vhs

Volkshochschule Schwandorf

Bildungs- und Kulturprogramm der Stadt Schwandorf

Frühling / Sommer 2026

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

Anzeige

Anzeige

„Impulse für die Gemeinschaft" – Ein Grußwort

ANDREAS FELLER
Oberbürgermeister der Stadt Schwandorf

Liebe Leserin, lieber Leser,

die vhs Schwandorf ist seit jeher ein Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung, offen für alle Generationen, Interessen und Lebensentwürfe. Mit dem neuen Programm für Frühjahr/Sommer 2026 lade ich Sie wieder dazu ein, neugierig zu bleiben, neue Perspektiven zu entdecken und sich aktiv mit den Fragen unserer Zeit auseinanderzusetzen.

Wir leben in einer Phase tiefgreifender gesellschaftlicher Veränderungen. Globale Krisen, technologische Umbrüche und der Wandel unserer Arbeits- und Lebenswelten fordern uns heraus, individuell wie auch als Gemeinschaft. Umso wichtiger sind Orte, an denen breitgefächertes Wissen vermittelt, Dialog gefördert und Zusammenhalt gestärkt wird. Die vhs Schwandorf leistet hierzu einen unverzichtbaren Beitrag: Sie schafft Bildungsangebote, die Orientierung geben, Menschen miteinander ins Gespräch bringen und gleichzeitig Kompetenzen stärken.

Das Jahr 2026 ist in unserer bayerischen Heimat zudem ein politisch besonderes Jahr: Die anstehende Kommunalwahl am 08. März lädt dazu ein, sich mit den Grundlagen unserer demokratischen Ordnung, mit kommunalen Entscheidungsprozessen und mit der Zukunft unserer Stadt auseinanderzusetzen. Politische Bildung, Medienkompetenz und die Fähigkeit zum respektvollen Diskurs sind zentrale Voraussetzungen für eine lebendige Demokratie. Auch hier setzt das Programm unserer vhs wichtige Impulse und bietet in einer Vielzahl an Veranstaltungen umfassendes Wissen und ein entsprechendes Setting.

Nutzen Sie also das Angebot Ihrer Volkshochschule – für sich selbst und für die nachhaltige Zukunft unserer Gemeinschaft!

Viele Grüße, Ihr

Andreas Feller
Oberbürgermeister

Eröffne neue Perspektiven!

WERDE KURSLEITER/IN BEI DER VHS SCHWANDORF

Liebst Du es, Dein Fachwissen mit anderen zu teilen?

Bist Du leidenschaftlich daran interessiert, Menschen zu inspirieren und zu motivieren?

Dann bist Du bei uns genau richtig! Wir suchen motivierte und engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter für unser breites Spektrum an Kursen und Workshops.

Unser Ziel als vhs ist es, ein inspirierendes Lernumfeld für Menschen jeden Alters und Hintergrunds zu schaffen.

Als Kursleitung an der vhs hast Du die Möglichkeit, Dein Wissen und Deine Fähigkeiten an andere weiterzugeben und diese zu motivieren, Dein Potenzial zu entfalten.

Du kannst – nach Absprache - entweder bestehende Kurskonzepte übernehmen oder neue Kurse entwickeln, die Deinen Interessen und Fähigkeiten entsprechen - Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Wir bieten eine faire Vergütung auf Honorarbasis, Unterstützung bei der Kursplanung und -organisation sowie Zugang zu modernen Unterrichtsmaterialien und -technologien.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann bewirb Dich jetzt als Kursleitung an der vhs.

Teile uns in Deiner Bewerbung gerne mit, für welche Kurse Du dich besonders interessierst und welche Qualifikationen Du mitbringst.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen und gemeinsam dazu beizutragen, Bildung und persönliche Entwicklung in Schwandorf zu fördern.

Volkshochschule Schwandorf

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule der Stadt Schwandorf

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

Layout:
The Responsible Creatives, Wackersdorf
www.theresponsiblecreatives.com

Titelgestaltung:
The Responsible Creatives, Wackersdorf
www.theresponsiblecreatives.com

Fotonachweis:
s. S. 229

Satz und Druck:
Erhardi Druck, Regensburg

Auflage:
17.000 Exemplare

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

Partners & Excellence EFQM

OUTSTANDING ORGANISATION

Volkshochschule Schwandorf

Is Qualified as
an organisation using
the EFQM Model

FEBRUARY 2023

Russell Longmuir
CEO, EFQM

Geschäftsstelle:
Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf
Telefon:
09431 45-510
Fax:
09431 45-540
E-Mail:
vhs@schwandorf.de
Internet:
www.vhs.schwandorf.de
www.facebook.com/vhs.schwandorf
www.instagram.com/vhs.schwandorf

Geschäftszeiten:
Mo bis Mi: 9:00-16.00 Uhr
Do und Fr: 09.00-12.00 Uhr
Leitung:
Franz Xaver Huber
Geschäftsführung:
André Meidenbauer (M. A.)
Pädagogische Mitarbeiterin:
Sabrina Reiner (M. A.)
Verwaltung:
Petra Bruckner, Doris Kruschina,
Christine Maier

Unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** (AGB) finden Sie auf der Homepage der vhs (https://vhs.schwandorf.de) oder sie können in der Geschäftsstelle der vhs eingesehen werden.

Inhalt

1-2026

1 Auf ein Wort
3 Impressum
178 Außenstelle Wackersdorf
180 Städtische Kultur-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen
189 Nachbarvolkshochschulen
190 vhs-Veranstaltungsorte & Stadtplan
191 Inserentenverzeichnis & Fotonachweis

→ AB SEITE 6

GESELLSCHAFT

7 Finanz-/Verbraucherbildung
10 Umwelt-/Verbraucherfragen
12 „Do it yourself" – Selbst ist die Frau/der Mann
14 Politische Bildung/Gesellschaft
16 Führungen
22 Astronomie und Sternwarte

→ AB SEITE 24

BERUF UND KARRIERE

25 Prüfungsvorbereitung
25 Selbstmanagement & Arbeitsorganisation
27 Kommunikation & soziale Kompetenz
30 Karriere & Selbstständigkeit
30 Digitales Marketing
31 Wirtschaftswissen (XpertBusiness)
34 Grundlagen EDV & Windows
35 Microsoft/Office-Anwendungen
38 Internet & Digitale Welt
43 Grundlagen Smartphone & Tablet
43 Künstliche Intelligenz
46 Grafikanwendungen
46 Handwerk & Technik

→ AB SEITE 50

SPRACHEN

51 Allgemeine Informationen zu Sprachkursen und Gebühren
52 Englisch
57 Italienisch
58 Spanisch
60 Französisch
62 Tschechisch
63 Niederländisch
63 Russisch
64 Polnisch
65 Arabisch
66 Koreanisch
66 Deutsch als Fremdsprache

→ AB SEITE 70

GESUNDHEIT

71	Erkrankungen/Heilmethoden/ Medizinische Vorträge
75	Ernährung
77	Persönlichkeitsentwicklung/ Selbstbehauptung
79	Entspannung/Körpererfahrung
86	Tanz
88	Bewegung/Prävention/Gymnastik
90	Fitness
94	Bewegung im Wasser

→ AB SEITE 100

KULTUR

101	Konzert & Lesung
102	Kunst-/Kulturgeschichte
103	Literatur
104	Zeichnen & Malerei
109	Fotografie
110	Kunsthandwerk
121	Textiles Gestalten
125	Musik
126	Spiel & Hobby
129	Schönheit & Stil
130	Natur & Garten
133	Getränkekunde
135	Backen & Kochen

→ AB SEITE 162

FAMILY & KIDS

163	Familie, Erziehung & Beratung
164	Kreatives, Technik & Natur
172	Sprache & Schule
173	Bewegung & Entspannung
176	Schwimmkurse

Gesellschaft

7	Finanz-/Verbraucherbildung
10	Umwelt-/Verbraucherfragen
12	„Do it yourself" – Selbst ist die Frau/der Mann
14	Politische Bildung/Gesellschaft
16	Führungen
22	Astronomie und Sternwarte

Fachbereichsleitung
ANDRÉ MEIDENBAUER
Telefon: 09431 45-530

261-1000

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.

Mi, 04.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.6
8 bis max. 25 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 3,50 €

Harald Nerlich

Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht
Schwandorf, ehemaliger Richter

261-1001

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

einschließlich der erbrechtlichen Bezüge

Harald Nerlich, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Worauf muss ich achten, um für den Fall nachlassender geistiger Fähigkeiten rechtzeitig vorzusorgen und sicherzustellen, dass in meinem Interesse entschieden wird? Wer darf für mich Entscheidungen treffen und welche Bezüge bestehen zum Erbrecht? Wie schütze ich mich vor egoistischen oder illoyalen Betreuern und was kann ich tun, wenn ich mich in einer Person getäuscht habe? Wie verhindere ich, zu Unrecht unter Betreuung gestellt zu werden, und kann ich Einfluss auf die Auswahl des Betreuers nehmen? Bin ich Gutachtern ausgeliefert? Wie ist die Rechtslage bei schwerwiegenden medizinischen Entscheidungen, wenn ich selbst nicht mehr entscheidungsfähig bin? Dürfen Angehörige für mich entscheiden und dürfen Ärzte mich gegen meinen Willen künstlich am Leben erhalten? Dieser Informationsabend zeigt, wie Sie rechtzeitig Vorsorge treffen, damit Ihre Vorstellungen in allen Lebensphasen – besonders in rechtlich kritischen Situationen – beachtet werden.

Mi, 18.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.6
8 bis max. 30 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 3,50 €

261-1002

Früher in Rente? Tipps und Hinweise!

Jessica Späth, Registrierte Rentenberaterin

Vortrag, inkl. Überblick über die Rentenart.
Wie sieht der bestmögliche Weg in die gesetzliche Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Boni sind zu berücksichtigen? Welcher Hinzuverdienst ist rentenunschädlich möglich? Wann rechnet sich Rente und gleichzeitig Verdienst? Was sind häufige Irrtümer? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, welche Stellschrauben was beeinflussen. Die Referentin ist eine unabhängige, neutrale Rentenberaterin. Sie informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, welche finanziellen Auswirkungen auf Sie zukommen. Sie erhalten Hinweise und Tipps wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die Rente optimieren können.
Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersversorgung vorbereiten wollen.

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Do, 19.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende

261-1003

Online: Gold, Silber und Inflation

Migel Savvides, Dipl. Informatiker (FH), Zertif. Trainer Verbraucherbildung

Was muss in der aktuellen Situation im Zuge steigender Zinsen und Inflation bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Welche Rolle können Edelmetalle – speziell Gold und Silber – im eigenen Anlagemix spielen?
Was gibt es bei der Anlage in Gold und Silber zu berücksichtigen?
Diese und viele weitere Fragen zum Thema werden wir im ausführlich behandeln.

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Mo, 09.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 20 Teilnehmende

261-1004

Online: Immobilien= Beton-Gold?

Migel Savvides, Dipl. Informatiker (FH), Zertif. Trainer Verbraucherbildung

Immobilien als eine sinnvolle Wertanlage in bewegten Zeiten?
Immobilien als wertstabile Wertanlage
Historische Entwicklung
Marktsegmente & Eigennutzung oder Anlageobjekt
Chancen & Risiken
Kosten, Steuern, Abschreibungen, Mieten, Preise, Förderungen
Eigenkapital & Finanzierungen
Unterschiedliche Investment-Vehikel
Nach dem Vortrag wissen Sie, worauf Sie achten sollten und können die für sich bessere Entscheidungen treffen.
Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Mo, 15.06.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 20 Teilnehmende

Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

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

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

261-1005

Online: Geld anlegen mit KI

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Zielgruppe: Fortgeschrittene Anleger ohne Vorkenntnisse im Bereich KI und ohne Programmierkenntnisse

Die Welt der Geldanlage wird immer komplexer. Um bessere Entscheidungen zu treffen, setzen Anleger auf den Einsatz moderner Technologien. Dabei spielt Künstliche Intelligenz (KI) eine wichtige Rolle. Im Kurs wird erklärt, wie die KI die Aktien- und ETF-Analyse unterstützen kann. Welche Kritikpunkte der KI sind zu berücksichtigen? Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern".
Kursinhalt:
1. Chatbots
2. Aktienanalyse mit ChatGPT
3. Chartanalyse mit ChatGPT
4. Eigene Assistenten auf ChatGPT erstellen
5. KI-ETFs, KI-Aktien
6. KI-Roboter und autonomes Fahren als besondere KI-Branchen

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Fr, 20.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 20 Teilnehmende

261-1006

Online: Dividenden bei Aktien und ETFs

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin Verbraucherbildung Bayern

In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Aktien vermittelt: Wie funktionieren Fundamentalanalyse und Charttechnik? Sie lernen in welche Märkte man investieren kann und welche Broker zur Auswahl stehen. Dieser Grundbaustein ist als Unterstützung auf Ihrem Weg als

Anleger konzipiert. Des Weiteren befassen wir uns mit den Fragen: Wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio und welche Handelsstrategien sind sinnvoll?
Kursinhalte:
- Funktion der Wertpapierbörse
- Die Anlageklasse Aktien
- Fundamentalanalyse
- Technische Analyse
- Die Macht der Diversifikation
- Ein Wertpapier-Depot eröffnen
- Das Kern-Satelliten Konzept
- Strategien für Ihr Investment

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Fr, 27.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 20 Teilnehmende

261-1007

Endlich Aktien und Börse verstehen

Klaus Horn, Dipl. Sparkassenbetriebswirt

In dieser Vortragsreihe lernen Sie Börse und Aktien kennen und erhalten an 2 Abenden ein Grundwissen, damit Sie sich auf das Börsenparkett wagen können. Voraussetzungen sind nicht notwendig.
Inhalte:
- Was ist eine Aktie und wie funktioniert Börse?
- Wie finde ich die richtige Aktie?
- Risiko- und Moneymanagement
- Aktienfonds, ETF´s
- Dividendenstrategie
- Aktiensparplan
- Aktien für die private Altersvorsorge?
- Analyse von Wunschaktien und Wunschmärkten

Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

2 x Mittwoch | 15.04.26 bis 22.04.26
19.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 12 Teilnehmende
48,- € | ermäßigt 34,- €

261-1008

Endlich Aktien und Börse verstehen - das eigene Depot aufbauen

Klaus Horn, Dipl. Sparkassenbetriebswirt

Möchten Sie Ihr Vermögen langfristig und nachhaltig aufbauen? In diesem vhs Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Wertpapierdepot erfolgreich erstellen und verwalten können.
Inhalt:
Teil 1: Ein eigenes Wertpapierdepot erstellen
- Ziele und Anlagedauer: Wie definieren Sie Ihre finanziellen Ziele und die Anlagedauer?
- Märkte, Regionen und Anlageklassen: Welche Märkte und Anlageklassen stehen Ihnen zur Verfügung und wie können Sie diese für sich nutzen?
- Anlageinstrumente: Von Aktien über Anleihen bis hin zu Fonds/ETFs - welche Anlageinstrumente gibt es und wie können Sie diese einsetzen?
- Risikomanagement: Wie können Sie Risiken minimieren und gleichzeitig Renditechancen nutzen?
- Beispielhafter Aufbau eines Weltdepots mit ETFs

Teil 2: Grundlagen der Technischen Analyse
- Trends: Wie erkennen Sie Trends und welche Bedeutung haben sie für Ihre Anlageentscheidungen?
- Unterstützungen und Widerstände: Wie können Sie diese wichtigen Marken identifizieren und nutzen?
- Charttypen und Kerzenmuster: Welche Informationen liefern Ihnen Charts und wie interpretieren Sie Kerzenmuster?

Darüber hinaus erhalten Sie in den digitalen Teilnehmerunterlagen Informationen zu Chartformationen, Handelsvolumen, Indikatoren und Fibbonacci-Levels.

Die Teilnehmenden erhalten Informationsmaterial ausgehändigt.

Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

Sa, 16.05.26, 09.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 12 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 69,- €

Klaus Horn

Schon viele Jahre faszinieren mich Aktien und Börse. Anfangs habe ich meine Aktien nach „Gefühl" und Tipps ausgewählt. Ich habe viele Bücher gelesen und zahlreiche Empfehlungen und Ratschläge ausprobiert. Heute weiß ich, dass Grundwissen, eine Strategie und Durchhaltevermögen Voraussetzung für ein erfolgreiches Investieren an der Börse sind.

261-1009

Online: Börsenthemen für Frauen

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem benötigten Know-how und dem typischen Fleiß und Sicherheitsgespür können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden.
In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Börsenthematik sowie in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.
Kursinhalte:
- Sind Frauen die besseren Anleger?
- Funktion der Wertpapierbörse
- Aktien und Aktienindizes
- ETFs und ETF Arten
- Auswahlkriterien für ETFs
- Strategie für Ihr Investment
- Ein Depot eröffnen
- ETF Anteile kaufen

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

2 x Freitag | 17.04.26 bis 24.04.26
19.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 20 Teilnehmende

Fehlt noch etwas?
Interessiert Sie etwas anderes?

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

261-1010

Online: Einführung in ETFs - ETFs auswählen mit System

Paulina Lolov, Zertif. Trainerin Verbraucherbildung Bayern

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Mit ETFs liegt die Verwaltung der Investitionen in den eigenen Händen. Seit über 25 Jahren ermöglichen ETFs Privatanlegern einen einfachen und kostengünstigen Zugang zu ganzen Märkten. Der Kurs vermittelt zunächst grundlegendes Wissen zur Börse, zur Funktion der Wertpapierbörse, zu bekannten Aktienindizes, zur Bezeichnung, zu Eckdaten und Eigenschaften von ETFs. Aufbauend darauf werden die wichtigsten ETF-Eigenschaften vertieft, zentrale Auswahlkriterien erarbeitet und gängige Investmentstrategien zur Portfolio-Gestaltung vorgestellt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie ein Wertpapierdepot eröffnet sowie ETFs systematisch ausgewählt, gekauft und verkauft werden können.
Referentin ist Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group).

Teilnahme ohne Gebühr
Veranstaltung als Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

2 x Mittwoch | 01.04.26 und 08.04.26
19.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
8 bis max. 20 Teilnehmende
41,- € | ermäßigt 29,- €

261-1011

Umweltseminar Kiefersfelden

Franz Kaiser

Mo, 22.06.26:
- Anreise Hotel zur Post, Kiefersfelden
- Vortrag, Müllentsorgung LRA Rosenheim
- Exkursion Ökopark Kiefersfelden

Di, 23.06.26
- Betriebsbesichtigung Zementwerk Rohrdorf
- Betriebsbesichtigung TGW Robotics Rohrdorf
- Orgelbauer Linder, Nussdorf

Mi, 24.06.26
- Führung Lokschuppen Ausstellung „Römer"
- Führung Auerbräu Rosenheim
- Führung THW Rosenheim

Do., 25.06.26
- Führung Dettendorfer Logistik, Kiefersefelden
- Vortrag Energieberatung

Leistungen: 3 Ü/HP, Eintritte, Exkursionen und Vorträge wie beschrieben.
Anmeldeschluss: 13.04.26, Stornogebühr bis 17.05.26: 160,00 €, danach voller Preis

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bayerischen Beamtenbund Kreisausschuss Schwandorf

4 x Montag | 22.06.26 bis 25.06.26
09.00 - 14.00 Uhr
Kiefersfelden
15 bis max. 20 Teilnehmende
280,- €

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Online-Vorträge

261-1014
Zukunftsfähig sanieren – Wärmeschutz clever planen
03.03.26, 18.30 Uhr

261-1015
UV-Schutz – auch im Frühjahr wichtig!
24.03.26, 17:30 Uhr

261-1016
Vom Prosumer zum Flexumer
26.03.26, 19:00 Uhr

261-1017
Wärmepumpe und Photovoltaik – Eine ideale Kombination?
01.04.26, 19.00 Uhr

261-1018
Immobilienübertragung und energetische Pflichten aus dem GEG
14.04.26, 18.30 Uhr

261-1019
Balkonkraftwerke und Kleinspeicher
30.04.26, 19.00 Uhr

261-1020
Heizungstausch – Gesetzliche Anforderungen an neue Wärmeerzeuger
04.05.26, 19.00 Uhr

261-1021
Wärmepumpe im Altbau – Effizient und klimafreundlich modernisieren
03.06.26, 19.00 Uhr

Die o.g. Veranstaltungen sind ohne Gebühr. Mehr Infos unter www.vhs.schwandorf.de/kurse/gesellschaft

Onlinevorträge der Verbraucherzentrale in Kooperation mit den bayerischen Volkshochschulen

Verbraucherzentrale ENERGIE BERATUNG

03.03.26:	**Leben ohne Plastik - Wege aus der Wegwerfgesellschaft**
12.03.26:	**Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse**
16.03.26:	**Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?**
17.03.26:	**Gasheizung am Scheideweg: Mögliche zukünftige Szenarien**
17.03.26:	**Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe**
25.03.26:	**Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen**
26.03.26:	**Die Wärmepumpe - Praxistipps und Einsatzzwecke**
02.04.26:	**Energiesparen im Alltag - Tipps und Tricks!**
14.04.26:	**Photovoltaik - Strom selbst erzeugen!**
05.05.26:	**Wärmepumpe im Altbau - So klappt es!**
07.05.26:	**Feuchte Keller - was tun?**
13.05.26:	**Sanierung der Gebäudehülle - Vom Keller bis zum Dach**
22.05.26:	**Ihre Heizkostenrechnung verstehen und prüfen!**
01.06.26:	**Kühlen mit der Wärmepumpe**
07.07.26:	**Energieausweis für Wohngebäude**
16.07.26:	**Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume an heißen Tagen**

Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.vhs.schwandorf.de/kurse/gesellschaft

261-1012

Wärmepumpe im Neu- und Bestandsbau

Sebastian Lex, Energieberater

Viele Hausbesitzer stehen vor der Frage, ob und wie sich eine Wärmepumpe auch im Altbau effizient einsetzen lässt. Dabei spielen Faktoren wie Dämmung, bestehende Heizsysteme und die benötigten Vorlauftemperaturen eine zentrale Rolle.
In diesem kostenlosen Vortrag erfahren Sie, welche technischen Voraussetzungen für den Einbau einer Wärmepumpe im Bestand erfüllt sein sollten und worauf Sie bei Planung und Umsetzung besonders achten müssen.
Funktionsweise und Arten, Pufferspeicher & Effizienz, Aufstellort & Schallschutz.
Ziel ist es, Ihnen eine fundierte Entscheidungsgrundlage zu bieten - unabhängig von Ihrem Vorwissen.

Veranstaltung in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Di, 24.03.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
1 bis max. 20 Teilnehmende

261-1013

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Sebastian Lex, Energieberater

Photovoltaikanlagen ermöglichen die umweltfreundliche Erzeugung von Strom aus Sonnenenergie und leisten einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Funktionsweise von PV-Anlagen, ihre Einsatzmöglichkeiten sowie wirtschaftliche und technische Rahmenbedingungen. Ein Energieberater vermittelt praxisnahes Grundlagenwissen: Funktionen & Komponenten, Nutzung, Speicher, Ertragsprognosen, Mieterstrom
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltung in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Di, 28.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
1 bis max. 20 Teilnehmende

261-1022

Reifenwechsel - Selbst ist die Frau

Nicole Weise

Du möchtest beim nächsten Reifenwechsel nicht mehr auf Hilfe angewiesen sein? In diesem Kurs lernen Frauen, wie sie sicher und eigenständig alle vier Reifen wechseln – ganz praktisch am eigenen Auto oder an einem bereitgestellten Fahrzeug. Schritt für Schritt werden alle Handgriffe erklärt und geübt. Am Ende erhalten Sie ein übersichtliches Handout mit allen wichtigen Informationen für Zuhause.

Bitte mitbringen/anziehen: wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, geschlossenes Schuhwerk.

Sa, 11.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Rathausparkhaus
3 bis max. 5 Teilnehmende
40,- €

Nicole Weise

Nach meiner Ausbildung zur Zerspanungsmechanikerin habe ich mit meinem Freund ein altes Haus komplett renoviert und so meine handwerklichen Fähigkeiten erweitert. Mein Wissen möchte ich anderen Frauen gerne vermitteln. Ich freue mich auf dich.

261-1023

Handwerkliche Grundlagen für Frauen

Nicole Weise

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen und führt in die Welt des Handwerks ein. Er vermittelt grundlegende Fähigkeiten und Kenntnisse für verschiedene handwerkliche Tätigkeiten – sei es für Projekte im eigenen Zuhause oder zum allgemeinen Verständnis. Nach einer Einführung in gängige Werkzeuge und deren Verwendung lernen die Teilnehmerinnen den sicheren und effektiven Umgang mit dem Akkuschrauber, inklusive praktischer Übungen. Verschiedene Schrauben, Bohrer und passende Werkzeuge werden erklärt. Unter Anleitung der Dozentin üben die Teilnehmerinnen das Bohren sowie das Anbringen von Schrauben und Dübeln in Trockenbau- und Betonwänden. Im Team wird zudem ein Möbelstück auseinander- und wieder zusammengebaut. Ein Erfolgssektchen rundet den Kurs ab.
Bitte mitbringen/anziehen: Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 16.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
40,- €

261-1024

Vogelhaus bauen

Nicole Weise

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre handwerklichen Kenntnisse und setzen diese direkt in die Praxis um. Gemeinsam bauen wir ein stabiles Vogelhaus.
Der Fokus liegt auf dem sicheren und gezielten Arbeiten mit Elektrowerkzeugen wie Stichsäge, Kappsäge und Akkuschrauber. Sie lernen, Materialien korrekt auszumessen, zuzuschneiden und sauber zu verschrauben. Dabei werden wichtige Grundlagen wie exaktes Arbeiten, Werkzeugführung und Arbeitssicherheit praxisnah vermittelt und gefestigt.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die bereits erste handwerkliche Erfahrungen gesammelt haben und diese weiter ausbauen möchten. Am Ende des Kurses nehmen Sie nicht nur ein selbst gebautes Vogelhaus mit nach Hause, sondern auch mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Werkzeugen für zukünftige DIY-Projekte.
Vorkenntnisse: Grundlegende handwerkliche Erfahrungen empfohlen
Bitte auf bequeme/schmutzunempfindliche Kleidung achten.
Kursgebühr inkl. Materialkosten
Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Fr, 26.06.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
3 bis max. 5 Teilnehmende
56,- €

261-1025

Reparatur-Café

Ehrenamtliche Reparateure

Reparatur-Café bedeutet, gemeinsam kaputte Dinge zu reparieren, kompetente Hilfestellung zu erhalten und interessante Gespräche zu führen. Ehrenamtliche Reparateure stehen 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. 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.
Ausgenommen sind Smartphones, Tablets, Computer/PCs und Flachbildfernseher.

Do, 23.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtbibliothek
10 bis max. 16 Teilnehmende

261-1026

Reparatur-Café

Ehrenamtliche Reparateure

Beschreibung s. 261-1025

Do, 21.05.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Stadtbibliothek
10 bis max. 16 Teilnehmende

261-1027

Motorsägekurs für Brennholzselbsterwerber

Martin Lehmeier, Forstwirtschaftsmeister

Wer im Wald Brennholz selbst machen möchte, benötigt einen Motorsägenführerschein als Nachweis für den sicheren Umgang mit der Motorsäge und die Kenntnis der Sicherheitsvorschriften. Unter Anleitung eines Forstwirtschaftsmeister erlernen die Teilnehmenden den fachgerechten Umgang mit Kettensäge und Holz. Der theoretische Teil (Unfallverhütung, Fälltechnik) findet am Freitag in der vhs statt, der Praxisteil am Samstag in einem Waldgebiet bei Teublitz mit Baumfällung, Wartung und Kettenpflege. Zum Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.
Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, vollständige Schutzkleidung (Schnittschutzhose und Schnittschutzschuhe, Handschuhe) und Helm (mit Gehör- und Gesichtsschutz) und eigene Motorsäge.
Für den theoretischen Teil am Freitag bitte nur Schreibzeug mitbringen! Örtlichkeit Outdoor wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr, 24.04.26, 15.00 - 21.00 Uhr
Sa, 25.04.26, 08.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 15 Teilnehmende
170,- €

261-1028

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

5 x Samstag | 14.03.26 bis 25.04.26
14.00 - 16.00 Uhr
Übungsgelände Pittersberg
8 bis max. 15 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-1029

Ausbildungskurs für Hundebesitzer

Karl-Heinz Kagerer

Beschreibung s. 261-1028

5 x Samstag | 09.05.26 bis 20.06.26
14.00 - 16.00 Uhr
Übungsgelände Pittersberg
8 bis max. 15 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-1030

Zu Besuch in der DITIB-Moschee Regensburg

Zeineb Sassi

Die DITIB-Moschee ist nicht nur ein ort für Gebet, sondern auch für wohltätige und interkulturelle Veranstaltungen. Besonders beeindruckend ist die Architektur der Moschee, die traditionell-türkische mit modernen Elementen verbindet.
Erfahren Sie mehr über Gemeinde, Kultur und Religion an diesem Ort.
Die Anreise erfolgt in Eigenregie, Treffpunkt vor der Moschee.
Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs erforderlich.

In Kooperation mit dem muslimischen Bildungswerk Regensburg.

Mi, 25.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr
DITIB-Moschee, Regensburg
10 bis max. 20 Teilnehmende

261-1031

Führung durch die Regensburger Synagoge

Benjamin Kochan, Rabbiner

Wissen Sie, was die Bima ist? Rabbiner Benjamin Kochan erklärt Ihnen die Bedeutung und die wesentlichen Elemente der 2019 eröffneten neuen Regensburger Synagoge. Er thematisiert dabei die jüdische Geschichte, die Bedeutung der jüdischen Gemeinde in Regensburg sowie allgemeines Wissen über das Judentum. Zudem wird es die Möglichkeit geben, Fragen direkt an den Rabbiner zu stellen.
Anreise erfolgt in Eigenregie, Treffpunkt vor der Synagoge
Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, keine Rucksäcke mitzubringen und ein Ausweisdokument bereitzuhalten.
Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Mo, 13.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Synagoge Regensburg
10 bis max. 35 Teilnehmende

261-1032

Talk & Tonic: Nicht allein sterben – was palliative Begleitung bedeutet

Ramona Mitterhuber, Leitende Ärztin Pallicura Schwandorf, Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizin

Wenn eine Krankheit nicht mehr heilbar ist, stellt sich die Frage, wie das Leben bis zuletzt möglichst gut gestaltet werden kann. Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die palliative Versorgung: wie Schmerzen und Ängste z.B. gelindert werden, welche Unterstützung Betroffene und Angehörige erhalten können und was zu einem würdevollen Sterben beiträgt.
Vortrag mit anschließender Diskussions- und Fragerunde
Ohne Gebühr, keine Anmeldung notwendig.

Do, 19.03.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Marionettentheater Fronberg

WISSENLIVE
öffnet horizonte

vhs wissen live
Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

261-1033
Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent
Prof. Dr. Moritz Helmstaedder
Mo., 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1034
Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen
Prof. Dr. Martina Heßler
Di., 24.02.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1035
Die Wiederkehr der Imperien
Prof. Dr. Herfried Münkler
Termin noch offen, wird auf der vhs-Webseite bekannt gegeben

261-1037
Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen
Prof. Dr. Aaron Sahr
Mo., 16.03.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1039
Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?
Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Mi., 25.03.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1040
Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen
Dr. Andrea Fischer
Do., 16.04.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1042
Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Mi., 22.04.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1043
In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
Dr. Simon Strauß
Mo., 18.05.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1045
Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten
Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Do., 18.06.26, 19.30-21.00 Uhr

261-1046
Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland
Dr. Björn Sautter
Di., 23.06.26, 19.30-21.00 Uhr

Alle vhs wissen live-Veranstaltungen sind ohne Gebühr.
Infos und Anmeldung unter www.vhs.schwandorf.de/gesellschaft

Demokratie im Gespräch

Expertinnen und Experten referieren in Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

25.03.26: **Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der Strecke?**

22.04.26 **„Level Up" oder "Game Over" bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann.**

20.05.26: **Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland**

17.06.26: **Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?**

Mehr Infos finden Sie unter
www.vhs.schwandorf.de/gesellschaft

261-1048

Kulinarische Stadtführung - Genuss für alle Sinne

Gästeführer 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: 02.05.26; 04.07.26; 11.07.26; 18.07.26; 01.08.26 von 16:45 – 22:30 Uhr

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

Sa, 21.03.26, 16.30 - 22.15 Uhr
Treffpunkt: 16.30 Uhr Tourismusbüro, Kirchengasse 1
49,- €

Historische Felsenkeller Schwandorf

FELSENKELLER FÜHRUNGEN

Februar 2026 bis August 2026

EINZELFÜHRUNGEN

Februar:
freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 01.02., 15.02.2026 um 16:00 Uhr

März:
mittwochs 18:00 Uhr // freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 01.03., 15.03.; 29.03.2026 um 16:00 Uhr

April:
mittwochs 18:00 Uhr // freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 05.04., 06.04., 19.04.2026 um 16:00 Uhr

Mai:
mittwochs 18:00 Uhr // freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 01.05., 03.05., 14.05., 17.05.; 24.05.; 25.05.2026 um 16:00 Uhr

Juni:
mittwochs 18:00 Uhr // freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 04.06.; 07.06.; 21.06.2026 um 16:00 Uhr

Juli:
bis 12.07.2026
mittwochs 18:00 Uhr // freitags, samstags und sonntags 16:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 05.07.2026 um 16:00 Uhr
ab 13.07.2026
montags, donnerstags, samstags, sonntags 16:00 Uhr // dienstags 14:00 Uhr
mittwochs und freitags 10:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 19.07.2026 um 16 Uhr

August:
montags, donnerstags, samstags und sonntags 16:00 Uhr // dienstags 14:00 Uhr
mittwochs und freitags 10:00 Uhr
Stadtmaus-Erlebnisführung: 02.08.; 15.08.; 16.08., 30.08.2026 um 16:00 Uhr

Preise:
Führungen für Einzelteilnehmer
- Reguläre Führung
€ 7,00 Erwachsene
€ 5,00 Ermäßigt

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

Für alle Führungen gilt: Telefonische Voranmeldung unter 09431 45-550 oder Onlinebuchung erforderlich! Festes Schuhwerk und warme Jacke/Weste werden empfohlen. **Treffpunkt:** Tourismusbüro, Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf, Internet: www.felsenkeller-labyrinth.de

261-1049

Der Berg ruft - Führung durch das Marienmünster auf dem Kreuzberg

Gästeführer 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 Führungen: 26.04.26, 19.07.26, 13.09.26 (Tage des offenen Denkmals, ohne Gebühr)
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf,
weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550

So, 08.03.26, 16.30 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Hauptportal Kreuzbergkirche
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1050

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, 21.03.26, 14.30 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
8 bis max. 14 Teilnehmende
7,50 € | ermäßigt 5,- €

261-1051

Streifzug durch die Geschichte Schwandorfs

Gästeführer der Stadt Schwandorf

Die anschauliche Führung durch die Große Kreisstadt startet beim Tourismusbüro/Pfleghof 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: 11.04.26, 30.05.26, 25.07.26
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf,
Anmeldung und Informationen dort unter Tel. 09431 45-550.

Sa, 28.03.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1052

Der Schwandorfer Blasturm

Gästeführer 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. Keine Anmeldung erforderlich!
Weitere Führungen: 12.04.26, 24.05.26, 28.06.26, 16.08.26, 13.09.26
Treffpunkt: Blasturm, Blasturmgasse 4, Eintritt frei

So, 29.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Blasturm, Blasturmgasse 4

261-1053

Naturkundliche Wanderung im Charlottenhofer Weihergebiet

Gästeführer 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 Führungen: Fr. 05.06.26, So. 06.09.26
Im Ferienprogramm für Kinder kostenlos.
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf,
Anmeldung und Informationen dort unter Tel. 09431-45 550 oder tourismus@schwandorf.de

Sa, 04.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Waldspielplatz Weinberg
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1054

Stadtführung: Starke Frauen in Schwandorf - Hilfsbereit, mutig, weltoffen!

Gästeführer der Stadt Schwandorf

Das Tourismusbüro konzipierte eine besondere Stadtführung: „Starke Frauen in Schwandorf – Hilfsbereit, mutig, weltoffen!" Diese spannende Führung beleuchtet das Leben von Frauen, die durch ihre bemerkenswerten Taten und ihr Engagement die Stadtgeschichte prägten.
Während des ca. 1,5-stündigen Rundgangs durch die Altstadt erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegende Geschichten über Schwandorfer Frauen, die sich durch Mut, Hilfsbereitschaft und Weltoffenheit auszeichneten. Sie setzten sich nicht nur für ihre Überzeugungen, sondern auch für die Gemeinschaft und die Stadt Schwandorf ein.
Schwandorf ist eine Stadt mit einer langen Tradition starker Frauen. Diese Führung gibt einen Einblick in das Leben von Frauen, die mutig und unbeirrbar ihren Weg gegangen sind.
Weitere Führung: 13.09.26, 11:00 bis 12.30 Uhr (Tag des offenen Denkmals, ohne Gebühr)
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf,
weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431-45 550.

So, 19.04.26, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1055

Tatort Schwandorf: Henker, Gauner, Besenstiel

Gästeführer 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 04.10.25

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

Sa, 25.04.26, 17.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
22,- €

261-1056

Der Schwandorfer Friedhof: Todernst und doch voller Leben -

eine Führung im Angesicht der Ewigkeit

Gästeführer 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 Kuriosem wie besonderen Traueranzeigen, Sterbebildern oder Grabsteinsprüchen widmen.
Weitere Führung am 03.05.26

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

Sa, 25.04.26, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Trauerhalle
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1057

Über sieben Brücken kannst geh'n

Gästeführer 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 Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431/45 550.

So, 26.04.26, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1058

Das Bahnhofsviertel - zwischen Banken, Kirchen und Abstellgleisen

Gästeführer 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 gerüchteumwobenen „Genickschussbar".
Weitere Führung: 13.09.26, 15:30 bis 17:30 Uhr (kostenlos am Tag des offenen Denkmals)

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

Do, 14.05.26, 16.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Erlöserkirche, Bahnhofstraße
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1059

Bier - Das fünfte Element

... von Bierpanschern, Bierkiesern und Raufbolden

Gästeführer 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 unterhaltsamen, 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 Führungen: Fr. 12.06.26, 19.06.
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf,
weitere Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.

Sa, 16.05.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
22,- €

261-1060

Affe und Oine - Geschichtn rund um an Egidiberg

Gästeführer 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,
Anmeldung und Informationen dort unter Tel. 09431 45-550.

So, 17.05.26, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1061

Knödel, Kunz & Kirche

Gästeführer 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. Seine 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.

So, 31.05.26, 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

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!

261-1062

Stadtführung auf den Spuren des Schwandorfer Künstlers Peter Mayer

Gästeführer 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.

Weitere Führungen: So. 13.09.26, am Tag des offenen Denkmals kostenlos.
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf.
Informationen und Anmeldung dort unter Tel. 09431-45 550.

Sa, 06.06.26, 16.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-1063

Frische Fische fischt... - Historisches und Kulinarisches rund um den Fisch

Gästeführer 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 Bistro Kamln und im Gasthof Baier verwöhnt.
Weitere Führungen: 18.09.26
Veranstaltung des Tourismusbüros der Stadt Schwandorf.
Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 09431-45 550.

Sa, 13.06.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
35,- €

261-1064

Schwandorf bei Nacht

Gästeführer 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. Unser Gästeführer lädt 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, 14.06.26, 20.30 - 22.00 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1
7,- € | ermäßigt 5,- €

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.

261-1065

Tag der Astronomie in der Sternwarte Dieterskirchen

Am Samstag, den 28. März findet wieder der bundesweite Tag der Astronomie statt – dieses Jahr mit dem Thema „Der Mond mit Goldenem Henkel – Abendstern Venus – Riesenplanet Jupiter". Der Astronomietag 2026 steht ganz im Zeichen unseres kosmischen Nachbarn: Der zunehmende Mond steht während der gesamten ersten Nachthälfte hoch am Himmel. Zehn Tage nach Neumond sind die Bedingungen ideal, um mit Ferngläsern und großen und kleinen Teleskopen seine Kraterlandschaften zu erkunden. Besonders auffällig zeigt sich unmittelbar an der Tag-und-Nacht-Grenze die von der Sonne beleuchtete bogenförmige Bergkette des Juragebirges, die die noch im Schatten liegende Regenbogenbucht einfasst: der sogenannte Goldene Henkel.

Auch die Sternwarte Dieterskirchen beteiligt sich an dieser Aktion und hat abends bei freiem Eintritt geöffnet. Das Programm wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Sa, 28.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen

261-1066

Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Die im Jahr 2014 eingeweihte Volkssternwarte 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!
Gebühr (Erwachsene 7,00 €; Schüler, Studierende, Auszubildende 3,00 €) wird vor Ort entrichtet.

Fr, 20.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen
3 bis max. 14 Teilnehmende

Anzeige

Städtische 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**

261-1067

Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Beschreibung s. 261-1066

Fr, 24.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen
3 bis max. 14 Teilnehmende

261-1068

Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Beschreibung s. 261-1066

Fr, 22.05.26, 20.00 - 21.30 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen
3 bis max. 14 Teilnehmende

261-1069

Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Beschreibung s. 261-1066

Fr, 19.06.26, 21.00 - 22.30 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen
3 bis max. 14 Teilnehmende

261-1070

Besuch der Volkssternwarte Dieterskirchen

Beschreibung s. 261-1066

Fr, 17.07.26, 21.00 - 22.30 Uhr
Volkssternwarte Dieterskirchen,
Neunburger Str. 24, Dieterskirchen
3 bis max. 14 Teilnehmende

Anzeige

Beruf und Karriere

25	Prüfungsvorbereitung
25	Selbstmanagement & Arbeitsorganisation
27	Kommunikation & soziale Kompetenz
30	Karriere & Selbstständigkeit
30	Digitales Marketing
31	Wirtschaftswissen (XpertBusiness)
34	Grundlagen EDV & Windows
35	Microsoft/Office-Anwendungen
38	Internet & Digitale Welt
43	Grundlagen Smartphone & Tablet
43	Künstliche Intelligenz
46	Grafikanwendungen
46	Handwerk & Technik

Fachbereichsleitung

SABRINA REINER, M.A.

Telefon: 09431 45-520

261-2001

Auswahlverfahren für die zweite Qualifikationsebene - Prüfungsvorbereitung

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Dieser kompakte Kurs bereitet gezielt auf das Auswahlverfahren für den Ausbildungsbeginn 2027 vor, indem Aufgaben vergangener Jahre bearbeitet und besprochen werden. Ergänzend zum Kurs sollten die Teilnehmenden Zeit für Hausaufgaben und Übungen einplanen. Der Kurs ersetzt keinen schulischen Unterricht und vermittelt kein grundlegendes Allgemeinwissen, setzt jedoch regelmäßige eigene Information über aktuelle Themen voraus (z. B. durch Nachrichten). Die Anmeldung zur Prüfung bei der Bayerischen Staatskanzlei 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.
Kursgebühr inkl. sonstiger Schulungsunterlagen

5 x Mittwoch / Montag | 06.05.26 bis 20.05.26
18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 107 (montags) | Seminarraum 203 (mittwochs)
6 bis max. 10 Teilnehmende
65,- € | ermäßigt 46,- €

262-2001

Auswahlverfahren für die dritte Qualifikationsebene - Prüfungsvorbereitung

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Dieser kompakte Kurs bereitet gezielt auf das Auswahlverfahren für den Studienbeginn 2027 vor, indem Aufgaben vergangener Jahre bearbeitet und besprochen werden. Ergänzend zum Kurs sollten die Teilnehmenden Zeit für Hausaufgaben und Übungen einplanen. Der Kurs ersetzt keinen schulischen Unterricht und vermittelt kein grundlegendes Allgemeinwissen, setzt jedoch regelmäßige eigene Information über aktuelle Themen voraus (z. B. durch Nachrichten). Die Anmeldung zur Prüfung bei der Bayerischen Staatskanzlei 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.
Kursgebühr inkl. sonstiger Schulungsunterlagen

5 x Montag / Mittwoch | 14.09.26 bis 28.09.26
18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 10 Teilnehmende
65,- € | ermäßigt 46,- €€

Bildung beginnt mit Neugier.

Unbekannt

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.

261-2002

Zeit im Griff – Effektives Zeitmanagement für Alltag und Beruf

Peter Habermeier, Verwaltungsfachwirt (BVS)

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken und Methoden des Zeitmanagements, um den Alltag effizienter zu strukturieren und Prioritäten klar zu setzen. Dabei stehen praktische Ansätze im Vordergrund, die helfen, Aufgaben besser zu organisieren und Stress durch eine realistische Planung zu reduzieren. Verschiedene Werkzeuge und Strategien werden vorgestellt, um Zeitfresser zu identifizieren und den Fokus auf die wesentlichen Dinge zu legen. Ziel ist es, eine Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen zu schaffen und mehr Kontrolle über die eigene Zeit zu gewinnen.

Mi, 15.04.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 10 Teilnehmende
10,- € | ermäßigt 7,- €

Claudia Schober

Ich begleite Menschen dabei, innere Stärke, Klarheit und Ruhe zu entwickeln – besonders dann, wenn berufliche Anforderungen komplex und herausfordernd werden. Als Systemischer Coach, Resilienz Coach und Health & Selfcare Master Coach (INHESA®) verbinde ich wissenschaftlich fundierte Methoden mit einer klaren, praxisnahen und achtsamen Haltung.

261-2003

Online: Mentale Erschöpfung – und ein Weg zurück

Winfried Brötling, Dipl. Volkswirt (Univ.)

Die Betroffenheit von mentaler Erschöpfung („Burn-out") nimmt stetig zu: Ein Sinnbild des steigenden Drucks durch neue Medien, Informationsvielfalt und -geschwindigkeit gepaart mit Verschleißereignissen des Arbeits- bzw. täglichen Lebens. Doch was sind die Ursachen? Was passiert in einem? Wie kann man es erkennen bzw. wie kommt man aus dem Loch wieder raus? Entscheidend ist: Wir allein sind für die Situation verantwortlich. Erfahrungen und Erkenntnisse aus der praktischen (nicht medizinischen) Sicht werden in diesem interaktiven Vortrag behandelt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mo, 13.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
6 bis max. 15 Teilnehmende
16,- € | ermäßigt 12,- €

261-2004

Innere Stärke im Berufsalltag

Stress bewältigen, Resilienz leben

Claudia Schober, Systemischer Coach, Resilienz Coach, Health & Selfcare Master Coach

Dieser vierteilige Kurs unterstützt Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams dabei, auch in anspruchsvollen beruflichen Situationen klar, gelassen und handlungsfähig zu bleiben. Im Mittelpunkt steht die bewusste Selbstführung als Schlüssel zu mentaler Stärke, emotionaler Stabilität und gesunder Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmenden lernen, Stressmuster frühzeitig zu erkennen, ihre Energie gezielt zu steuern und Belastungen auszugleichen. Praxisnahe Impulse, Reflexionsübungen und Tools zur Selbstregulation fördern innere Ruhe, Resilienz und ein gesundes Mindset, sodass Leistungsfähigkeit nachhaltig erhalten bleibt und eine wertschätzende, achtsame Teamkultur entsteht.

4 x Mittwoch | 22.04.26 bis 13.05.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
4 bis max. 12 Teilnehmende
68,- € | ermäßigt 48,- €

261-2005

Jira & Confluence – Effizient zusammenarbeiten mit Atlassian-Tools

Alexander Kreß, Technischer Projektmanager

Dieser praxisorientierte Kurs bietet eine kompakte Einführung in die Atlassian-Tools Jira und Confluence – zentrale Werkzeuge für modernes Projekt- und Wissensmanagement. Die Teilnehmenden lernen, Projekte und Aufgaben in Jira strukturiert zu planen, zu verfolgen und auszuwerten sowie Vorgänge, Workflows, Filter und Dashboards sinnvoll einzusetzen. In Confluence entstehen digitale Wissensbereiche wie Meeting-Notizen, Dokumentationen oder Team-Wikis. Die Teilnehmenden erfahren, wie Inhalte erstellt, gestaltet und effizient geteilt werden können. Der Kurs verbindet klare Erklärungen mit praktischen Übungen und richtet sich an alle, die Arbeitsprozesse digital organisieren und die Zusammenarbeit im Team verbessern möchten.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop (falls vorhanden).

2 x Donnerstag | 23.04.26 bis 30.04.26
18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
39,- € | ermäßigt 28,- €

Alexander Kreß

Ich bin Dozent für Digitalisierung und Programmierung mit Erfahrung in der Vermittlung moderner Technologien. Menschen für die Chancen der digitalen Welt zu begeistern, praxisnahes Wissen zu vermitteln und komplexe Themen verständlich zu machen ist meine Motivation.

Weitere Online-Kurse zum Thema „Selbstmanagement & Arbeitsorganisation“

261-2006
Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig
Steve Windisch
Mo, 23.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr
9,- €

261-2007
Still. Stark. Selbstbewusst - Introvertiertheit als Erfolgsquelle entdecken
Matthias Dahms
Di, 16.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2008
Second Brain – Wissen extern speichern
Dozententeam „Punkt 9“
Di, 10.03.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2009
Kata – Die Kunst der kontinuierlichen Verbesserung
Dozententeam „Punkt 9“
Di, 17.03.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

Rudolf Reill

Ich habe mehr als 30 Jahre Berufserfahrung in Beratung und Coaching und bin zertifizierter Trainer für moderne Umgangsformen. Das sind Werte, Tugenden und Spielregeln, welche den Umgang mit unseren Mitmenschen erleichtern. Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen!

261-2010

Die Kunst der Kommunikation

Besser verstanden werden und überzeugen

Rudolf Reill

Kommunikation ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Informationsaustausch. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kommunikation vermittelt. Anhand praktischer Übungen und Fallbeispielen wird aufgezeigt, dass immer noch Potenzial für Verbesserungen besteht. Themen wie erster Eindruck, Gesprächsführung, Gestik, Mimik, Körpersprache sowie Eigen- und Fremdwahrnehmung werden intensiv behandelt. Dieser Kurs bietet wertvolle Impulse, um die persönliche Wirkung zu optimieren und sich sowohl privat als auch beruflich weiterzuentwickeln.

Sa, 18.04.26, 09.30 - 12.30 Uhr
vhs, Seminarraum 203
5 bis max. 10 Teilnehmende
28,- € | ermäßigt 20,- €

261-2011

Schlagfertigkeitstraining

Nie mehr sprachlos!

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

Schlagfertig zu reagieren, statt im Moment des Betroffenseins nach Worten zu suchen, ist erlernbar. Der Kurs zeigt, wie Teilnehmende mit klarem Auftreten, eindeutiger Sprache und einer souveränen Körpersprache Grenzen setzen und dabei selbstsicher bleiben können. Vermittelt werden praktische Impulse zu Themen wie Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Distanz herstellen, Mut zu klaren Worten entwickeln, mit Beleidigungen umgehen, körpersprachliche Signale nutzen, sich gegen verbale „Angriffe“ schützen und sich wirksam abgrenzen. So entsteht Schritt für Schritt die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen schlagfertig und souverän zu antworten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

2 x Dienstag | 21.04.26 bis 28.04.26
18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 203
6 bis max. 10 Teilnehmende
60,- € | ermäßigt 42,- €

Andrea Nitzsche

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit und systemische Coach (ECA). Seit vielen Jahren bin ich begeistert in der Fort- und Weiterbildung tätig zu Themen der Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung.

Andreas Richard Schießler

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in seelischen Ausnahmesituationen. Hierbei geht es mir vor allem darum, einen Raum zu schaffen, in dem Menschen sich sicher fühlen, ihre Gedanken auszusprechen, Ruhe zu finden und neue Perspektiven zu entdecken. Meine Arbeit verbindet Psychologie, Philosophie und praktische Erfahrung, um Impulse zu geben, wie kritische Lebensereignisse und Krisen emotional bewältigt werden können.

261-2012

Keine Angst vor Krisen – Wege durch schwierige Zeiten

Andreas Richard Schießler, Heilerziehungspfleger, Gesundheit!Clown®, Fachreferent für Krisen- und Konfliktkommunikation

Krisen gehören zum Leben: Verlust, Krankheit, Überforderung, Konflikte oder große Veränderungen können jeden Menschen treffen. Doch was genau ist eine Krise und welche Wege gibt es, mit ihr umzugehen?
Dieser Vortrag bietet eine verständliche Einführung in das Thema „Krisen".
Die Teilnehmenden erfahren, welche Krisenformen es gibt, wie sie entstehen und welche Reaktionen bei Betroffenen auftreten können. Der Vortrag vermittelt zudem, wie Krisen begleitet werden können, wo die Grenzen der eigenen Verantwortung liegen und wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mehr über Krisenbewältigung erfahren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Di, 16.06.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 28 Teilnehmende
5,- €

261-2013

Wenn Worte fehlen - Kommunikation in Krisen und Konflikten

Andreas Richard Schießler, Heilerziehungspfleger, Gesundheit!Clown®, Fachreferent für Krisen- und Konfliktkommunikation

Kommunikation in Krisen- und Konfliktsituationen ist besonders anspruchsvoll: Emotionale Überforderung, Unsicherheit und Zeitdruck können Gespräche erschweren oder zum Abbruch führen. Dafür braucht es nicht nur geeignete sprachliche Mittel, sondern vor allem Offenheit, Präsenz, Empathie und die Fähigkeit, Ambivalenzen auszuhalten. Der Vortrag vermittelt Grundlagen der Krisenkommunikation und sensibilisiert für typische Herausforderungen. Teilnehmende erhalten praxisnahe Impulse, wie sie in schwierigen Gesprächen handlungsfähig bleiben und durch eine reflektierte Haltung Vertrauen und Klarheit fördern. Er dient als erste Orientierung für alle, die mit herausfordernden Gesprächssituationen arbeiten. Fragen und eigene Erkenntnisse sind willkommen.

Do, 02.07.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 28 Teilnehmende
5,- €

261-2014

Online: Streitest du noch oder lebst du schon?

Konflikte verstehen und lösen

Katharina Herdegen, Dipl. Konfliktcoach, Life Passion Coach

In diesem Kurs geht es darum, Konflikte zu verstehen und Lösungen zu finden, um ein harmonisches Miteinander zu fördern. Es werden die Ursachen und Arten von Konflikten sowie die Konfliktstufen nach Glasl behandelt. Dabei liegt der Fokus auf Methoden wie Moderation, Mediation und Konfliktgesprächen – einschließlich der neuen Herangehensweise „ZankART – Die neue Kunst zu streiten". In praktischen Rollenspielen werden Konflikte analysiert und mit den erlernten Methoden gelöst. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden Konflikte besser verstehen, lösen und idealerweise verhindern.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 21.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Onlineveranstaltung
6 bis max. 20 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-2015

Online: Sprache und Macht - Beratungen auf Augenhöhe

Veronika Wittig, Sozialpädagogin (B.A.), Kreativpädagogin (D.A.S.)

Der Kurs setzt den Fokus darauf, wie Sprache in Beratungssituationen Machtverhältnisse widerspiegelt und beeinflusst. Anhand praxisnaher

Beispiele aus sozialen und kreativen Arbeitsfeldern werden unterschiedliche Herangehensweisen erprobt, die einen respektvollen und gleichwürdigen Austausch ermöglichen. Die Teilnehmenden lernen, eigene Kommunikationsmuster zu reflektieren, Beratungsgespräche bewusst zu gestalten und kreative Methoden einzusetzen, um Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Die Verbindung von sozial- und kreativpädagogischen Ansätzen eröffnet neue Perspektiven für die professionelle Beratungspraxis.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 23.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Onlineveranstaltung
6 bis max. 12 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

261-2016

Am Hörer überzeugen - Professionelles Telefontraining

Rudolf Reill

Im Kurs wird vermittelt, wie man professionell und souverän am Telefon kommuniziert – sowohl im beruflichen Kontext als auch im privaten Alltag. Da das Telefon oft der erste Kontaktpunkt ist, kann ein positiver Eindruck entscheidend sein. Der Kurs bietet wertvolle Einblicke in die Strukturierung von Gesprächen, den Umgang mit schwierigen Situationen und das Bewahren von Freundlichkeit und Gelassenheit, auch in stressigen Momenten. Neben theoretischen Grundlagen zur Gesprächsführung werden praxisnahe Rollenspiele durchgeführt, um das gezielte Eingehen auf Gesprächspartner zu üben, Missverständnisse zu vermeiden und Anliegen klar und präzise zu formulieren.

Di, 12.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 10 Teilnehmende
28,- € | ermäßigt 20,- €

261-2017

Business Knigge - Moderne Umgangsformen

Rudolf Reill

Ein sicheres und überzeugendes Auftreten im beruflichen Umgang ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor – ob in etablierten Unternehmen oder dynamischen Start-ups. Dieser Workshop bietet Teilnehmenden einen praxisnahen Überblick über alle wichtigen Aspekte professioneller Umgangsformen: von Korrespondenz, Begrüßung und Vorstellung über Kundenkontakt, Smalltalk und Business-Kleidung bis hin zu Einladungen, Tischregeln und dem ersten Eindruck. Da Menschen sich oft unbewusst ein Bild voneinander machen – und dieses nicht immer den eigenen Absichten entspricht – unterstützt der Workshop dabei, Auftreten und Verhalten stimmig auf Erwartungen und Situationen abzustimmen. So entsteht eine solide Basis für ein souveränes, authentisches und erfolgreiches Wirken im beruflichen Kontext.

Sa, 13.06.26, 09.30 - 12.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
28,- € | ermäßigt 20,- €

Weitere Online-Kurse zum Thema „Kommunikation & soziale Kompetenz“

261-2018
Fragetechniken – Kommunikation gestalten
Dozententeam „Punkt 9“
Di, 14.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2019
Elevator Pitch – Die Kunst der überzeugenden Kurzpräsentation
Dozententeam „Punkt 9“
Di, 28.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2020
Rhetorik Workshop
Matthias Dahms
Mi, 17.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2021
Smalltalk trainieren
Matthias Dahms
Mo, 11.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2022
Feilschen will gelernt sein
Matthias Dahms
Fr, 24.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2023
Manipulation im Alltag - Wie Sie sich schützen und klar behaupten
Matthias Dahms
Mo, 29.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2024
Konstruktive Fehlerkultur
Matthias Dahms
Fr, 22.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2025
Konflikte: Verstehen – Vorbeugen – Lösen
Matthias Dahms
Fr, 17.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2026

Online: Erfolgreich bewerben - Ihr Weg zum Traumjob

Dr. Anuschka Rauscher, Recruiting Deutsche Bahn AG

Der Kurs unterstützt dabei, berufliche Interessen und Kompetenzen realistisch einzuschätzen und passende Berufsperspektiven zu entwickeln. Vermittelt wird, wie überzeugende Bewerbungsunterlagen aufgebaut sind – von Lebenslauf und Anschreiben bis zu Zeugnissen – sowie wie Vorstellungsgespräche vorbereitet und Fragen zu Motivation, Stärken und Gehaltsvorstellungen sicher beantwortet werden. Durch spielerische Übungen und praxisnahe Tipps werden Sicherheit im Bewerbungsprozess gewonnen, Kompetenzen klarer eingeschätzt und ein souveränes Auftreten gefördert. Dies ermöglicht eine strukturiertere Bewerbung, gezieltes Nachfragen im Gespräch und erhöht die Chancen auf ein passendes Jobangebot.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Di, 21.04.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Onlineveranstaltung
3 bis max. 15 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2027

Online: Erfolgreich bewerben - Ihr Weg zum Traumjob

Dr. Anuschka Rauscher, Recruiting Deutsche Bahn AG

Kursbeschreibung siehe 261-2026

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Mi, 10.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr
Onlineveranstaltung
3 bis max. 15 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2028

Online: Von der Leidenschaft zum Businessplan

Katharina Herdegen, Dipl. Konfliktcoach, Life Passion Coach

Der Kurs richtet sich an alle, die eine Selbstständigkeit planen und Unterstützung bei der Umsetzung ihres Businessplans suchen. Vermittelt werden die Bestandteile eines Businessplans und wie er strukturiert und zielgerichtet gestaltet werden kann – nicht als komplexes Dokument, sondern als überschaubares, praxisnahes Projekt. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Motivation, Qualifikation, Angebotserstellung, Zielgruppenansprache, Marketingstrategien, Finanzplanung, Budgetierung, Risikoanalyse und Zeitplanung. Am Ende sind sie in der Lage, einen eigenen Businessplan zu erstellen und umzusetzen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 07.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Sa, 09.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Onlinekurs
6 bis max. 30 Teilnehmende
45,- € | ermäßigt 32,- €

Weitere Online-Kurse zum Thema „Karriere & Selbstständigkeit“

261-2029
Nebenberuflich selbstständig - Von der Idee zur Umsetzung
Matthias Dahms
Di, 09.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2030 Matthias Dahms
Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst
Matthias Dahms
Do, 26.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr
65,- €

261-2031

Online: Profilcheck Instagram – Erfolgreich sichtbar auf der Plattform

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin

Instagram hat sich vom einfachen Foto-Feed zur Plattform für Stories, Reels, Community-Bindung und Markenaufbau entwickelt. Der Vortrag zeigt, welche Faktoren heute für einen erfolgreichen Auftritt entscheidend sind. Anhand eines Profilchecks erfahren die Teilnehmenden, worauf es bei Profilbild, Biografie, Feed-Gestaltung und Content-Formaten ankommt, um ein unverwechselbares Profil zu schaffen. Praxisnah vermittelt die Dozentin, wie klare Botschaften, authentischer Content und smarte Strategien zu nachhaltiger Sichtbarkeit auf Instagram führen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 23.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Onlineveranstaltung
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.

261-2032

Online: Canva für Instagram

Fotos, Grafiken und Reels professionell gestalten

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin

Im Kurs wird vermittelt, wie mit Canva kreative und ansprechende Inhalte für den Instagram-Auftritt gestaltet werden können. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden, Canva optimal zu nutzen, um visuell überzeugende Fotos, Grafiken und Reels zu erstellen und dabei Zeit zu sparen. Der Kurs umfasst die gezielte Erstellung von Instagram-Content, einen Überblick über die verfügbaren Tools und Funktionen, die direkte Planung von Inhalten im Redaktionsplan sowie das Erstellen und Wiederverwenden von Vorlagen, um den Workflow effizient zu gestalten.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Do, 02.07.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Onlineveranstaltung
10 bis max. 20 Teilnehmende
18,- €

261-2034

Online: Finanzbuchführung 1

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

24 x Dienstag / Donnerstag | 10.03.26
bis 30.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
380,- €

261-2035

Online: Finanzbuchführung 2

Mit Durchführungsgarantie
Im Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen

Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

22 x Montag / Mittwoch | 09.03.26
bis 22.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
350,- €

261-2036

Online: Finanzbuchführung 3 mit DATEV

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

Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

16 x Dienstag / Donnerstag | 10.03.26
bis 19.05.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
285,- €

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

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: Di, 07.07.26, 18.00 – 21.00 Uhr, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216 (Rückgebäude, 2. OG), Gebühr 95,- Euro. Anmeldung unter Angabe des Prüfungsthemas erforderlich bis Di, 09.06.26 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 oder service.vhs@regensburg.de. Internet www.vhs-regensburg.de. Bei Abmeldung von der Prüfung nach Anmeldeschluss ist die volle Gebühr fällig. Mit Prüfungsanmeldung werden Prüfungsordnung und Durchführungsbestimmungen anerkannt, siehe https://www.xpert-business.eu/de/pruefungshilfsmittel.html. Bitte Ausweis mitbringen!

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	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			●		● alternativ		● alternativ	●	●
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! 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 (8Mbit/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 von Mo, 02.03. bis Fr, 06.03.26 (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!).

261-2037

Online: Lohn und Gehalt 1

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

24 x Dienstag / Donnerstag | 10.03.26 bis 30.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
380,- €

261-2038

Online: Lohn und Gehalt 2

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
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

22 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 22.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
350,- €

261-2039

Online: Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

Mit Durchführungsgarantie
Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

16 x Dienstag / Donnerstag | 10.03.26 bis 19.05.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
285,- €

261-2040

Online: Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Mit Durchführungsgarantie
Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

11 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 27.04.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
195,- €

261-2041

Online: Kosten- und Leistungsrechnung

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 15.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
320,- €

261-2042

Online: Bilanzierung

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
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Dienstag / Donnerstag | 10.03.26 bis 16.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
320,- €

261-2043

Online: Controlling

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 15.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
320,- €

261-2044

Online: Betriebliche Steuerpraxis

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

22 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 22.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
350,- €

261-2045

Online: Personalwirtschaft

Mit Durchführungsgarantie
Der Kurs vermittelt, wie Sie die richtigen Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer berücksichtigt werden.
Kursgebühr inkl. Schulungsunterlagen
Anmeldung erforderlich!
Erst dann erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten für Ihr Webinar!

20 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 15.06.26
18.30 - 20.30 Uhr
Onlineveranstaltung
320,- €

261-2046

EDV für Einsteiger - Sicher und entspannt am Computer arbeiten

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die Computerwelt einsteigen möchten. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden die Grundlagen: Was Hardware und Software sind, wie Maus und Tastatur funktionieren und welche Geräte am PC angeschlossen werden können. Sie entdecken den Windows-Desktop, üben das Öffnen und Schließen von Programmen und erfahren, wie sie im Windows-Explorer Ordner nutzen sowie Dateien sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben. Dazu kommen erste praktische Übungen in Word und ein sicherer Einstieg ins Internet. Alles wird verständlich erklärt und direkt gemeinsam ausprobiert. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

2 x Mittwoch | 13.05.26 bis 20.05.26
13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
57,- € | ermäßigt 40,- €

Florian Sentner

Ich bin IT-Unternehmer und helfe dem Mittelstand, durch digitale Lösungen wettbewerbsfähig zu bleiben und zu wachsen. Durch Ruhe und Ausdauer bei komplexen Projekten konnte ich persönlich viele Herausforderungen meistern und so mein eigenes Unternehmen kontinuierlich zum Erfolg führen.

261-2047

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

Christine Donhauser-Lorenz

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs für Frauen, die einen leichten und langsamen Einstieg in die Arbeit am Computer suchen – ohne Stress

und im eigenen Tempo. Der PC oder Laptop soll vor allem privat genutzt werden, es fehlen jedoch die nötigen Kenntnisse. Der Kurs vermittelt das erforderliche Handwerkszeug, darunter Schreiben, Abspeichern und Wiederfinden von Texten sowie erste Schritte im Internet, wie Informationen suchen und E-Mails schreiben. In einer kleinen Gruppe Gleichaltriger können Fragen eingebracht werden, sodass die Teilnehmerinnen sicher im Umgang mit dem Computer werden und genau das lernen, was sie benötigen.

4 x Dienstag | 28.04.26 bis 19.05.26
08.40 - 11.30 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!

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

Werner Winter

Ich bin ausgebildeter Cisco-Netzwerktrainer, Trainer für Windows und Linux und war langjähriger Beratungsrektor und Medienpädagogischer Berater an Schulen in Amberg-Sulzbach. Zusammen mit einem Kollegen leite ich derzeit das Medienzentrum Amberg. Ich freue mich auf Sie!

261-2048

Umstieg leicht gemacht - Linux Mint für Windows-Nutzer

Werner Winter, stv. Leiter des Medienzentrums Amberg

Im Oktober 2026 endet der offizielle Support für Windows 10, danach gibt es keine Sicherheitsupdates mehr. Viele ältere Computer erfüllen die Anforderungen für Windows 11 nicht, neue Geräte sind oft teuer. Eine einfache und kostenlose Alternative ist Linux: Das freie Betriebssystem läuft auf älterer Hardware, benötigt keine teuren Lizenzen und bietet eine vertraute Oberfläche mit Desktop, Startmenü, Taskleiste und Fenstern. Programme für Textverarbeitung, Internet, E-Mail und Bildbearbeitung sind vorinstalliert oder kostenlos verfügbar. Im Kurs wird Linux vorgestellt, die Installation live gezeigt und die Handhabung demonstriert – der Umstieg fällt leichter als gedacht.

Do, 25.06.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 30 Teilnehmende
16,- € | ermäßigt 12,- €

261-2049

Office kompakt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit soliden EDV-Grundkenntnissen (einfache Word-Kenntnisse)

Mit Durchführungsgarantie
Hier bekommen die Teilnehmenden kompakt, anschaulich und leicht verständlich den Umgang mit dem Office-Paket vermittelt. Sie lernen, 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 die Teilnehmenden für ihren beruflichen oder privaten Büroalltag brauchen!
Bitte mitbringen: USB-Stick.

Sa, 18.04.26, 09.00 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
180,- € | ermäßigt 126,- €

Christa Weny

Einzelhandelskauffrau, Wirtschaftsinformatikerin, Trainerin für ökonomische 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).

261-2050

ChatGPT & Office – Praxis für den modernen Arbeitsplatz

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ChatGPT gezielt in ihrem Arbeitsalltag nutzen und die erzeugten Ergebnisse nahtlos in verschiedenen Office-Anwendungen weiterverarbeiten können. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zur kostenlosen Anmeldung bei ChatGPT.

Kursinhalte:
- Einrichtung und Optimierung des ChatGPT-Zugangs
- Grundlagen der Arbeit mit Prompts
- Erstellung professioneller E-Mails
- Texterfassung und -optimierung für Word-Dokumente
- Erstellung von Tabellen und Datenstrukturen
- Automatische Generierung von Präsentationen und Weiterbearbeitung in Office
- Weitere praxisnahe Einsatzmöglichkeiten des KI-Chatbots

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 16.07.26, 16.30 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
22,- € | ermäßigt 16,- €

Wissen ist Macht.

Francis Bacon

261-2051

Excel kompakt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie

Der Inhalt des Kurses konzentriert sich auf das Wesentliche der Tabellenkalkulation „Excel". Die Teilnehmenden 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, 11.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

261-2052

Excel Aufbaukurs

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit Excel-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie

Dieser Kurs vertieft und festigt die Excel-Kenntnisse. Zu Beginn werden die Grundfunktionen und das Basiswissen wiederholt, bevor fortgeschrittene Funktionen wie bedingte Formatierungen, benutzerdefinierte Zahlenformate, das Arbeiten mit absoluten, relativen und gemischten Bezügen sowie weitere Funktionen und Berechnungen behandelt werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 25.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

261-2053

Microsoft Word – Aufbaukurs mit KI-Unterstützung

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit Word-Grundkenntnissen

In diesem praxisorientierten Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihr Basiswissen in Microsoft Word und lernen zahlreiche Strategien, um effizienter mit dem Programm zu arbeiten. Ein Schwerpunkt liegt auf dem modernen Einsatz von KI-gestützter Texterstellung: Mit ChatGPT generierte Texte können direkt in Word eingefügt und weiterbearbeitet werden.

Kursinhalte:
- Auffrischung und Vertiefung des Basiswissens in Word
- Tipps und Tricks für schnelleres und professionelleres Arbeiten
- Erstellung und Formatierung von Tabellen
- Einsatz von Tabulatoren für saubere Layouts

- Nutzung von ChatGPT zur Texterstellung und Integration in Word
- Praktische Übungen und Anwendungsbeispiele

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 09.07.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

261-2054

Outlook effizient nutzen

Termine, Aufgaben und E-Mails im Griff

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit Windows- und Word-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie

Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm – es ist ein praktisches Werkzeug, um Termine, Aufgaben und Kontakte effizient zu organisieren. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie die wichtigsten Funktionen zeit- und arbeitssparend einsetzen.

Kursinhalte:
- E-Mails clever organisieren: Posteingang, Ordner, Regeln & Filter
- Termine planen, Kalender teilen und synchronisieren
- Aufgaben und Notizen verwalten, Prioritäten setzen
- Kontakte pflegen und Adressverwaltung effizient nutzen
- Tipps & Tricks für den Alltag: Erinnerungen, Schnellaktionen, Vorlagen

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 12.03.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

261-2055

KI trifft PowerPoint – Präsentationen erstellen und optimieren

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Für Teilnehmende mit Windows-Grundkenntnissen

Mit Durchführungsgarantie

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit Hilfe einer geeigneten KI und gezielter Prompteingabe eine Präsentation erstellen können. Anschließend wird die Präsentation in PowerPoint inhaltlich und visuell überarbeitet. Dabei erhalten die Teilnehmenden eine kompakte Einführung in die wichtigsten Funktionen des Programms – von der Anpassung und Ergänzung der Texte über das Einfügen passender Grafiken bis hin zur Gestaltung von Folienübergängen und Animationen. Ziel ist es, die Präsentation professionell aufzubereiten und wirkungsvoll zu gestalten. Zusätzlich gibt es praktische Tipps für einen souveränen Auftritt beim Präsentieren.

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 23.07.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

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 am Ort; die notwendige Abwesenheit ist auf ein Minimum reduziert
- Aufwendungen wie Reisekosten, Tages- und Übernachtungsspesen für Ihre Mitarbeiter entfallen
- Ihre qualifizierten Mitarbeiter 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
Internet: www.vhs.schwandorf.de

Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen unverbindlich ein maßgeschneidertes Weiterbildungskonzept.

vhs – Ihr Partner in Sachen Weiterbildung!

261-2056

Basiswissen OneNote

Ende der Zettelwirtschaft

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Zettelwirtschaft, verstreute Dateien und unübersichtliche Notizen gehören der Vergangenheit an! Mit Microsoft OneNote haben die Teilnehmenden ein leistungsstarkes Werkzeug an der Hand, das Ordnung schafft, Ideen bündelt und Zusammenarbeit erleichtert. In diesem Kurs lernen sie die Grundlagen kennen, um OneNote sofort effektiv im Alltag oder Beruf einzusetzen.

Kursinhalte
- Einführung in die Oberfläche und Grundfunktionen
- Anlage und Strukturierung von Notizbüchern, Abschnitten und Seiten
- Einfügen von Texten, Bildern, Links und Dateien
- Nutzung handschriftlicher Notizen und Zeichnungen
- Verständnis der Such- und Organisationsfunktionen
- Erste Schritte zur Synchronisation und Nutzung auf verschiedenen Geräten

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Do, 16.04.26, 17.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
1 bis max. 3 Teilnehmende
112,- € | ermäßigt 79,- €

Weitere Online-Kurse zum Thema „Microsoft-/Office-Anwendungen“

261-2057
MS 365 – Prozessoptimierung mit den richtigen Tools
Dozententeam „Punkt 9“
Do, 16.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2058
MS Teams in der Projektorganisation
Thorsten H. Bradt
2 x Dienstag/Donnerstag | 17.03.26 & 19.03.26, 10.30 - 12.00 Uhr
38,- €

261-2059
MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle
Thorsten H. Bradt
Mi, 18.03.26, 10.30 - 12.00 Uhr
19,- €

261-2060
MS Lists – dynamisches Informationstracking
Thorsten H. Bradt
Mi, 18.03.26, 13.30 - 15.00 Uhr
19,- €

261-2061
MS Project im klassischen Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)
Thorsten H. Bradt
Sa, 06.06.26, 09.00 - 16.30 Uhr
85,50 €

Bis zu 500 Euro vom Staat mit dem Prämiengutschein

Einen sog. Prämiengutschein 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 Berufsrückkehrer oder Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiengutschein bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal 500 €. Sie können den Prämiengutschein 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

261-2062

Sprechstunde - Fragen rund um Technik und die digitale Welt

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

In der Sprechstunde können die Teilnehmenden alle Fragen rund um Smartphone, Computer, Passwörter, Sicherheit im Netz sowie das Erkennen von Phishing-Mails stellen. Ohne Fachjargon und in entspannter Atmosphäre werden individuelle Probleme geklärt, praktische Lösungen gezeigt und Sicherheit im digitalen Alltag vermittelt. Die offene Struktur ermöglicht es, genau die Themen zu behandeln, die im persönlichen Gebrauch wirklich relevant sind und den souveränen Umgang mit moderner Technik erleichtern. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: Fragen bzw. Gerät, bei dem Probleme bestehen.

4 x Donnerstag | 19.03.| 23.04.| 28.05.| 02.07.26
13.30 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
3 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2063

Smart Surfer - Basiswissen Internet

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Nur wenige technische Entwicklungen haben unseren Alltag so verändert wie das Internet. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden 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, 12.03.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2064

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 den Teilnehmenden, 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, 26.03.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

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!

Lernen kennt kein Alter.

Unbekannt

261-2065

Smart Surfer - Kommunikation und soziale Medien

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden 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 X (vormals Twitter), Weblogs und anderen Social Communities. In einem Praxisteil werden die behandelten Themen praktisch angewandt.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 16.04.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2066

Smart Surfer - Sicher und souverän im Netz

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Ob Phishing-Mails, KI-generierte Bilder oder falsche Gewinnversprechen – im Internet lauern viele Fallen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Falschmeldungen erkennen, ihre Geräte schützen, sichere Passwörter erstellen und persönliche Daten schützen. Die Inhalte werden praxisnah geübt, sodass die Teilnehmenden ihre Geräte und Konten sicher nutzen können.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 21.05.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

Anzeige

261-2067

Smart Surfer - Praktische Apps für jeden Tag

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Der Kurs zeigt, wie Smartphone und Tablet den Alltag erleichtern. Vorgestellt werden nützliche Apps für Organisation, Kreativität, Orientierung und Kommunikation. Die Teilnehmenden lernen, Anwendungen sicher zu installieren und an ihre Bedürfnisse anzupassen. Ein Schwerpunkt liegt auf Verbraucherschutz und Datensicherheit, inklusive der Erkennung seriöser Anbieter, korrekter Verwaltung von Berechtigungen und Schutz persönlicher Daten.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 11.06.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2068

Smart Surfer - Elektronische Patientenakte und digitale Nachhaltigkeit

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein digitales System zur Verwaltung medizinischer Daten und Dokumente eines Patienten. Sie ermöglicht die zentrale Speicherung und den schnellen, sicheren Zugriff auf wichtige Gesundheitsinformationen durch berechtigte medizinische Fachkräfte und den Patienten selbst. Im Rahmen des Kurses werden die Teilnehmenden in die Funktionsweise und den Nutzen der ePA eingeführt. Sie erfahren, wie sie ihre medizinischen Daten sicher und effizient verwalten und wie sie auf wichtige Gesundheitsinformationen zugreifen können. Zudem wird die sog. digitale Nachhaltigkeit thematisiert. Die Teilnehmenden erfahren dabei Wichtiges zum Kauf und zur Nutzung wiederaufbereiteter Geräte.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 25.06.26, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern

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

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

261-2069

Sicher online einkaufen

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Online-Shopping bietet viele Vorteile, birgt jedoch auch einige Risiken. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie seriöse Anbieter erkennen, Bestell- und Bezahlvorgänge sicher durchführen und welche Rechte sie bei Rücksendungen oder Reklamationen haben. Mit praktischen Tipps und verständlichen Beispielen lernen sie, wie sie entspannt und geschützt im Internet einkaufen können.
Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 16.07.26, 14.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2070

Sicher unterwegs im Netz - Passwörter richtig erstellen und verwalten

Werner Winter, stv. Leiter des Medienzentrums Amberg

Passwörter sind der Schlüssel zu digitalen Identitäten – viele sind jedoch unsicher oder leicht zu knacken. Die Folgen können Identitätsdiebstahl, finanzielle Verluste oder Missbrauch persönlicher Daten sein. Der Vortrag vermittelt, warum starke Passwörter entscheidend sind, räumt mit gängigen Mythen auf und gibt praxisnahe Tipps zur Erstellung sicherer, leicht merkbarer Passwörter. Zudem werden moderne Alternativen wie Passwort-Manager und Zwei-Faktor-Authentifizierung vorgestellt, sowie Methoden von Cyberkriminellen und Möglichkeiten zum bestmöglichen Schutz.
Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Mo, 11.05.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2071

Datensicherung und digitale Ordnung

Backup, Cloud und Geräte clever nutzen

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre persönlichen Daten zuverlässig sichern und gleichzeitig vor digitalen Gefahren schützen. Sie erfahren, wie man Fotos, Dokumente und wichtige Dateien sowohl lokal als auch in der Cloud sicher speichert, welche Sicherheitsrisiken bei verschiedenen Speicherlösungen bestehen und wie man Datenverluste durch Geräteausfälle, Schadsoftware oder Cyberangriffe vermeidet. Praxisnah werden Strategien für verschlüsselte Backups, sichere Cloud-Nutzung und die Verwaltung digitaler Dateien vermittelt, sodass die Teilnehmenden ihre Geräte und Daten im Alltag geschützt und sorgenfrei nutzen können.
Bitte mitbringen: Laptop (falls vorhanden), alternativ Smartphone oder Tablet, um das Gelernte direkt am eigenen Gerät umsetzen können.
Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Mi, 06.05.26, 14.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2072

Sicher vernetzt - Einführung in VPN und Verschlüsselung

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

Die Veranstaltung bietet einen kompakten Überblick über die wichtigsten Formen der digitalen Verschlüsselung, die im privaten Alltag genutzt werden können. Behandelt werden verschlüsselte Internetverbindungen, der Schutz von Festplatten und Dateien sowie die sichere Kommunikation per E-Mail und Messenger. Ein zentraler Schwerpunkt liegt auf VPN-Diensten. Vermittelt wird, wie ein VPN funktioniert, welchen Nutzen es bietet und welche Unterschiede zwischen kostenlosen und kostenpflichtigen Angeboten bestehen – einschließlich typischer Lösungen aus Browsern und Sicherheitssoftware. Der Vortrag zeigt, wie Verschlüsselung und VPNs zur Verbesserung der persönlichen Datensicherheit beitragen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, geeignete Schutzmaßnahmen für den eigenen digitalen Alltag einzuordnen.
Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Di, 14.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2073

IT-Sicherheit für Betriebe und Unternehmen

Werner Winter, stv. Leiter des Medienzentrums Amberg

Betriebe und Unternehmen sind zunehmend Ziel von Cyberangriffen. Oft fehlt eine klare Strategie, um die IT zu schützen. Der Vortrag vermittelt kompakt und verständlich, wie sich IT-Systeme effektiv absichern lassen – ohne teure Experten. Es werden die gängigsten Bedrohungs- und Angriffsarten erklärt und einfache Schritte zur Risikominimierung vorgestellt. Zudem erfahren Teilnehmende, wie ein solides Backup-Konzept aufgebaut wird und welche Maßnahmen die IT-Sicherheit spürbar erhöhen. So bleiben digitale Werte geschützt und die IT wird cyberfit.

Mo, 13.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 30 Teilnehmende
16,- € | ermäßigt 12,- €

261-2074

SmartHome & Internet of Things sicher nutzen

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

Für Teilnehmende mit grundlegenden PC-Kenntnissen und ersten Erfahrungen im Internet

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden die Welt der SmartHome-Geräte und digitalen Vernetzung für Zuhause. Sie erfahren, welche Sicherheitsrisiken bestehen und wie sich diese vermeiden lassen, lernen die sichere Einrichtung von Geräten und Apps und bekommen praxisnahe Tipps zum Datenschutz im „Internet of Things". Der Kurs vermittelt sowohl Chancen als auch Risiken der vernetzten Technik und zeigt, wie digitale Helfer im Alltag sinnvoll und sicher genutzt werden können.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Mo, 20.04.26, 14.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2075

FritzBox im Griff - Sicherheit und optimale Nutzung für zuhause

Florian Sentner, Software Solutions Specialist

Der Vortrag vermittelt praxisnah, wie FritzBox-Router und AVM-Produkte wie Telefonie, WLAN-Repeater und Mesh-Systeme optimal genutzt werden können. Ein Schwerpunkt liegt auf Sicherheitsfragen, damit das Heimnetz zuverlässig geschützt ist und persönliche Daten sicher bleiben. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Internetgeschwindigkeit zuhause verbessern und typische Stolperfallen bei WLAN und Netzwerk vermeiden können. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre FritzBox bisher nur teilweise nutzen oder mehr aus ihrem Heimnetzwerk herausholen möchten.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 18.06.26, 17.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2076

Das Darknet – Eigentlich sollte es jeder nutzen!

Werner Winter, stv. Leiter des Medienzentrums Amberg

In diesem Kurs wird das Thema Darknet aus einer breiteren Perspektive beleuchtet. Oft wird das Darknet mit illegalen Aktivitäten wie Drogenhandel oder Cyberkriminalität in Verbindung gebracht, doch diese machen nur einen kleinen Teil des Darknets aus. Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, was das Darknet eigentlich ist und wie es funktioniert. Es wird erklärt, wie man ins Darknet gelangt und welche rechtlichen und sicherheitstechnischen Aspekte bei der Nutzung beachtet werden sollten. Zudem wird diskutiert, welche Vorteile das Darknet für den „normalen" Nutzer bietet und warum seine Nutzung immer relevanter wird.

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Di, 28.04.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

Weitere Online-Kurse zum Thema „Internet & Digitale Welt“

261-2077
Zoom - Professionell präsentieren & begeistern
Robin Weniger
Mo, 20.04.26, 17.30 - 19.45 Uhr
28,- €

261-2078
Digitale Moderation und Präsentation für Fortgeschrittene
Robin Weniger
Do, 25.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr
38,- €

261-2079

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 einen Schüler der Mittelschule Wackersdorf an Ihre Seite, der Ihre Fragen beantwortet und Ihnen bei der Bedienung Ihres Handys hilft. Ausgeschlossen sind Online-Banking und erstes Einrichten des Geräts. 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 zu organisieren. Das Angebot ist kostenfrei und wird vom Bundesministerium für Bildung, 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

7 x Donnerstag | 12.03.| 26.03.| 16.04.| 21.05.| 11.06.| 09.07.| 23.07.26
16.00 - 17.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 8 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2080

Smartphone Grundlagen

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

Dozententeam BayernLab Nabburg

In dem zweistündigen Kurs geht es um die grundlegende Bedienung eines Android-Geräts. Es werden essenzielle Funktionen und Einstellungen thematisiert, wie z.B. Displayeinstellungen und Verbindungen. Außerdem werden Anwendungen (genannt „Apps“) behandelt, von der Installation bis zu Berechtigungen. Zudem erhalten die Teilnehmenden Tipps für den Basisschutz ihres Smartphones und ihrer Daten. Praktische Übungen können die Teilnehmenden gleich am eigenen Smartphone ausführen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr 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, 22.04.26, 09.30 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
3 bis max. 8 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2081

Künstliche Intelligenz im Alltag - Einführung in ChatGPT & Co.

Werner Winter, stv. Leiter des Medienzentrums Amberg

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch wie funktionieren ChatGPT und ähnliche Systeme? Dieser Einführungsvortrag gibt einen kompakten Überblick über die Entwicklung der KI, die Funktionsweise moderner Sprachmodelle und ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten für Alltag, Beruf oder beim Lernen – von Texten und Recherche bis zu kreativen Aufgaben. Ein besonderer Fokus liegt auf Sicherheits- und Risikothemen: Welche Grenzen hat KI, welche ethischen Fragen ergeben sich, und worauf sollte man im Umgang mit der Technologie achten?

Kursangebot als Verbraucherstützpunkt Bayern

Do, 11.06.26, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 30 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2082

Künstliche Intelligenz für Senioren

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Der Kurs vermittelt auf verständliche und praxisnahe Weise, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Alltag erleichtern, Selbstständigkeit unterstützen und neue Möglichkeiten schaffen kann – speziell für Menschen im besten Alter. Ohne Fachbegriffe, aber mit vielen Aha-Momenten nimmt der Kurs die Scheu vor moderner Technik und zeigt, wie KI zu einem echten Alltagshelfer wird - auch (und gerade) im Alter. Ein besonderer Fokus liegt auf Sicherheits- und Risikothemen.
Kursinhalte:
- Einsatzmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag
- Chancen und Risiken für ältere Menschen
- Funktionsweisen von Sprachassistenten, SmartHome-Systemen und Gesundheits-Apps
- Hilfsmittel für sehbeeinträchtigte Menschen
- Wichtige Aspekte des Datenschutzes
- Relevante Fachbegriffe rund um KI
- Weiterführende Informationen und praktische Tipps

Kursangebot als Verbraucher-stützpunkt Bayern

Do, 09.07.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2083

KI-Assistenten für den Büroalltag - Dokumenten-arbeit automatisieren mit Nodrama AI

Dr. Tobias Clement

Für Selbstständige, Kleinunternehmer, Anwaltskanzleien, Notariate, Immobilienmakler, Hausverwaltungen, Steuerberater, Buchhalter, Gutachter, Bauunternehmer und alle, die regelmäßig viele Dokumente bearbeiten

Der praxisorientierte Kurs zeigt, wie künstliche Intelligenz die Arbeit mit Dokumenten effizienter macht. Mit der benutzerfreundlichen Plattform Nodrama AI lassen sich repetitive Aufgaben automatisieren – ganz ohne Programmierkenntnisse. Verträge prüfen, Rechnungen oder Angebote verarbeiten oder Informationen aus dutzenden Dokumenten extrahieren: KI-Assistenten erledigen die Arbeit in Minuten statt Stunden. Vermittelt werden das Einrichten von KI-Assistenten, automatische Workflows, die Nutzung der Discovery-Funktion für Dokumentenvergleiche, das Speichern von Vorlagen sowie praxisnahe Anwendungsbeispiele wie die Automatisierung von Mieter-Schufa-Prüfungen, der Export von Vertragsfristen, die Übertragung von Rechnungsdaten in Excel-Tabellen und der Vergleich von Immobilienexposés.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Bringen Sie gerne eigene Beispiel-Dokumente und Fragestellungen mit.

Do, 21.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 28 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2084

Online: Künstliche Intelligenz im Unternehmen – ChatGPT & Co in der Praxis

Paul-Patrick Heitzer, SEO-Experte, Online Marketing Manager (IHK)

Künstliche Intelligenz hält Einzug in den Unternehmensalltag – von automatisierten Texten über Datenanalysen bis hin zur Kundenkommunikation. In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, wie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Copilot gezielt eingesetzt werden, um Aufgaben in Büro, Marketing, Vertrieb und Service effizienter zu gestalten. Anhand praxisnaher Beispiele werden passende KI-Lösungen entwickelt, wirksame Prompts erarbeitet und eine verständliche Orientierung zu den rechtlichen Anforderungen des EU AI Act vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle, die KI sofort im Berufsalltag anwenden möchten – ohne technische Vorkenntnisse.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Di, 21.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 15 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

261-2085

Online: SEO mit KI – Sichtbarkeit in Google, AI Overviews & KI-Browsern steigern

Paul-Patrick Heitzer, SEO-Experte, Online Marketing Manager (IHK)

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie moderne KI-Tools wie ChatGPT, Gemini und Perplexity sowie KI-Browser wie Comet und Atlas die Arbeit im SEO-Bereich effizienter und wirkungsvoller machen. Sie lernen, wie sie Keyword-Recherchen optimieren, Content-Strukturen planen und hochwertige Texte mithilfe von KI erstellen. Außerdem erfahren sie, wie Generative Engine Optimization (GEO) gezielt eingesetzt wird und wie KI-generierte Inhalte nach den Prinzipien von E-E-A-T (Experience, Expertise, Authoritativeness, Trustworthiness) bewertet werden. Ideal für alle, die moderne SEO-Strategien souverän beherrschen und ihre Content-Produktion auf das nächste Level heben möchten.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mi, 20.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 15 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

Paul-Patrick Heitzer

SEO-Experte und Online Marketing Manager (IHK) bei einem Marktführer im E-Commerce – mit Leidenschaft für alles, was Marketing, Automatisierung und Künstliche Intelligenz effizienter macht. Mein Fokus liegt darauf, praxisnah dabei zu unterstützen, Tools wie ChatGPT & Co. strategisch und rechtssicher in den Arbeitsalltag zu integrieren. Verständlich, lösungsorientiert und mit einem klaren Blick für das, was wirklich funktioniert.

Weitere Online-Kurse zum Thema „Künstliche Intelligenz“

261-2086
Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement
Thorsten H. Bradt
Di, 10.03.26, 10.30 - 12.00 Uhr
19,- €

261-2087
Google NotebookLM – Wissensmanagement der nächsten Generation
Dozententeam „Punkt 9“
Do, 12.03.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2088
Teamarbeit in der KI-Ära
Dozententeam „Punkt 9“
Do, 30.04.26, 09.00 - 10.00 Uhr
22,- €

261-2089
Orientierung im Dickicht Künstlicher Intelligenz
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 18.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
29,- €

261-2090
KI-Assistentin „Monica“
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 18.03.26, 20.00 - 21.30 Uhr
29,- €

261-2091
Multimedia-Content mit KI – Tools und Best Practices
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
29,- €

261-2092
Persönlichkeitsentwicklung mit ChatBots
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 15.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr
29,- €

261-2093
„Magische“ Präsentationen mit KI
Dozententeam „Punkt 9“
Fr, 17.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
29,- €

261-2094
Strategien für optimierte KI-Anweisungen
Die Kunst des Prompting
Dozententeam „Punkt 9“
Mo, 20.04.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2095
KI-Assistenzen in der Anwendungspraxis
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 22.04.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2096
KI-gestützte Herstellung kreativer Inhalte
Dozententeam „Punkt 9“
Fr, 24.04.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2097
Social-Media-Marketing (SMM) mit KI
Dozententeam „Punkt 9“
Fr, 08.05.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2098
KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint
Dozententeam „Punkt 9“
Mo, 11.05.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2099
Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied
Dozententeam „Punkt 9“
Do, 14.05.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2100
Systematische Suche und Auswertung von Informationen
Dozententeam „Punkt 9“
Mi, 03.06.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2101
KI-Agenten im Einsatz
Dozententeam „Punkt 9“
Mo, 08.06.26, 19.00 - 21.15 Uhr
39,- €

261-2102
Künstliche Intelligenz für Büro- und Projektmanagement
Dozententeam „Punkt 9“
3 x Montag-Mittwoch | 06.07.26 bis 08.07.26
09.00 - 16.30 Uhr
390,- €

261-2103

Online: Eigenständige Werbung gestalten mit Canva und Adobe Express

Alexander Weissbeck, Mediengestalter

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ohne Vorkenntnisse Werbung selbst erstellen können. Mit Canva und Adobe Express entstehen Social-Media-Beiträge, Flyer und Poster. Generative KI unterstützt bei Texten, Bildern und Layoutideen. Eigene Werbeideen werden im Kurs ausprobiert und verbessert. So sparen die Teilnehmenden Kosten und werden kreativer und unabhängiger.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, Google-Account, kostenloser Account bei Canva und Adobe Express, Zoom-Account.
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Dienstag | 14.04.26 bis 15.04.26
10.00 - 14.00 Uhr
Onlinekurs
3 bis max. 8 Teilnehmende
84,- € | ermäßigt 59,- €

261-2104

Online: Kreatives Printlayout mit Scribus und Künstlicher Intelligenz

Alexander Weissbeck, Mediengestalter

In diesem Onlinekurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit dem kostenlosen Programm Scribus Flyer, Broschüren oder Magazine selbst gestalten können. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und auch zum Auffrischen gedacht. Schritt für Schritt wird erklärt, wie druckfertige Layouts, Texte und Bilder entstehen. Generative KI hilft dabei, Texte zu formulieren, Farben zu finden und neue Ideen zu entwickeln. So können Printprojekte ohne externe Designer umgesetzt werden. Eigene Projekte dürfen gern mitgebracht und gemeinsam verbessert werden.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, Zoom-Account, Scribus (kostenlos erhältlich unter www.scribus.net).
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Donnerstag | 16.04.26 bis 17.04.26
10.00 - 14.00 Uhr
Onlinekurs
3 bis max. 8 Teilnehmende
84,- € | ermäßigt 59,- €

261-2105

Online: Modernes Printdesign mit Adobe InDesign und KI-Firefly

Alexander Weissbeck, Mediengestalter

Der Kurs zeigt, wie professionelle Flyer und andere Printprodukte mit Adobe InDesign erstellt werden. Ergänzend kommen Adobe Firefly und weitere KI-Tools zum Einsatz, um Texte, Bilder und Gestaltungsideen zu entwickeln. Die Arbeit mit InDesign wird verständlich und praxisnah erklärt. Alle Schritte werden gemeinsam geübt, sodass Druckdateien selbstständig erstellt werden können. Im Kurs gestalten die Teilnehmenden einen eigenen Flyer.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, Google-Account, Zoom-Account.
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

2 x Dienstag | 21.04.26 bis 22.04.26
10.00 - 14.00 Uhr
Onlinekurs
3 bis max. 8 Teilnehmende
84,- € | ermäßigt 59,- €

261-2106

Grundlagen der 3D-Konstruktion mit der Tinkercad

Dirk Reiter

Der Kurs eröffnet einen leicht verständlichen Zugang zur Welt der digitalen 3D-Gestaltung und zeigt, wie sich mit Tinkercad kreative Ideen schnell in greifbare Modelle verwandeln lassen. Die Teilnehmenden entdecken die intuitive Benutzeroberfläche des Online-Tools und entwickeln ein grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Formen, Werkzeugen und Konstruktionsmethoden. Auf dieser Basis entstehen Schritt für Schritt eigene Modelle – etwa kleine Alltagsobjekte, dekorative Elemente oder funktionale Bauteile. Abschließend wird vermittelt, wie sich die entworfenen Konstruktionen für den 3D-Druck optimal vorbereiten und exportieren lassen, sodass die digitalen Entwürfe schließlich als reale Objekte Gestalt annehmen.

Bitte mitbringen: eigenes Notebook (falls vorhanden).

Mi, 06.05.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
25,- € | ermäßigt 18,- €

261-2107

Grundlagen der 3D-Konstruktion mit der Tinkercad

Dirk Reiter

Kursbeschreibung siehe 261-2106

Bitte mitbringen: eigenes Notebook (falls vorhanden)

Mi, 01.07.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
25,- € | ermäßigt 18,- €

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

261-2108

3D-Druck verstehen und anwenden

Grundlagen für den privaten Einstieg

Dirk Reiter

Der Kurs bietet einen kompakten, praxisorientierten Einstieg in den Filamentdruck und zeigt, wie digitale Modelle in greifbare Objekte verwandelt werden. Die Teilnehmenden lernen Aufbau und Funktionsweise eines 3D-Druckers kennen, erhalten einen Überblick über gängige Materialien und arbeiten sich in die Nutzung von Slicer-Software ein. Praktische Tipps zur Druckvorbereitung, Fehlervermeidung und Pflege des Geräts erleichtern den Einstieg ebenso wie Hinweise auf hilfreiche Online-Plattformen. Der Kurs ist für alle geeignet, die privat in den 3D-Druck einsteigen möchten – ob für kreative Projekte, den Haushalt oder technische Anwendungen – und kommt ohne eigenes Gerät aus, da ein Drucker zu Demonstrationszwecken zur Verfügung steht.

Mi, 10.06.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 15 Teilnehmende
25,- € | ermäßigt 18,- €

261-2109

3D-Druck verstehen und anwenden

Grundlagen für den privaten Einstieg

Dirk Reiter

Kursbeschreibung siehe 261-2108

Di, 14.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 15 Teilnehmende
25,- € | ermäßigt 18,- €

261-2110

Grundlagen 3D-Druck

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Im Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des 3D-Drucks, mit Fokus auf das FDM-Verfahren. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Drucktechnologien, Materialien und Anwendungen und erfahren, wie man einen 3D-Drucker richtig aufbaut, kalibriert und pflegt. Der Kurs vermittelt außerdem den Umgang mit Slicing-Software und 3D-Modellierungstools, um eigene Objekte zu erstellen und zu drucken. Praktische Übungen und Fehleranalyse helfen, erste eigene Druckprojekte erfolgreich umzusetzen. Abschließend werden fortgeschrittene Themen wie Multimaterialdruck und die Optimierung von Druckeinstellungen behandelt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk bzw. Sicherheitsschuhe.
Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

3 x Samstag | 04.07.26 bis 18.07.26
09.00 - 16.00 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
245,- €

261-2111

MAG-Schweißen für Einsteiger

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der praxisorientierte Einführungskurs vermittelt grundlegende Kenntnisse im Metall-Aktivgasschweißen (MAG). Die Teilnehmenden lernen zunächst theoretische Grundlagen, sicherheitsrelevante Aspekte sowie den Aufbau und die Einstellung der Schweißgeräte kennen. Anschließend folgen praktische Übungen zu verschiedenen Nahtarten und Schweißtechniken. Am dritten Kurstag wird das Erlernte im Rahmen eines kleinen Projekts angewendet. Der Kurs richtet sich an alle, die erste Erfahrungen im MAG-Schweißen sammeln möchten.
Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, angemessene Kleidung, idealerweise Arbeitskleidung.

Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

3 x Samstag | 04.07.26 bis 18.07.26
09.00 - 16.00 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
295,- €

261-2112

Technik für Kaufleute

Dieser Kurs vermittelt kaufmännisch Tätigen ein grundlegendes technisches Verständnis – praxisnah und verständlich aufbereitet. Im theoretischen Teil werden zentrale Bereiche der Technik eingeführt, darunter die technische Kommunikation, Werkstoff- und Verfahrenstechnik, Grundlagen der Fertigung sowie Energie- und Elektrotechnik. In der praktischen Anwendung setzen die Teilnehmenden verschiedene Fertigungstechniken um, zum Beispiel beim Bearbeiten eines

Anzeige

Wegweiser im Dschungel
von Weiterbildungsangeboten und
Fördermöglichkeiten –

BERUFS
BILDUNGS
ZENTRUM bbz

IHR WEITERBILDUNGSINITIATOR

BERATUNG FÜR ARBEITNEHMER UND ARBEITGEBER:
individuell, branchenübergreifend, trägerneutral und kostenfrei
WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

BBZ
BERUFSBILDUNGSZENTRUM GMBH
Bayernwerk 33 | 92421 Schwandorf
Tel.: +49 9431 5285-2972
weiterbildung@bbz-sad.de
www.bbz-sad.de/weiterbildungsinitiator

Weiterbildung initiieren OBERPFALZ

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Werkstücks. Sie lernen den Umgang mit CAD-Systemen, erhalten Einblicke in NC- und CNC-Technik und erproben verschiedene Schweißverfahren wie MAG-, WIG-, Gas- und Lichtbogen-Handschweißen. Auch das Arbeiten mit einfachen Elektroschaltungen ist Teil des Programms. Der Kurs richtet sich an kaufmännische Fachkräfte – etwa aus Einkauf, Vertrieb oder Rechnungswesen –, die technische Abläufe besser verstehen und kompetent mit Technikteams kommunizieren möchten. Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung ist von Vorteil. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein IHK-Zertifikat.

Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

10 x Freitag / Samstag | 22.05.26 bis 20.06.26
Fr, 14.00 - 18.00, Sa, 08.00 - 15.15 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
845,- €

261-2113

Elektrotechnisch unterwiesene Person

Dieser Kurs qualifiziert elektrotechnische Laien für unterstützende Tätigkeiten an elektrischen Anlagen unter Anleitung einer Elektrofachkraft. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Gefahren des elektrischen Stroms sowie in relevante rechtliche Grundlagen, Sicherheitsvorschriften und Schutzmaßnahmen. Behandelt werden unter anderem die staatlichen und berufsgenossenschaftlichen Vorgaben, der Prüfablauf ortsveränderlicher elektrischer Betriebsmittel nach DIN VDE 0702 sowie die betriebliche Organisation. Praktische Übungen vertiefen das Gelernte und vermitteln grundlegende Fertigkeiten für den sicheren Umgang mit elektrischen Anlagen und Geräten. Eine gesonderte Qualifikation ist nicht erforderlich.

Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

Di, 31.03.26, 08.00 - 15.45 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
199,- €

261-2114

Elektrotechnisch unterwiesene Person

Kursbeschreibung siehe 261-2113

Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

Di, 23.06.26, 08.00 - 15.45 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
199,- €

261-2115

Ausbildung der Ausbilder - AdA-Schein

Der Kurs bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO vor und vermittelt alle erforderlichen Kenntnisse zur verantwortungsvollen Durchführung betrieblicher Ausbildung. Themenschwerpunkte sind unter anderem das Prüfen von Ausbildungsvoraussetzungen, die Planung und Organisation von Ausbildungsabläufen sowie die Auswahl geeigneter Ausbildungsberufe. Weitere Inhalte betreffen die Erstellung betrieblicher Ausbildungspläne, die Einstellung von Auszubildenden, die Auswahl passender Ausbildungsmethoden und die Begleitung während der gesamten Ausbildungszeit – von der Probezeit bis zur Abschlussprüfung. Auch die rechtlichen Rahmenbedingungen, die Leistungsbeurteilung sowie die pädagogischen und kommunikativen Grundlagen für eine erfolgreiche Ausbilderrolle sind Teil des Programms. Ziel ist es, die Teilnehmenden umfassend auf die schriftliche und praktische AEVO-Prüfung vorzubereiten und ihnen das notwendige Rüstzeug für eine kompetente und motivierende Ausbildungspraxis an die Hand zu geben.

Veranstaltung in Kooperation mit dem BBZ Schwandorf

Mo, 29.06.26, 08.00 - 15.45 Uhr
Di, 30.06.26, 08.00 - 15.45 Uhr
Mi, 01.07.26, 08.00 - 15.45 Uhr
Do, 02.07.26, 08.00 - 15.45 Uhr
Fr, 03.07.26, 08.00 - 13.00 Uhr
BBZ Schwandorf, Bayernwerk 33
5 bis max. 15 Teilnehmende
425,- €

Sprachen

51	Allgemeine Informationen zu Sprachkursen und Gebühren
52	Englisch
57	Italienisch
58	Spanisch
60	Französisch
62	Tschechisch
63	Niederländisch
63	Russisch
64	Polnisch
65	Arabisch
66	Koreanisch
66	Deutsch als Fremdsprache

Fachbereichsleitung

SABRINA REINER, M.A.

Telefon: 09431 45-520

An der vhs Schwandorf werden in diesem Semester folgende Sprachen unterrichtet: **Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Tschechisch, Niederländisch, Polnisch, Arabisch, Russisch, Koreanisch und Deutsch als Fremdsprache.** 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 Mittelstufe 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 (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 Kursteilnehmende erforderlich, die im vergangenen Semester einen vorausgehenden Kurs besucht haben, sich aber nicht auf der entsprechenden Weitermeldeliste eingetragen haben.
Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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 Teilnehmende	84,- € / 15 DSTD
8-14 Teilnehmende	99,- € / 15 DSTD
7 Teilnehmende	113,- € / 15 DSTD
oder	99,- € / 13 DSTD
6 Teilnehmende	132,- € / 15 DSTD
oder	88,- € / 10 DSTD
5 Teilnehmende	158,- € / 15 DSTD
oder	106,- € / 10 DSTD

Die endgültige Gebühr, entsprechend der Teilnehmendenzahl (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 nach dem zweiten Kurstag ist nicht mehr möglich. Kurse mit weniger als fünf Anmeldungen müssen i.d.R. 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 Partner 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 Muttersprachler ausdrücken, Literatur und Sachbücher lesen, die Fremdsprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Kathrin Prause

Die im Studium für Lehramt Englisch erworbenen Kenntnisse möchte ich in der Erwachsenenbildung einsetzen, arbeite aber auch gerne mit Jugendlichen an der Verbesserung ihrer schulischen Leistungen, insbesondere bei der Vorbereitung auf Abschlussprüfungen verschiedener Schularten.

261-3001

Prüfungsvorbereitung Englisch für den Quali

Kathrin Prause

Für Schüler der 9. Klasse Mittelschule

Dieser Intensivkurs bietet eine gezielte Vorbereitung auf die schriftliche Qualifikationsprüfung im Fach Englisch, indem frühere Prüfungsaufgaben intensiv bearbeitet und besprochen werden. Die eigenständige Vor- und Nachbereitung der Aufgaben außerhalb der Kurszeiten ist dabei ein wichtiger Bestandteil des Erfolgs. Durch diese strukturierte Herangehensweise können die Teilnehmenden ihre Prüfungsfähigkeiten optimal ausbauen und sich bestens auf die bevorstehende Prüfung vorbereiten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. Vokabelheft zum Notieren von Vokabeln.
Buch: „Training Abschlussprüfung Quali Mittelschule 2026 - Englisch 9. Klasse – Bayern", Stark-Verlag (ISBN 978-3-8490-6415-0) (bitte selbst besorgen und zum ersten Termin mitbringen)

5 x Mittwoch | 22.04.26 bis 20.05.26
16.00 - 17.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 10 Teilnehmende
65,- €

Rudolf Bothner

Nach dem Abschluss als Wirtschaftsdolmetscher lebte und arbeitete ich in London. Danach absolvierte ich ein Studium zum Lehrer an beruflichen Schulen. Grammatik und Wortschatz halte ich in meinen Kursen zwar für unvermeidlich, besonderen Wert lege ich aber auf Redewendungen und sprachliche Bilder aus der Vielfalt des englischen Sprachraumes.

261-3002

Englisch für Senioren Grundstufe A1 - Leichter Wiedereinstieg

Vormittagskurs

Rudolf Bothner

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen und Wiedereinsteiger

Der Kurs eignet sich für alle Senioren, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder nach langer Pause neu starten möchten. Geübt werden die Grundlagen: einfache Gespräche, nützlicher Wortschatz für Alltag und Reisen, kurze Texte und Hörübungen. Der Fokus liegt auf Sicherheit im Umgang mit Englisch und der Freude am Lernen – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs bietet neben dem Lernen Gelegenheit zum Austausch bei einer Tasse Kaffee.
Buch: „At your leisure A1" (ISBN 978-3-19-102936-4)
ab Lektion 1

12 x Dienstag | 03.03.26 bis 16.06.26
09.30 - 11.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 12 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 55,- €

261-3003

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger Grundstufe A1

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Dieser Kurs bietet die ideale Gelegenheit, lang vergangene Englischkenntnisse aufzufrischen. Wir starten auf der elementaren Grundstufe, sodass Teilnehmende mit einfachen Vorkenntnissen aus Schule oder Beruf ihre Fähigkeiten gezielt reaktivieren und weiterentwickeln können. In einer entspannten Atmosphäre werden alle bereits bekannten Themen wiederholt und vertieft, wobei besonders Alltags- und Urlaubssituationen im Mittelpunkt stehen. Schritt für Schritt wird das Vertrauen in die englische Sprache wachsen, sodass schon bald eine viel

flüssigere und selbstbewusstere Verständigung möglich ist. Schwerpunkt: Zeitbildung, Vergangenheit.
Buch: „Let's Enjoy English A1.2" (ISBN 978-3-12-501651-4)
ab Lektion 2 / 3

15 x Dienstag | 03.03.26 bis 07.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Judith Siebenhörl

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

Lara Schmaus

Während meines Anglistik- und Germanistikstudiums absolvierte ich Praktika im englischsprachigen Raum, ein Auslandssemester in Schottland und war anschließend für die Unternehmenskommunikation eines international tätigen Konzerns verantwortlich – größtenteils in englischer Sprache. Egal ob Sie Ihr Schulenglisch auffrischen oder über englischsprachige Literatur diskutieren wollen - it's always more fun together!

261-3004

Englisch für die Reise Grundstufe A1/A2

Lara Schmaus

Für Teilnehmende mit ersten bis grundlegenden Kenntnissen

Fundierte Kenntnisse der englischen Sprache sind besonders auf Reisen ins Ausland von großer Bedeutung. In diesem abwechslungsreichen Kompaktkurs werden gezielt Sprachkenntnisse für die Verständigung in typischen Reisesituationen aufgefrischt. In entspannter Atmosphäre werden wichtiges Reisevokabular, praktische Redewendungen für den Urlaub und grundlegende grammatikalische Strukturen besprochen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Bereiche Hörverständnis, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit. Auch für individuelle Fragen und Themenwünsche bleibt genügend Zeit. So sind die Teilnehmenden optimal auf ihren nächsten Auslandsaufenthalt vorbereitet und können Land und Leute besser verstehen.

Buch: „A new taste of English A1" (ISBN 978-3-12-501548-7)

Fr, 10.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr
Fr, 17.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr
Fr, 24.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr
Sa, 25.04.26, 09.00 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 107
6 bis max. 11 Teilnehmende
55,- € | ermäßigt 39,- €

261-3005

Englisch Grundstufe A2

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Grundkenntnisse in den englischen Zeitformen der Gegenwart und Vergangenheit werden für diesen Kurs vorausgesetzt. Durch kontinuierliches Üben lassen sich vorhandene Kenntnisse gezielt auffrischen und festigen. Grammatik und Wortschatz werden dabei erweitert und im Zusammenspiel mit Sprechen und Hörverstehen vertieft – anhand abwechslungsreicher und alltagsnaher Themen.

Buch: „Let's Enjoy English A2.1" (ISBN 978-3-12-501638-5)
ab Lektion 9

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

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!

261-3006

Englisch Grundstufe A2

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen / Level: Intermediate

Im Mittelpunkt dieses Semesters stehen – neben dem Sprechen und Lesen – vor allem der Ausbau des Basiswortschatzes und die sichere Anwendung grundlegender Grammatik. Ziel ist es, über das gewohnte Urlaubsenglisch hinauszugehen und sprachlich flexibler zu werden. Auch aktuelle Themen finden ihren Platz und sorgen für lebendige, praxisnahe Lerninhalte. Our group is lively and communicative.

Buch: „Let's Enjoy English A2.2" (ISBN 978-3-12-501639-2)
ab Lektion 2/3

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

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.

Bücher für Sprachkurse

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

261-3007

Englisch Mittelstufe B1

Rudolf Bothner

Für Teilnehmende mit soliden Sprachkenntnissen

In diesem Kurs können die Teilnehmenden bereits vorhandene Kenntnisse in den Bereichen Wortschatz und Grammatik festigen und erweitern. Ziel ist es, das Ausdrucksvermögen zu verfeinern und das Lese- und Hörverständnis zu verbessern. Die Teilnehmenden unterhalten sich über alltägliche und aktuelle Themen, lernen Meinungen zu äußern und Argumente auszutauschen. Learning-Apps, Podcasts, Short Stories und Songtexte im englischen oder amerikanischen Original sorgen für interessante und lehrreiche Abwechslung in entspannter Atmosphäre.

Buch: „Let's Enjoy English B1.2" (ISBN 978-3-12-501645-3) + Zusatzmaterialien gegen Kopierkostenerstattung
ab Lektion 6

15 x Montag | 02.03.26 bis 06.07.26
18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 12 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3008

Englisch Mittelstufe B2 - Vormittagskurs

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen

A lively communicative class is interested in many topics beyond their book. Most important: Don´t worry - nobody's perfect, no worries! Grammar and vocabulary are repeated and developed while talking.

Dieser Kurs eignet sich in Kombination mit dem Kurs 261-3009 gut für Schichtarbeiter, die beide Kurse je nach Schicht abwechselnd besuchen können.

Buch: „First Choice B2" (ISBN 978-3-464-20514-3)
ab Lektion 7

15 x Mittwoch | 04.03.26 bis 08.07.26
10.00 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 12 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3009

Englisch Mittelstufe B2

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen (Quali/Realschule) / Level: Intermediate
We focus on latest news topics as well as personal interests. We repeat and improve vocabulary and grammar with communication, extra materials and fun.

Dieser Kurs eignet sich in Kombination mit dem Kurs 261-3008 gut für Schichtarbeiter, die beide Kurse je nach Schicht abwechselnd besuchen können.

Buch: „First Choice B2“ (ISBN 978-3-464-20514-3)
ab Lektion 7

15 x Mittwoch | 04.03.26 bis 08.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3010

Englisch Mittelstufe B2/ C1 - Konversationskurs

Kathrin Prause

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die selbstständig sprechen möchten
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: „English Unlimited B2“ (ISBN 978-3-12-539909-9)
ab Lektion 5
Achtung: Kein Kurs am 14.04.26!

12 x Dienstag | 17.02.26 bis 09.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 12 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 55,- €

261-3011

Englisch Mittelstufe B2/ C1 - Konversationskurs

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die selbstständig sprechen möchten
We enjoy talking in English. Repetition and exercise make confidence and progress. Various interests lead to various topics. It’s also reading, translation, grammar and vocabulary, fun included.

Das Lernmaterial wir von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

15 x Mittwoch | 04.03.26 bis 08.07.26
08.30 - 10.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 12 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3012

Online: Business English A2/B1 - Telephoning

Malcolm Clark

For participants with a good basic knowledge

This course is designed for participants who want to improve their English skills specifically in telephone communication. It teaches basic phrases and strategies for effective phone conversations in a business context. Topics include answering and making calls, leaving messages, arranging callbacks, and handling different conversation situations. Practical exercises, role plays, and communication tasks will increase confidence in conducting English-language phone calls and improve language competence. The course is conducted entirely in English.

The learning materials will be provided by the instructor.

Access information will be provided on the day of the event.

2 x Donnerstag | 25.06.26 bis 02.07.26
18.00 - 20.00 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 12 Teilnehmende
43,- € | ermäßigt 30,- €

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

261-3013

Online: Business English A2/B1 - E-Mailing

Malcolm Clark

For participants with a good basic knowledge

This course is designed for participants who want to expand their English skills in business email communication.
It teaches how to write professional emails, respond to enquiries, request information, and use polite expressions. Additionally, topics such as email etiquette, formatting, and writing clear and concise messages will be covered. Practical exercises, real-life examples, and individual feedback will strengthen confidence in handling business emails in English. The course is conducted entirely in English.

The learning materials will be provided by the instructor.

Access information will be provided on the day of the event.

2 x Donnerstag | 09.07.26 bis 16.07.26
18.00 - 20.00 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 12 Teilnehmende
43,- € | ermäßigt 30,- €

Lernen erschöpft den Geist nie.

Leonardo da Vinci

261-3014

Online: Business English Intermediate B1/B2

Malcolm Clark

For participants with intermediate language skills

This course is ideal for participants who want to improve their English skills in a business context. The focus is on developing communication skills for everyday professional situations, including presentations, emails, phone calls, and meetings. Participants will learn specific vocabulary, phrases, and strategies to express themselves clearly and confidently in English, arrange business appointments, present information, and conduct professional correspondence. Through practical exercises and simulations of real business scenarios, they will gain the confidence needed to communicate successfully in an international business environment. The course is conducted entirely in English.

The learning materials will be provided by the instructor.

Access information will be provided on the day of the event.

10 x Donnerstag | 12.03.26 bis 18.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 12 Teilnehmende
155,- € | ermäßigt 109,- €

261-3015

Online: Business English B2 - Conferences & Meetings

Malcolm Clark

For participants with good language skills

This course is for participants who want to improve their language skills in a professional context to confidently take part in conferences and meetings. Important vocabulary and expressions for communication in international business meetings will be taught. The course supports improving English for presentations and building customer relationships and trains small talk in various contexts. It also addresses common challenges in meetings, such as handling conflicts, formulating objections, and diplomatic responses to questions and comments. The course is conducted entirely in English.

The learning materials will be provided by the instructor.

Access information will be provided on the day of the event.

4 x Donnerstag | 16.04.26 bis 07.05.26
19.45 - 21.45 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 12 Teilnehmende
85,- € | ermäßigt 60,- €

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.

261-3016

Italienisch für Anfänger Grundstufe A0

Josef Hellmann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Italien als bevorzugtes Reiseziel schätzen und grundlegende Sprachkenntnisse erwerben möchten, um sich in typischen Alltagssituationen sicher zurechtzufinden. Die Teilnehmenden lernen, einfache Informationen auszutauschen und zu verstehen – etwa beim Bestellen in der Bar oder im Restaurant oder bei kurzen Begegnungen im Urlaub. Sie entdecken Schritt für Schritt die italienische Sprache und gewinnen zunehmend Vertrauen in ihre kommunikativen Fähigkeiten.

Buch: „Allegro nuovo A1" (ISBN 978-3-12-525590-6; bitte zum ersten Termin mitbringen), Audio verfügbar auf www.allango.net
ab Lektion 1

15 x Montag | 02.03.26 bis 06.07.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.4
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3017

Online: Italienisch für Anfänger Grundstufe A0

Ciao Italia! Italienisch für Alltag und Reise

Paolo Tegaccia Detto Battistelli

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Onlinekurs erwerben die Teilnehmenden solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache – von Aussprache und Grammatik bis hin zu ersten Gesprächssituationen. Schritt für Schritt lernen sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen sicher auszudrücken: im Café, im Hotel, beim Einkaufen oder im Gespräch mit neuen Bekanntschaften. Der Kurs legt Wert auf eine klare Struktur, aktive Kommunikation und Freude am Sprechen – ideal für alle, die Italienisch von Anfang an richtig lernen möchten.
Buch: „Nuovo Espresso A1" (ISBN ?978-3-19-505466-9)
ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

10 x Freitag | 13.03.26 bis 19.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
8 bis max. 15 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Sprachschulungen für Unternehmen

Falls Sie oder Ihre Firma bzw. Organisation an weiteren Sprachschulungen interessiert sind, wenden Sie sich an die vhs, Frau Reiner, Tel. 09431 45-520. Gemeinsam mit Ihnen planen wir ein maßgeschneidertes Konzept, das zu Ihnen und den Bedürfnisses Ihres Unternehmens passt. Dies gilt für alle Sprachen, die Sie in unserem Angebot finden.

Sie lieben Italien und das „Dolce vita"?

Dann ist unser Italienischer Abend mit Konzert: Vacanza in Italia (261-5001) genau das Richtige für Sie.

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.

261-3019

Italienisch Grundstufe A1

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Seit drei Semestern lernen die Teilnehmenden in diesem Kurs Italienisch. Im aktuellen Semester liegt der Schwerpunkt auf der sprachlichen Vorbereitung typischer Alltagssituationen: Dazu gehören das Einkaufen von Kleidung und Lebensmitteln, das Äußern von Vorlieben, das Bitten um Rat, Gespräche über persönliche Interessen und Abneigungen sowie das Einholen von Informationen zu Reisezielen oder Ferienwohnungen. Zudem üben die Teilnehmenden, den Tagesablauf im Urlaub zu beschreiben und einfache Gespräche über das Wetter zu führen.

Buch: „Allegro nuovo A1" (ISBN 978-3-12-525590-6)
ab Lektion 9

15 x Mittwoch | 04.03.26 bis 08.07.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.3
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3021

Italienisch Grundstufe A1/A2

Josef Hellmann

Für Teilnehmende mit ersten bis grundlegenden Sprachkenntnissen

I partecipanti di questo corso studiano l'italiano da sette semestri. Dopo il libro „Allegro nuovo A1" abbiamo ascoltato e letto quattro racconti della collana „Letture Italiano Facile". Adesso vogliamo dedicarci al libro „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"(ISBN 978-3-19-245351-9) con audio on line

15 x Montag | 02.03.26 bis 06.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.4
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3022

Schnupperabend Spanisch

Ana Beatriz Vazquez Mora

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs eröffnet einen unkomplizierten Einstieg in die spanische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden grundlegende Aussprache, erste Vokabeln und einfache Sätze sowie die Basis der Grammatik. Ergänzt wird das Angebot durch einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.

Das Lernmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Do, 26.02.26, 17.30 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 14 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

Beatriz Vazquez Mora

Ich bin in Mexico geboren. Nach meinem Studium der Culinary Art war ich Dozentin an Privat-Universitäten und bereiste die ganze Welt. Menschen für mein Land und meine Sprache zu begeistern macht mir sehr viel Freude und ich teile gerne mein Wissen mit ihnen.

261-3023

Spanisch für Anfänger Grundstufe A0

Ana Beatriz Vazquez Mora

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Spanisch ist die Amtssprache in über 20 Ländern und wird von mehr als 350 Millionen Menschen weltweit gesprochen – damit rangiert sie nach Englisch als eine der wichtigsten internationalen Sprachen. Ein überzeugender Grund, Spanischkenntnisse für Beruf und Freizeit zu erwerben!
Im Kurs werden zentrale Vokabeln, grundlegende Grammatikregeln und praktische Redewendungen vermittelt, sodass die Teilnehmenden schon bald erste einfache Gespräche auf Spanisch führen können.

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

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
17.30 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 12 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3024

Spanisch Grundstufe A1

Mayra Peralta

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Der Kurs vermittelt zentrale Vokabeln, grundlegende Grammatikkenntnisse und praxisnahe Redewendungen für einfache Alltagssituationen. Behandelt werden Themen wie das Beschreiben von Orten, das Einholen von Auskünften sowie das Erfragen und Erklären von Wegbeschreibungen mit verschiedenen Verkehrsmitteln. Ziel ist es, grundlegende kommunikative Fähigkeiten in der spanischen Sprache aufzubauen und Sicherheit im einfachen Sprachgebrauch zu gewinnen.

Buch: „Caminos hoy A1" (ISBN 978-3-12-515770-5)
ab Lektion 4

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.4
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Verónica Hynes

Ich komme aus Argentinien, lebe seit über drei Jahren in Deutschland und biete als erfahrene Spanischlehrerin praxisnahen Unterricht, der die Sprache und reiche Kultur der spanischsprachigen Welt vermittelt. Meinen Unterricht passe ich individuell an das Niveau und die Interessen der Gruppe an.

261-3025

Spanisch Grundstufe A1/A2

Verónica Hynes

Für Teilnehmende mit ersten bis grundlegenden Kenntnissen

Im Kurs werden Wortschatz und Grammatik in verschiedenen Themenbereichen gezielt erweitert. Behandelt werden unter anderem das Einkaufen von Lebensmitteln, das Bestellen im Restaurant, das Beschreiben eines Tagesablaufs sowie Gespräche über Freizeitaktivitäten.

Buch: „Perspectivas ¡Ya! A1" (ISBN 978-3-464-20488-7)
ab Lektion 13; im Anschluss „Perspectivas ¡Ya! A2" (ISBN 978-3-464-20489-4)

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.6
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Bücher für Sprachkurse

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

261-3026

Spanisch Grundstufe A2

Verónica Hynes

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmenden ihre Spanischkenntnisse. Sie lernen, über Alltag, Arbeit und Freizeit zu sprechen, Erfahrungen zu beschreiben und Wünsche auszudrücken. Dabei vertiefen sie Grammatik und Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen.

Buch: „Perspectivas ¡Ya! A2" (ISBN 978-3-464-20489-4)
ab Lektion 8

15 x Mittwoch | 04.03.26 bis 08.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 107
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3027

Spanisch Mittelstufe B1

Mayra Peralta

Für Teilnehmende mit soliden Sprachkenntnissen

En este curso seguiremos aprendiendo la gramática española y ampliando un vocabulario que nos permita practicar mejor las artes del lenguaje (saber: hablar,escuchar,leer y escribir). Practicaremos cómo expresarnos en los grandes momentos de nuestra vida. Hablaremos sobre la belleza de nuestro planeta y cómo conservarlo. ¡Sigamos adelante!

Libro: „Con gusto nuevo B1" (ISBN 978-3-12-514684-6)
A partir de la lección 8

15 x Donnerstag | 05.03.26 bis 16.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.4
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3028

Schnupperabend Französisch

Ophélia Lettl

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs eröffnet einen unkomplizierten Einstieg in die französische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden grundlegende Aussprache, erste Vokabeln und einfache Sätze sowie die Basis der Grammatik. Ergänzt wird das Angebot durch einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.

Das Lernmaterial wir von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Mi, 04.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

261-3029

Französisch für Anfänger Grundstufe A0

Ophélia Lettl

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Es werden grundlegende kommunikative Fähigkeiten vermittelt – von der Aussprache und dem ersten Wortschatz bis hin zu einfachen Sätzen für typische Alltagssituationen. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Zahlen, einfache Fragen und Antworten sowie das Bestellen im Café oder Restaurant.
Abwechslungsreiche Übungen und praxisnahe Beispiele erleichtern den Zugang zur Sprache und ermöglichen schnelle Lernerfolge. Begleitend werden interessante Einblicke in die französische Lebensweise und kulturelle Besonderheiten vermittelt.

Buch: „On y va! A1"/aktualisierte Auflage (ISBN 978-3-19-103325-5)
ab Lektion 1

10 x Mittwoch | 11.03.26 bis 10.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

Mit Sprachen bist du überall zu Hause.

Edward De Waal

261-3030

Französisch für den Urlaub Grundstufe A1

Ophélia Lettl

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten französischen Ausdrücke für den Alltag auf Reisen. Themen sind unter anderem: Einkaufen, nach dem Weg fragen, Fahrpläne verstehen und Informationen am Bahnhof einholen. Der Kurs vermittelt die nötigen Sprachkenntnisse, um sich sicher und selbstständig im französischsprachigen Ausland zurechtzufinden.

Das Lernmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

5 x Montag | 15.06.26 bis 13.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 10 Teilnehmende
51,- € | ermäßigt 36,- €

Ophélia Lettl

Bonjour! Ich stamme aus einer Stadt in der Bretagne, habe in Frankreich Jura studiert und lebe seit zwei Jahren in Schwandorf. Ich freue mich darauf, Ihnen die Grundlagen der französischen Sprache und die französische Kultur näher zu bringen.

261-3031

Französisch Grundstufe A1

Ophélia Lettl

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden verfügen bereits über grundlegende Sprachkenntnisse, die es ihnen ermöglichen, sich vorzustellen, Vorlieben auszudrücken, nach dem Weg zu fragen, im Restaurant zu bestellen und sich in einfachen Alltagssituationen zurechtzufinden. Im Kurs werden diese kommunikativen Fähigkeiten gezielt erweitert: Im Mittelpunkt stehen das Schildern vergangener Ereignisse, ein sicheres sprachliches Auftreten beim Einkaufen in Frankreich, das Einholen detaillierterer Wegbeschreibungen sowie das Formulieren grammatisch anspruchsvollerer Sätze.

Buch: „On y va! A1"/aktualisierte Auflage (ISBN 978-3-19-103325-5) ab Lektion 5

10 x Montag | 09.03.26 bis 08.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

261-3032

Französisch Grundstufe A1

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden bringen bereits erste Kenntnisse der französischen Sprache mit und können sich in grundlegenden Situationen verständigen – beispielsweise bei kurzen Begegnungen im Alltag, beim Bestellen im Restaurant, beim Äußern von Vorlieben oder beim Erfragen einfacher Wegangaben.
In diesem Kurs werden diese Basiskenntnisse systematisch vertieft. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Erzählen vergangener Erlebnisse, einem souveränen sprachlichen Verhalten beim Einkaufen in Frankreich, dem Verstehen und Formulieren präziserer Wegbeschreibungen sowie dem Ausbau einer differenzierteren grammatischen Ausdrucksweise.

Buch: „On y va! A1"/aktualisierte Auflage (ISBN 978-3-19-103325-5) ab Lektion 4

10 x Mittwoch | 11.03.26 bis 10.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.3
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

Eine andere Sprache ist eine andere Sicht auf das Leben.

Federico Fellini

261-3033

Französisch Grundstufe A1

Sabine Heyder-Bock

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen
Die Teilnehmenden haben bereits grundlegende Französischkenntnisse und können sich in Alltagssituationen verständigen, z. B. über persönliche Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen. In diesem Kurs werden die Sprachkenntnisse vertieft: Die Teilnehmenden lernen, vergangene Erlebnisse detaillierter zu schildern, sich bei Einkäufen und in Gesprächen über Alltagsthemen sicherer auszudrücken und komplexere Satzstrukturen zu verwenden. Zudem werden die Aussprache und das Hörverständnis weiter verbessert, um sich flüssiger und präziser auf Französisch unterhalten zu können.
Buch: „On y va! A1"/aktualisierte Auflage (ISBN 978-3-19-103325-5)
ab Lektion 6

10 x Freitag | 13.03.26 bis 19.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

261-3034

Schnupperabend Tschechisch

Sylva Malina

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs eröffnet einen unkomplizierten Einstieg in die tschechische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden grundlegende Aussprache, erste Vokabeln und einfache Sätze sowie die Basis der Grammatik. Ergänzt wird das Angebot durch einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.

Das Lernmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Di, 03.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

261-3035

Tschechisch für Anfänger Grundstufe A0

Sylva Malina

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet eine ideale Einführung in die tschechische Sprache. Es werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt, die eine erste Verständigung in Alltagssituationen ermöglichen. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Vokabeln, einfache Sätze und Redewendungen, um die Kommunikation im tschechischen Sprachraum zu erleichtern. Für diesen Kurs wird bei regelmäßiger Teilnahme ein einmaliger Zuschuss von 40,- € auf die Teilnahmegebühr durch den Bezirk Oberpfalz gewährt. Der Zuschuss wird bei regelmäßiger Teilnahme am Jahresende von der vhs Schwandorf auf das Konto überwiesen.

Zur Beantragung des Zuschusses erfolgt eine Weitergabe der Daten an den Bezirk Oberpfalz.

Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 1" (ISBN 978-3-89657-863-1)
ab Lektion 0

10 x Dienstag | 10.03.26 bis 09.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

261-3036

Tschechisch Grundstufe A1

Sylva Malina

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses lernen bereits seit drei Semestern Tschechisch. Der Fokus des Kurses liegt auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik. Durch praxisnahe Übungen und einfache Dialoge werden die Teilnehmenden darin unterstützt, sich in Alltagssituationen wie Einkäufen oder Restaurantbesuchen sicherer auszudrücken und ihre sprachlichen Fähigkeiten zu festigen.

Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 1" (ISBN 978-3-89657-863-1)
ab Lektion 5

10 x Montag | 02.03.26 bis 18.05.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

261-3037

Tschechisch Grundstufe A2

Sylva Malina

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der Kurs vertieft die bisherigen Kenntnisse und erweitert den Wortschatz sowie die grammatischen Strukturen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit. Durch praxisnahe und interaktive Übungen, z.B. Rollenspiele, Dialoge und schriftliche Aufgaben, werden die Teilnehmenden ermutigt, ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden.

Buch: „Tschechisch kommunikativ, Band 2" (ISBN 978-3-89657-863-1) ab Lektion 11

10 x Montag | 02.03.26 bis 18.05.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.2
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

Sylva Malina

Ich bin in Prag geboren und habe in Pilsen Lehramt studiert. Seit vielen Jahren bin ich Dozentin an Volkshochschulen. Gerne vermittle ich Ihnen die Sprechfertigkeit der tschechischen Sprache und die Freude und Kultur Ihres Nachbarlandes.

Bücher für Sprachkurse

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

261-3038

Online: Niederländisch für Anfänger Grundstufe A0

Lente Küpper-van Leeuwen

Für Teilnehmende 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 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
Buch: „Goed Idee A1" (ISBN 978-3-12-528606-1)
ab Lektion 1
Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

10 x Donnerstag | 12.03.26 bis 18.06.26
10.15 - 11.15 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
89,- € | ermäßigt 63,- €

261-3039

Schnuppervormittag Russisch

Nadezda Dortmann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs eröffnet einen unkomplizierten Einstieg in die russische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden grundlegende Aussprache, erste Vokabeln und einfache Sätze sowie die Basis der Grammatik. Ergänzt wird das Angebot durch einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.

Das Lernmaterial wir von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Sa, 14.03.26, 09.00 - 10.30 Uhr
vhs, Seminarraum 107
5 bis max. 10 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

Lente Küpper-van Leeuwen

Niederländisch ist meine Muttersprache und meine große Leidenschaft. Als Übersetzerin habe ich ein feines Gespür für Sprache. Mit Herz und Seele helfe ich seit 13 Jahren Menschen dabei, sich im Niederländischen wirklich zu Hause zu fühlen.

261-3040

Russisch für Anfänger Grundstufe A0

Nadezda Dortmann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen idealen Einstieg in die russische Sprache. Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen der kyrillischen Schrift sowie wichtige Vokabeln und einfache Redewendungen, die im Alltag verwendet werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem praxisnahen Erlernen grundlegender grammatischer Strukturen und eines ersten Wortschatzes, der in Alltagssituationen wie Begrüßungen, dem Vorstellen, dem Fragen nach dem Weg und beim Einkaufen genutzt werden kann. Durch gezielte Übungen und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt sicherer im Umgang mit der russischen Sprache.

Buch: „Jasno! neu A1 - A2" (ISBN 978-3-12-527678-9)
ab Lektion 1

10 x Samstag | 21.03.26 bis 20.06.26
09.00 - 10.30 Uhr
vhs, Seminarraum 107
5 bis max. 10 Teilnehmende
106,- € | ermäßigt 75,- €

261-3041

Online: Polnisch für Anfänger Grundstufe A0

Claudia Riesel-Dziecinna

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Im Kurs erwerben die Teilnehmenden erste Grundlagen der polnischen Sprache. In entspannter Atmosphäre lernen sie einfache Alltagsdialoge, die wichtigsten Redewendungen und erhalten erste Einblicke in Aussprache und Grammatik. Der Kurs bietet einen lebendigen Einstieg in Sprache und Kultur Polens und richtet sich an alle, die privat oder beruflich Interesse an der polnischen Sprache haben.

Buch: „Witam aktuell A1" (ISBN 978-3-19-125369-1)
ab Lektion 1
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

10 x Montag | 20.04.26 bis 06.07.26
17.30 - 19.00 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
95,- € | ermäßigt 67,- €

Claudia Riesel-Dziecinna

Ich spreche Deutsch, Englisch, Polnisch, Tschechisch und Ukrainisch. Während meines Studiums des Internationalen Managements absolvierte ich ein Auslandsjahr in Tschechien, sammelte danach mehrere Jahre Berufserfahrung in Polen und bin heute als freiberufliche Übersetzerin und Sprachdozentin tätig.

Anzeige

SIEBER

SIEBER GmbH ◆ Hoch- und Tiefbau
Werthstr. 20 ◆ 92421 Schwandorf
T +49 9431 55172 ◆ **sieber-bau.de**

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

Hoch + Tief

261-3042

Online: Schnupperabend Arabisch

Rawia Khwis

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs eröffnet einen unkomplizierten Einstieg in die arabische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden grundlegende Aussprache, erste Vokabeln und einfache Sätze sowie die Basis der Grammatik. Ergänzt wird das Angebot durch einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.
Das Lernmaterial wir von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Mo, 09.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

261-3043

Online: Arabisch für Anfänger Grundstufe A0

Rawia Khwis

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die arabische Sprache und Kultur. Er vermittelt die grundlegenden Fertigkeiten in Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Die Teilnehmenden erlernen die arabische Schrift, grundlegende grammatische Strukturen und einen Basiswortschatz, der ihnen hilft, einfache Gespräche zu führen und alltägliche Situationen zu meistern. Interaktive Übungen und praxisorientierte Lektionen fördern das Verständnis und die Anwendung der Sprache. Zudem werden kulturelle Aspekte und Traditionen der arabischen Welt vorgestellt.

Buch: „Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger" (ISBN 978-3-12-528835-5) ab Lektion 1

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

10 x Montag | 16.03.26 bis 15.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
95,- € | ermäßigt 67,- €

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.

261-3044

Online: Schnupperabend Koreanisch

Hyojeong Nam

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Schnupperkurs bietet die Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse in die koreanische Sprache einzutauchen. Dabei werden die Aussprache, erste Vokabeln und Sätze sowie grundlegende Grammatik vermittelt. Ergänzend dazu gibt es einen kurzen Einblick in Land, Leute und Kultur.
Das Lernmaterial wir von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Di, 10.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
5,- € | ermäßigt 4,- €

Wir führen Sprachkurse auch dann durch,

wenn die Mindestteilnehmerzahl unterschritten ist. Sie können in diesem Fall in der ersten Kursstunde zwischen Aufzahlung und/oder Stundenkürzung wählen!

Ihre Anmeldung ist verbindlich

und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

261-3045

Online: Koreanisch für Anfänger Grundstufe A0

Hyojeong Nam

Für Teilnehmende 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 am Tag der Veranstaltung.

10 x Dienstag | 17.03.26 bis 16.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Onlinekurs
5 bis max. 10 Teilnehmende
95,- € | ermäßigt 67,- €

261-3046

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 Metropol Schwandorf

18 x Freitag | 27.02.26 bis 31.07.26
17.00 - 19.00 Uhr
Metropol, Schwaigerstr. 2A
Ohne Gebühr

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!

261-3047

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A0

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Die lateinische Schrift muss beherrscht werden. Die Teilnehmenden lernen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben für den Alltag und die Arbeit.

Buch: „Menschen A1.1" Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-311901-8)
ab Lektion 1

15 x Dienstag | 03.03.26 bis 07.07.26
19.30 - 21.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3048

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1 Intensivkurs Teil 1

Khalid Azzouzi

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Die lateinische Schrift muss beherrscht werden. Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Deutschkenntnissen. Sie wiederholen und festigen die Grundlagen der deutschen Sprache und erweitern ihren Wortschatz für den Alltag. Im Mittelpunkt stehen einfache Gespräche, Hörverständnis, Lesen und Schreiben. Ziel ist es, sich in typischen Alltagssituationen sicher verständigen zu können.

Buch: „Menschen A1.1" Kursbuch (ISBN 978-3-19-958601-2) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-311901-8)
ab Lektion 1

15 x Mittwoch / Freitag | 11.03.26 bis 15.05.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.4 (mittwochs) | vhs, Seminarraum 205 (freitags)
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3049

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1 Intensivkurs Teil 2

Khalid Azzouzi

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Kurs 261-3048 auf.
Teilnehmende mit ersten Deutschkenntnissen vertiefen Grammatik, Wortschatz und alle vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben), um ihre Grundlagen weiter auszubauen und sicherer im Alltag zu kommunizieren.

Buch: „Menschen A1.1" Kursbuch (ISBN 978-3-19-958601-2) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-311901-8)
ab ca. Lektion 8

15 x Mittwoch / Freitag | 20.05.26 bis 22.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.4 (mittwochs) | vhs, Seminarraum 205 (freitags)
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst einstufen möchten, können Sie dies tun unter www.vhs.schwandorf.de/kurse/sprachen (rechte Spalte ganz unten: Einstufungstests für Sprachkurse)

261-3050

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A1

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit Anfängerkenntnissen
Die lateinische Schrift muss beherrscht werden. Im Rahmen des Kurses vertiefen die Teilnehmenden Grammatik und Wortschatz für den Alltag und auch für die Arbeit.
Buch: „Menschen A1.2" Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-511901-6)
ab Lektion 1

15 x Sonntag | 15.03.26 bis 19.07.26
09.00 - 10.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3051

Deutsch als Fremdsprache Grundstufe A2

inkl. Vorbereitung B1-Prüfung

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Verbformen, lesen, einfache Sätze)

Im Fokus des Kurses steht die weitere Vertiefung der Grammatik, darunter Präsens, Perfekt und Modalverben. Interaktive Übungen und Dialoge fördern die Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmenden. Der Kurs ist die optimale Vorbereitung für B1.
Buch: „Menschen A2.2" Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-511902-3)
ab Lektion 18 sowie Wiederholung Lektionen 1-17

15 x Sonntag | 15.03.26 bis 19.07.26
10.30 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3052

Online: Deutsch für medizinisches Personal

Sichere Kommunikation im Berufsalltag

Claudia Riesel-Dziecinna

Für Pflegekräfte, medizinisches Fachpersonal, Auszubildende und Wiedereinsteiger, die mindestens A2-Sprachkenntnisse besitzen

Der Kurs vermittelt Deutschkenntnisse, die für den Berufsalltag in Klinik, Praxis, Pflegeheim oder im mobilen Pflegedienst essentiell sind. Typische Situationen werden geübt, darunter das Begrüßen von Patienten, das Verstehen von Beschwerden, die Umsetzung von Anweisungen, das Telefonieren und das Ausfüllen von Formularen. Zusätzlich wird der medizinische Wortschatz erweitert, das Sprechen und Schreiben trainiert und die Sicherheit im Umgang mit Kollegen und Patienten gestärkt.
Buch: „Deutsch in der Pflege" (ISBN 978-3-43-725302-7)

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

12 x Donnerstag | 19.03.26 bis 09.07.26
19.00 - 20.30 Uhr
Onlinekurs
6 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

261-3053

Deutsch als Fremdsprache Prüfungsvorbereitung B1

Judith Siebenhörl

Für Teilnehmende mit soliden Sprachkenntnissen

Der Kurs bereitet gezielt auf die Deutschprüfung auf dem Niveau B1 vor. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Das Lernmaterial wir von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

15 x Montag | 02.03.26 bis 06.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Gymnasium Zi. I.1
8 bis max. 14 Teilnehmende
99,- € | ermäßigt 70,- €

Gesundheit

71	Erkrankungen/Heilmethoden/ Medizinische Vorträge
75	Ernährung
77	Persönlichkeitsentwicklung/ Selbstbehauptung
79	Entspannung/Körpererfahrung
86	Tanz
88	Bewegung/Prävention/Gymnastik
90	Fitness
94	Bewegung im Wasser

Fachbereichsleitung

ANDRÉ MEIDENBAUER

Telefon: 09431 45-530

261-4001

Erste Hilfe

Trainer der Malteser

Richtig reagieren und Leben retten: Für eine sichere Reaktion bei alltäglichen Notfällen
Auch für Betriebsersthelfer, Übungsleiter, Führerscheinbewerber und Interessierte
Infos und Anmeldungen unter www.malteser-kurse.de
Weitere Termine:
11.04.26
09.05.26
13.06.26
11.07.26
08.08.26

In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.

Sa, 14.03.26, 09.00 - 17.00 Uhr
Malteser Hilfsdienst e.V., Brauhausstraße 15, Schwandorf
3 bis max. 11 Teilnehmende

Die Volkshochschule ist

immer an aktuellen Themen und neuen Kursleitungen interessiert. Wenn Sie etwas in unserem Angebot vermissen, melden Sie sich, nach Möglichkeit nehmen wir Ihren Wunsch gerne auf.
Wenn Sie selbst etwas anbieten möchten, stellen Sie uns Ihr Angebot in einer kurzen E-Mail vor, evtl. ist es ja der Hit des nächsten Semesters?!
Bei Interesse: André Meidenbauer, Tel. 09431-45 530 oder meidenbauer.andre@schwandorf.de

261-4002

IRRE MENSCHLICH: Psychose und Wahn

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

Fixe Ideen oder übertriebene Fehlinterpretationen können sich zu Wahnüberzeugungen entwickeln, bis hin zu komplexen Wahnsystemen. Prinzipiell können viele Themen wahnhaft verarbeitet werden, oft sind es religiöse, politische, sexuelle und körperbezogene Wahninhalte. Dem Betroffenen zu erklären, dass seine Überzeugungen nicht stimmen, ist schwerlich möglich. Beispielsweise im Verfolgungswahn, versuchen Betroffene den Verfolgern zu entkommen, oder legen sich Strategien zu Recht, um die Situationen zu kontrollieren.
Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir mit Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie-Tätigen, unsere Erfahrungen aus.
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.
Informationen unter Telefon: 09431/88170 (Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf)
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Irre Menschlich" der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Schwandorf, Volkshochschule Schwandorf und dem Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf.

Di, 03.03.26, 16.15 - 17.45 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 13 Teilnehmende

261-4003

IRRE MENSCHLICH: Psychose und Gesetzliche Betreuung

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

In schweren oder chronisch, verlaufenden Fällen sind Betroffene Menschen nicht mehr in der Lage ihre Angelegenheiten selbst zu regeln und brauchen Unterstützung. Ist die Krankheitseinsicht nicht gegeben, ist es oft schwierig die betroffene Person zu überzeugen, dass Hilfe notwendig ist. Hier wird die Installation einer gesetzlichen Betreuung aufwendiger, da vom Gericht erst Gutachten eingeholt werden. In akuten Phasen ist es möglich von der Klinik eine vorläufige Betreuung zu installieren. Wenn sich im privaten Umfeld keine geeignete Person findet, kann ein gesetzlicher Berufsbetreuer in Frage kommen.
Betreuungsstelle des Landratsamtes angefragt
Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir mit Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie-Tätigen, unsere Erfahrungen aus.
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.
Informationen unter Telefon: 09431/88170 (Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf)
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Irre Menschlich" der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Schwandorf, Volkshochschule Schwandorf und dem Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf.

Di, 12.05.26, 16.15 - 17.45 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 13 Teilnehmende

Anzeige

IN GUTEN HÄNDEN –

WIR SIND FÜR SIE DA

Für Ihre Gesundheit mit Herz und Hightech-Medizin

Das Barmherzige Brüder Krankenhaus St. Barbara Schwandorf ist der medizinische Zentralversorger für die Stadt und den Landkreis Schwandorf. Als größtes Krankenhaus im Landkreis bieten wir mit 267 Betten und rund 1.000 Mitarbeitenden eine **qualitativ hochwertige medizinische und pflegerische Versorgung** für die Menschen in der Region, verbunden mit **gelebter Herzlichkeit** und **christlicher Nächstenliebe.**

Wir sind 24 Stunden an jedem Tag im Jahr für Sie da. Mit unserer erweiterten Notfallversorgung in unserem Notfallzentrum, der Versorgung in unserem Herzkatheterlabor, unserer telemedizinisch vernetzten und zertifizierten Schlaganfall-Station (TEMPiS) und unserer interdisziplinären Intensivstation mit Intermediate Care Unit sind wir für Sie der kompetente Ansprechpartner. Wir sind Mitglied im Traumazentrum Ostbayern und zertifiziertes Endoprothetikzentrum.

Unser Notfallzentrum ist an 24 Stunden für Sie da – jeden Tag und jede Nacht. **Bei uns sind Sie in guten Händen.**

BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Unsere Kliniken, Abteilungen und Sektionen

- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik für Gefäßchirurgie
- Klinik für Gastroenterologie
- Sektion Akutgeriatrie
- Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Klinik für Kardiologie
- Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
- Department Neurochirurgie
- Radiologie
- Notfallzentrum

Ambulante Versorgung durch unser MVZ im Park

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesie
- Gynäkologie
- Neurochirurgie
- Radiologie
- Unfallchirurgie
- Gefäßchirurgie

Unsere Belegabteilungen

- Diabetologie
- Urologie

Krankenhaus St. Barbara Schwandorf
Steinberger Straße 24 | 92421 Schwandorf | Tel. 09431 52-0 | www.**barmherzige-schwandorf**.de

261-4004

IRRE MENSCHLICH: Psychose und Überforderung

Ulrike Eisend, Dipl.-Soz.Päd. (FH)

Klar ist, dass in der akuten Krise der psychotische Mensch krank ist und damit nicht im Leistungsmodus läuft. Bei chronischen Psychotikern ist die Aufmerksamkeit, Konzentration oder Stressresistenz etwas reduziert. Dazu kommen die Negativsymptome, wie verringerter Antrieb, verringerte Motivation, sozialer Rückzug, reduzierte Mimik und Sprache sowie verminderter emotionaler Ausdruck führen zu der Annahme, dass auch die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Was in Teilen zutrifft, so dass Betroffene sich selbst wenig zutrauen und ihnen auch weniger zugetraut wird. Wichtig scheint hier die Negativsymptomatik nicht einfach hinzunehmen, sondern motivierende Ziele zu erarbeiten. Nach akuten Phasen, die energetisch fordern, ist aber tatsächlich oft eine Ruhephase notwendig.
Im gemeinsamen Gespräch tauschen wir mit Betroffenen, Angehörigen und in der Psychiatrie-Tätigen, unsere Erfahrungen aus.
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Informationen unter Telefon: 09431/88170 (Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf)
Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Irre Menschlich" der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Schwandorf, Volkshochschule Schwandorf und dem Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf.

Di, 07.07.26, 16.15 - 17.45 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 13 Teilnehmende

261-4005

„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, 21.03.26, 14.00 - 18.00 Uhr
Bruder-Gerhard-Hospiz,
Hoher-Bogen Str. 5
1 bis max. 25 Teilnehmende

261-4006

Pflege daheim meistern: Orientierung, Hilfe und Entlastung für Angehörige

Team der Hubertus-Apotheke

Die häusliche Pflege stellt Angehörige vor viele Fragen und Herausforderungen. Dieser Informationsabend bietet Orientierung und praktische Unterstützung: Von den ersten Schritten im Pflegefall über Anträge, Leistungen und Anlaufstellen bis hin zu konkreten Hilfen aus der Apotheke. In kurzen Vorträgen und an interaktiven Stationen erhalten Sie Informationen zu Pflegehilfsmitteln, Inkontinenzversorgung, Medikationsmanagement, ätherischen Ölen in der Pflege und vielem mehr. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Informieren, Ausprobieren und persönlichen Austausch.

Teilnahme ohne Gebühr

Mi, 13.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Marionettentheater Fronberg
5 bis max. 25 Teilnehmende

261-4007

Lesung „Sterbemund" – Sie werden lachen, es geht um den Tod

Petra Frey

„Sie werden lachen, es geht um den Tod." – Mit diesem augenzwinkernden Satz bringt Petra Frey das Thema ihres Buches Sterbemund auf den Punkt. Als erfahrene Sterbebegleiterin und Autorin erzählt sie mit Humor, Einfühlsamkeit und Tiefgang von Begegnungen mit Menschen am Lebensende. Dabei gelingt es ihr, das scheinbar Schwere leicht zu machen – ohne den Respekt vor dem Thema zu verlieren.
In ihren Geschichten zeigt sich, dass im Abschiednehmen oft auch das Leben selbst aufleuchtet: voller Menschlichkeit, Nähe und manchmal auch Lachen. Die Lesung wird musikalisch umrahmt und lädt dazu ein, offen, ehrlich und vielleicht sogar heiter über das Sterben und das Leben zu sprechen.

Veranstaltung des Pallicura Fördervereins e.V. in Kooperation mit der vhs Schwandorf

Eintritt frei – Spenden zugunsten des Pallicura Förderverein e.V. erbeten
Anmeldung bei der vhs erforderlich!

Di, 07.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Turmrestaurant Obermeier
10 bis max. 100 Teilnehmende

Fehlt noch etwas?
Interessiert Sie etwas anderes?

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

261-4008

Die Jahreskreisfeste: Ein lebendiger Rhythmus im Wandel der Zeit

Doris Bauer, Physiotherapeutin/Übungsleiterin Reha-Sport

Acht Feste gibt es im Jahreslauf, die von ewiger Gültigkeit sind, weil sie sich am Lauf von Sonne und Mond orientieren. In diesen Zyklus eingebettet sind die sich wandelnden Jahreszeiten und die damit verbundenen natürlichen Ereignisse: Sommersonnenwende, Wintersonnenwende, die Tagundnachtgleichen und die Mondphasen. Diese Stationen im Jahreskreis laden uns dazu ein, das Eingebundensein in ein größeres Ganzes und in den rhythmischen Tanz des Lebens zu erfahren.
Gemeinsam beschäftigen wir uns mit dem mythologischen
Hintergrund, den Bräuchen und Ritualen der Feste und entdecken, welche Geschenke sie uns auch heute noch zu geben haben. Wir entdecken, was in diesem Jahr auch in unserem Leben keimen, wachsen, aufblühen, reifen und vergehen will und was wir von und mit der Natur lernen können. Ein bunter Koffer voller kreativer Methoden steht uns dabei zur Verfügung, und indem wir sie nutzen, gehen wir bewusster, dankbarer und lebendiger durch das Jahr.

Sa, 18.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 12 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

Renate Brandl

Ich bin mehr als 20 Jahre als Beraterin im Bereich der Gesundheitsförderung tätig. Mein Fokus liegt auf den Themen Bewegung, Ergonomie und erholsamer Schlaf. Es begeistert mich, Menschen bei der Entwicklung einer individuellen Gesundheitskompetenz zu begleiten und zu stärken.

261-4009

Hybrid: Stress lass nach, damit ich schlafen kann

Renate Brandl, Schlafcoach (IST)

Mit gutem Stressmanagement zu einem erholsamen Schlaf
Stress ist allgegenwärtig. Jeder Mensch kennt mehr oder weniger stressige Zeiten. Chronischer Stress ist eine der größten Herausforderungen für die mentale Gesundheit und gleichzeitig eine der häufigsten Ursachen für einen gestörten Schlaf. Ein gutes Stressmanagement ist daher eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Schlaf und Wohlbefinden.
In diesem leicht verständlichen und inspirierenden Vortrag erwartet Sie:
Die Grundlagen eines tiefen, erholsamen Schlafs: Was passiert eigentlich, wenn wir schlafen?
Zusammenhang Stress & Schlaf: Warum raubt vor allem Stress uns den Schlaf?
Lösungswege: Einfache Stressmanagement-Techniken und Rituale, die den Schlaf fördern

Mi, 20.05.26, 18.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 25 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

Dr. Monika Stahl

Als promovierte Apothekerin liegt mein Fokus auf Prävention und Gesundheitsförderung – ganz nach dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge". Seit Januar 2025 leite ich die Hubertus-Apotheke in Schwandorf und stehe für eine umfassende, verständliche und persönliche Beratung.

261-4010

„Darmaufbau? Mach dich schlau!"

Dr. Monika Stahl, Apothekerin, Inhaberin Hubertus Apotheke

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit – von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zu unserem Wohlbefinden und unserer Vitalität. Doch was passiert, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät? In unserem Vortrag „Darmaufbau? Mach dich schlau!" erfahren Sie, was die Ursachen und Symptome einer gestörten Darmflora sind und wie Sie mit gezielten Maßnahmen Ihren Darm wieder aufbauen können. Praktische Tipps zur richtigen Ernährung, Verdauungsunterstützung und Pflege der Darmschleimhaut sowie des Mikrobioms zeigen Ihnen den Weg zu mehr Energie, Resilienz und Lebensqualität. Ein Vortrag für alle, die ihre Gesundheit nachhaltig verbessern möchten – verständlich, praxisnah und inspirierend. Teilnahme ohne Gebühr,

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Do, 26.03.26, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 25 Teilnehmende

261-4011

Basenfasten & Stressmanagement – der Anti-Stress-Kurs

Theresia Nickl-Obermeier, Gesundheitspädagogin (ska)

Dieser Basenfastenkurs widmet sich dem emotionalen & mentalen Entgiften. Unterstützt wird dieses Programm auf Körperebene durch pflanzliche und sehr leckere Schonkost, um den Stoffwechsel zu entlasten. Dadurch können wir uns dem Stressmanagement widmen. Wie können wir die Herausforderungen im Leben gelassen bewältigen? Die Ursachen von Dauerstress erkennen und lösen? Wir besprechen spannende Themen um Nervensystem und Gehirn und finden heraus,in welchen Stressmustern wir bislang agieren und reagieren. Entspannungsübungen, Körperarbeit,interessante Vorträge zum Nervensystem und intensiver Austausch finden in einer kleinen Gruppe statt. Drei Übungsabende, Fastenzeit acht Tage – täglicher digitaler Austausch mit der Gruppe.

Mo, 23.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Mo, 30.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Do, 02.04.26, 18.30 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 8 Teilnehmende
60,- € | ermäßigt 42,- €

261-4012

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 erforderlich.

Di, 24.03.26, 15.30 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 12 Teilnehmende

Die Volkshochschulen
sind in Bayern der größte Anbieter für Gesundheitsbildung!

261-4013

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, 17.03.26, 15.30 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 12 Teilnehmende

261-4014

„Lieber leichter" - Ihre Reise zu einem vitalen Lebensstil"

Gabriele Ludwig, Dipl.-Ökotrophologin

In unserem Kurs nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der Ernährung – geprägt von vielfältigen Übungen und köstlichen Geschmackserlebnissen! Entdecken Sie Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und die zahlreichen Möglichkeiten des Genusses, während Sie lernen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für Ihr Wohlbefinden ist.
Wir bieten Ihnen wertvolle Informationen und praktische Beispiele, die Ihnen helfen, ein klares Verständnis von gesunder, ausgewogener und vollwertiger Ernährung zu ermöglichen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten kreativ erweitern und eigenverantwortlich sowie nachhaltig umstellen können, um eine individuelle sowie gewichtsstabilisierende Ernährungsweise zu erreichen und ihre Gesundheit zu fördern.
In Kochbeispielen für Zuhause haben Sie die Gelegenheit, verschiedene Ernährungsmöglichkeiten auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen gut tut. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps für den Einkauf und die schonende, geschmackvolle sowie umweltbewusste Zubereitung von Speisen.
Abgerundet wird das Angebot durch Anregungen für mehr Bewegung und Entspannung in Ihrem Alltag. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Kurs ist ZPP-zertifiziert, anteilige Übernahme der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse möglich.

8 x Dienstag | 10.03.26 bis 19.05.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 10 Teilnehmende
129,- € | ermäßigt 91,- €

261-4015

„Gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen" - Kräuterheilkunde

Doris Bauer, Physiotherapeutin/Übungsleiterin Reha-Sport

Welche Kräuter und Heilpflanzen wachsen in meinem Garten oder der freien Natur, die ich für meine Gesundheit bzw bei Beschwerden verwenden kann? Haben Pflanzen Nebenwirkungen? Wann darf ich bestimmte Kräuter nicht zu mir nehmen? Was kann ich aus den Kräutern alles machen?
Diese und viele weitere spannende Aspekte aus der „Naturapotheke" werden Ihnen in diesem Seminar vorgestellt, ebenso nützliche Hinweise, wie sich bestimmte Pflanzen voneinander unterscheiden; Was sind die wichtigsten Heilkräuter?
Auch „Unkraut" kann eine heilsame/lindernde Wirkung haben; Machen Sie mit mir einen kleinen Ausflug in die Apotheke von Mutter Natur.

Fr, 17.04.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 203
6 bis max. 10 Teilnehmende
13,- € | ermäßigt 10,- €

Verena Müller

Als staatlich geprüfte Lehrkraft und zertifizierte Kräuterpädagogin liegt mir die Vermittlung von Pflanzenwissen am Herzen. Gemeinsam entdecken wir mit allen Sinnen das wilde Grün vor unserer Haustür.

261-4016

„Es grünt so grün" -

Kräuterwanderung rund um heimische Frühlingskräuter

Verena Müller, Zertifizierte Kräuterpädagogin

Ende April zeigt sich die Natur von ihrer frischen, kraftvollen Seite. Wir entdecken gemeinsam typische Frühlingskräuter und erleben das sprießende Grün mit allen Sinnen.
Sie lernen, wie man die Pflanzen sicher erkennt, wofür sie traditionell verwendet werden und welche Bedeutung sie für Küche und Hausapotheke haben. Auch spannende Geschichten, altes Kräuterwissen und praktische Tipps zum nachhaltigen Sammeln kommen nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Körbchen oder Baumwolltasche, ggf. Notizblock

Sa, 25.04.26, 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt in Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben
8 bis max. 20 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

261-4017

Feierabend im Grünen -

abendlicher Kräuterspaziergang mit eigener Teekreation

Verena Müller, Zertifizierte Kräuterpädagogin

Den Tag entspannt ausklingen lassen und dabei in die Welt der heimischen Kräuter eintauchen: Bei diesem abendlichen Spaziergang entdecken wir ausgewählte Wildkräuter und bestimmen sie sicher anhand von Blättern und Blüten, die im Juni die Wiesen mit bunten Farbtupfern versehen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über deren Verwendung in Küche und Volksheilkunde und lernen, wie man sie achtsam sammelt.
Unterwegs stellen Sie aus den kennengelernten Pflanzen Ihre ganz persönliche Teemischung zusammen – ein kleines Stück Natur im Teebeutel zum Mitnehmen.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Körbchen oder Baumwolltasche, ggf. Notizblock

Mo, 29.06.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt in Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben
8 bis max. 20 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

261-4018

Resilienz - Stärkung der inneren Widerstandskraft

Simone Franze, Pädagogin, M.A.

Hast du Lust dich aktiv und bewusst mit deinen inneren „Gedankenautobahnen", also deinen Gedanken- und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen und vielleicht Veränderungen anzustoßen? Du erhältst einen thematischen Einblick in das Thema Resilienz und Ideen, wie du deine innere Widerstandskraft stärken kannst. Das theoretisch Gehörte setzen wir anhand von ausgewählten Methoden in die Praxis um. Du befasst dich zum Beispiel mit deinem ganz individuellen Energiefass. Wie ist der Füllstand, was gibt dir Energie, was zehrt dich aus? Letztendlich entwickelst du konkrete Maßnahmen, die dich nachhaltig entlasten.

Sa, 14.03.26, 14.00 - 18.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-4019

Resilienz für Fortgeschrittene:

Dein persönlicher Aktionsplan für mehr innere Stärke

Simone Franze, Pädagogin, M.A.

Du hast dich schon einmal mit dem Thema Resilienz beschäftigt und möchtest nun tiefer einsteigen? Dann sei Herzlich Willkommen! Wir sehen uns anfangs an, welche Eigenschaften förderlich sind für eine starke innere Widerstandskraft und widmen uns dann intensiv dem eigenen Energiehaushalt. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie die Belastungen des Alltags reduziert werden können. Letztendlich wagen wir auch erste Schritte in Richtung Veränderung. Reflektionsrunden, persönlicher Austausch und Entspannungsmomente runden den Kurs ab.

Sa, 25.04.26, 14.00 - 18.00 Uhr
vhs, Seminarraum 203
6 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-4020

Mein Mental Load und ich –

Wege aus dem Hamsterrad für erfolgreiche Familienmanager/innen

Simone Franze, Pädagogin, M.A.

Jonglierst du tagtäglich zahlreiche Bälle gleichzeitig in der Luft, immer auf der Hut, nicht einen Einzigen zu verlieren? Von Kindergeburtstagen, über Eltern-Taxi bis hin zu Wäschebergen – du hast alle Hände voll zu tun. Fühlst du dich erschöpft von all dem „Mental Load", der dich beschäftigt? Und wo bleibst eigentlich du in diesem Karussell? Lass uns gemeinsam Strategien entwickeln, die dir den Alltag etwas erleichtern, dich nachhaltig stärken und dir Raum verschaffen für das, was dir guttut.

2 x Samstag | 13.06.26 bis 14.06.26
14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 10 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4021

Klarheit statt Grübeln –

"finde deinen nächsten klaren Schritt"

Claudia Schober, Systemischer Coach, Resilienz Coach, Health & Selfcare Master Coach

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, vom Grübeln ins Tun zu kommen, innere Klarheit zu gewinnen, Denk- und Handlungsmuster zu erkennen und neue Wege in die Umsetzung zu finden.

In vier Schritten stärken Sie Fokus, Selbstführung und emotionale Stabilität, erkennen hinderliche Gedankenmuster und lernen, sie zu verändern – um mit mehr Leichtigkeit, Energie und Bewusstheit ins Handeln zu kommen und Ihre Ziele Schritt für Schritt umzusetzen.
Ausführlich Informationen zu Inhalten und Lernzielen finden Sie auf der Webseite der vhs Schwandorf.

2 x Samstag | 18.04.26 bis 25.04.26
14.00 - 17.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
4 bis max. 10 Teilnehmende
85,- € | ermäßigt 59,- €

Claudia Schober

Ich begleite Menschen dabei, innere Stärke, Klarheit und Ruhe zu entwickeln – besonders dann, wenn berufliche Anforderungen komplex und herausfordernd werden. Als Systemischer Coach, Resilienz Coach und Health & Selfcare Master Coach (INHESA®) verbinde ich wissenschaftlich fundierte Methoden mit einer klaren, praxisnahen und achtsamen Haltung.

261-4022

Gleichgewicht im Leben -

Klarheit und Erfolg in allen Lebenslagen

Michaela Szumlewski

Gesundheit, Beruf, Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung - unser Leben ist ein komplexes Zusammenspiel vieler Bereiche, egal in welchem Alter. Was aber passiert, wenn eines dieser Räder aus der Spur läuft?
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich selbst helfen können, den Überblick zu behalten und ein harmonisches Leben zu führen. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, spannende Geschichten und die Chance, Ihr eigenes Gleichgewicht zu finden.

Do, 07.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 20 Teilnehmende
9,- € | ermäßigt 6,- €

261-4024

Aikido - Mehr als nur Selbstverteidigung

Jochen Rester, Aikido-Trainer/Fachübungsleiter Kampfkunst

Schnuppertermin für alle Interessierten ab 16 Jahren
Sie sind herzlich eingeladen zu einer Aikido-Einführung, um diese Art der Selbstverteidigung zu erleben. Der Kursleiter, Schwarzgurtträger und erfahren in verschiedenen Kampfkünsten, wird Aikido in Theorie und Praxis vorstellen. Sie erhalten einen ersten Eindruck und können sich unverbindlich und kostenfrei informieren.
Anmeldung erforderlich!
Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, evtl. etwas zu trinken!
In Kooperation mit dem TSV Klardorf

Do, 30.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Sportheim TSV Klardorf,
Brunnenstr. 15, Schwandorf
3 bis max. 6 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-4025

TIGER WOMEN -

Selbstverteidigungskurs für Mädchen/Frauen

Markus Reichel

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren. Komplizierte und komplexe Bewegungsabläufe müssen langjährig in einem entsprechenden Selbstverteidigungstraining eingeübt werden, um sie im Ernstfall erfolgreich einsetzen zu können. In diesem Kurs werden die Teilnehmer deshalb hauptsächlich einfache und effektive Techniken einüben, die aber dennoch auch gegen vermeintlich stärkere Gegner die beabsichtigte Wirkung erzielen können. Wichtiger Bestandteil sind weiterhin das Trainieren in Beispielsituationen, die das Bewusstsein für Gefahren schärfen und Vermeidungshandlungen folgen lassen. Körperliche Fertigkeiten und das Wissen um adäquates Verhalten sind eine gute Strategie, ungewollte Konflikte zu vermeiden bzw. zu meistern.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, etwas zu trinken!

Do, 09.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr, 10.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
6 bis max. 10 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

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.

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.

Patricia Wiendl

Als Entspannungspädagogin ist es für mich eine Herzensangelegenheit, mit Entspannungstechniken für Sie eine Oase der Ruhe zu kreieren und eine Möglichkeit zu bieten, dem Alltag zu entrinnen und die Seele baumeln zu lassen.

261-4026

Soundbath -

Klangmeditation mit Fantasiereise

Patricia Wiendl, Entspannungspädagogin

In der Ruhe liegt die Kraft!
Tauche ein in die sanften Klänge nepalesischer Klangschalen und anderer wohltuender Instrumente. Diese Klangreise schenkt dir eine liebevolle Auszeit vom Alltag - einen Raum, in dem du loslassen, entspannen und neue Energie spüren darfst. Die harmonischen Schwingungen können meditative Zustände fördern, Herz- und Atemfrequenz beruhigen und damit wohltuend auf Körper und Geist wirken.
Begleitende Fantasiereisen laden dazu ein, Stress weit hinter dir zu lassen und dich ganz mit schönen Wohlfühlmomenten zu verbinden.
Gönn dir eine kleine Reise zu dir selbst!
Iso-Matten sind vorhanden! Bitte Decke/Kissen/warme Socken/ggf. Augenkissen mitbringen.

Do, 19.03.26, 19.30 - 20.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4027

Soundbath -

Klangmeditation mit Fantasiereise

Patricia Wiendl, Entspannungspädagogin

Kursbeschreibung s. 261-4026

Do, 21.05.26, 19.30 - 20.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4028

Soundbath -

Klangmeditation mit Fantasiereise

Patricia Wiendl, Entspannungspädagogin

Kursbeschreibung s. 261-4026

Do, 11.06.26, 19.00 - 20.15 Uhr
Sportanlage Venusparkhaus
6 bis max. 10 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4029

Me-Time -
Entspannen mit Klangschalen

Dr. Christina Koller

Entspannen, experimentieren & genießen
Die Klänge von Klangschalen führen unvergleichlich schnell in eine wohltuende Entspannung und schenken Me-Time pur!
Dieser Workshop ist eine wunderbare Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe und unter fachkundiger Leitung die faszinierende Welt der Klangschalen und Klangmassage zu erkunden. Auf spielerische Weise werden wir die Wirkung der Klänge erforschen und ihr wohltuendes Potential erleben.
Inhalte:
angeleitete Klang-Imagination
verschiedene Klangübungen für den Alltag (auch ohne eigene Klangschale)
eine Klangentspannung für den Rücken als geführte Partnerübung
Wissenswertes zu Klangschalen und ihrer Wirkung
schriftliches Material zur Vertiefung

So, 26.04.26, 10.00 - 14.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4030

Me-Time -
Entspannen mit Klangschalen

Dr. Christina Koller

Kursbeschreibung s. 261-4029

Sa, 13.06.26, 14.00 - 18.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

Dr. phil. Christina Koller

Als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess® Institut weiß ich um die wohltuende Wirkung von Klangschalen. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen Räume zu eröffnen, in denen sie die Kraftquelle Klang erleben und für sich entdecken können.

261-4031

Sanftes Yoga für Anfänger

Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y

Diese Stunde richtet sich an absolute Neueinsteiger. Mit leicht nachvollziehbaren Bewegungen und Atemübungen, bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Abgerundet wird die Stunde mit einer sanften Tiefenentspannung. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen. Iso Matten vorhanden.

10 x Dienstag | 03.03.26 bis 19.05.26
20.15 - 21.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 12 Teilnehmende
69,- € | ermäßigt 49,- €

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.

261-4032

Sanftes Yoga für Anfänger

Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y

Kursbeschreibung s. 261-4031

5 x Dienstag | 09.06.26 bis 07.07.26
20.15 - 21.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4033

Sanftes Hatha Yoga Mittelstufe

Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y

Durch sanft angeleiteten Dehn und Entspannungsübungen, sowie kleinen Flows und haltende Positionen, genannt Asanas, finden wir zu mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit, und bringen so Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Zudem kann Hatha Yoga helfen wieder mehr im

Augenblick anzukommen, und einen ausgeglichenen Umgang mit sich selbst zu finden. Die Stunde wird mit sanfter Musik begleitet, und mit einer regenerativen Tiefenentspannung beendet. Grundkenntnisse im Yoga wünschenswert aber nicht zwingend erforderlich. Iso Matten vorhanden, bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

10 x Dienstag | 03.03.26 bis 19.05.26
18.45 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 12 Teilnehmende
95,- € | ermäßigt 67,- €

261-4034

Sanftes Hatha Yoga Mittelstufe

Daniela Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin nach den Richtlinien des B.D.Y

Kursbeschreibung s. 261-4033

5 x Dienstag | 09.06.26 bis 07.07.26
18.45 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 12 Teilnehmende
48,- € | ermäßigt 34,- €

261-4035

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 | 04.03.26 bis 20.05.26
18.00 - 19.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 13 Teilnehmende
100,- € | ermäßigt 70,- €

261-4036

Yin Yoga

Gabriele Steinbrugger, Yogalehrerin (RYS)

Kursbeschreibung s. 261-4035

10 x Mittwoch | 04.03.26 bis 20.05.26
19.30 - 20.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 13 Teilnehmende
100,- € | ermäßigt 70,- €

261-4037

Yoga & Pranayama –
Atemräume entdecken und bewusstes Atmen lernen

Florian Schreiber

In diesem Kurs erlebst du eine Kombination aus sanften Yoga-Flows, gezielter Atemschulung und achtsamer Körperwahrnehmung. Schritt für Schritt mobilisieren wir die verschiedenen Atemräume, erforschen ihre natürliche Beweglichkeit und verbinden sie mit fließenden Yoga-Sequenzen.
Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Pranayama, den klassischen Atemübungen des Yoga. Du lernst Techniken kennen, mit denen du:
deine CO2-Toleranz erhöhen,deine Atemfrequenz nachhaltig senken und dein Atemmuster positiv verändern kannst.
Diese Übungen unterstützen dich dabei, ruhiger, tiefer und ökonomischer zu atmen – eine wertvolle Ressource für mehr Gelassenheit und Resilienz im Alltag.
Wenn du aktuell mehr als 15 Atemzüge pro Minute machst oder Schwierigkeiten hast, in den Bauch zu atmen, bist du in diesem Kurs genau richtig. Du bekommst verständliche Anleitungen, praktische Tools und Raum für persönliche Erfahrungen.
Geeignet für: Anfänger/innen und Geübte, die ihre Atmung verbessern, Stress reduzieren und durch Yoga mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten.

Fr, 10.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

Florian Schreiber

Ich bin Yogalehrer und Eisbader. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu begleiten, ihren Geist zur Ruhe zu bringen und Klarheit im Inneren zu finden. Mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Yoga, Atem, Musik & Kälte schaffe ich Räume für echte Verbindung zu sich selbst.

261-4038

Yoga & Pranayama –

Atemräume entdecken und bewusstes Atmen lernen

Florian Schreiber

Kursbeschreibung s. 261-4037

Fr, 08.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4039

Atemtraining -

Bewusst atmen für Ruhe, Energie und innere Balance

Anush Ohanesian, Musikpädagogin (M.A.)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Atmung, Körper und Emotionen zusammenwirken und wie bewusstes Atmen zu Ruhe, Energie und Klarheit führt. Basierend auf der sog. „Neuro Voice Methode" verbindet der Kurs neueste Erkenntnisse aus Neurophysiologie, Psychologie und Anatomie mit praktischen Atem- und Stimmübungen. Die Teilnehmenden entdecken ihren individuellen Atemtyp, lernen verschiedene Atemmuster und Techniken zur Stressregulation kennen und erfahren, wie sie Stimme und Resonanz befreien können. Mit Audioübungen, Körperpraxis und Atemprotokollen wird die Selbstwahrnehmung geschärft, innere Balance gefördert und der Alltag spürbar harmonisiert.

Sa, 28.03.26, 11.00 - 15.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 12 Teilnehmende
35,- €

261-4040

Meditation und Schreibreise

Claudia Graßl, Achtsamkeitstrainerin, -coach, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin

Zum Frühlingsanfang lade ich Sie herzlich zu einem besonderen VHS-Workshop ein, der Meditation und kreatives Schreiben miteinander verbindet.
Als Autorin, Entspannungs- und Meditationslehrerin führe ich Sie zunächst in eine sanfte, geführte Meditation. Aus dieser inneren Ruhe heraus öffnen sich oft Gedanken, Gefühle und Bilder, die sich anschließend ganz intuitiv auf Papier bringen lassen.
In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam:
wie Meditation den Kopf klärt und den Zugang zu inneren Bildern erleichtert,
wie Sie Gedanken, Gefühle und Impulse frei und ohne Druck auf ein Blatt Papier bringen, einfache Techniken, um zu Hause regelmäßig zu schreiben,
wie Schreiben helfen kann, Ordnung im Inneren zu schaffen, und vielleicht entsteht daraus irgendwann, wie bei mir, sogar ein eigenes Buch
Der Workshop eignet sich für alle, die Entspannung suchen, ihre Kreativität entfalten möchten oder einen neuen Zugang zu ihren Gedanken finden wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, einen schönen Notizblock, Kugelschreiber

Fr, 20.03.26, 18.30 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 12 Teilnehmende
14,- € | ermäßigt 10,- €

261-4041

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

10 x Montag | 02.03.26 bis 15.06.26
18.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
86,- € | ermäßigt 61,- €

261-4042

Qi Gong

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4042

ZPP-zertifiziert

10 x Montag | 02.03.26 bis 15.06.26
19.15 - 20.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
86,- € | ermäßigt 61,- €

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.

261-4043

Qi Gong

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4042
ZPP-zertifiziert

10 x Dienstag | 03.03.26 bis 16.06.26
10.15 - 11.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
86,- € | ermäßigt 61,- €

261-4044

Qi Gong

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4042
ZPP-zertifiziert

10 x Dienstag | 03.03.26 bis 16.06.26
09.00 - 10.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
86,- € | ermäßigt 61,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich

und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Bitte lesen Sie bezüglich Rücktritt unsere Geschäftsbedingungen.

261-4045

Qi Gong im Felsenkeller

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Erlebe Qi Gong im einzigartigen Ambiente des Schwandorfer Felsenkellers. In der ruhigen, kraftvollen Atmosphäre im „Dom" des beeindruckenden Sandsteingewölbes verbinden sich Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einem harmonischen Einklang. Sanfte Übungen fördern Entspannung, innere Balance und neue Energie. Spüre die Erdung und Stille dieses besonderen Ortes – ein Rückzugsraum für Körper, Geist und Seele.
Treffpunkt 09.45 Uhr vor der vhs-Geschäftsstelle
Bitte beachten: Temperatur 10°C, Jacke mit Armfreiheit, Kursort ist nicht barrierefrei, Trittsicherheit notwendig
In Kooperation mit dem Tourismusbüro

Sa, 21.03.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Felsenkeller Schwandorf
4 bis max. 7 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4046

Qi Gong im Felsenkeller

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4045

Sa, 18.04.26, 10.00 - 11.00 Uhr
Felsenkeller Schwandorf
4 bis max. 7 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4047

Sommer-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!

5 x Montag | 29.06.26 bis 27.07.26
19.00 - 20.00 Uhr
Stadtbibliothek Lesegarten
6 bis max. 10 Teilnehmende
43,- € | ermäßigt 31,- €

261-4048

Sommer-Qi Gong

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4047

5 x Dienstag | 30.06.26 bis 28.07.26
09.00 - 10.00 Uhr
Stadtbibliothek Lesegarten
6 bis max. 10 Teilnehmende
43,- € | ermäßigt 31,- €

261-4049

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Qi Gong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, beruht auf seiner ganzheitlichen, Körper, Geist und Seele umfassenden Gesundheitsvorstellung. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und den Atem und führen zu Ruhe und Entspannung. Ein guter Start in die Woche!
Treffpunkt 10 Min. vor Kursbeginn beim Eingangsbereich Holzkugel. Eintritt in Kursgebühr inbegriffen.
Bei schlechtem Wetter Ausweichen in überdachten Bereich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder leichte Turnschuhe!

Veranstaltung in Kooperation mit inMotion PARK und dem Zweckverband Oberpfälzer Seenland

So, 14.06.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4050

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 21.06.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4051

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 12.07.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4052

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 26.07.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4053

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 02.08.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4054

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 23.08.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4055

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 30.08.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4056

Qi Gong auf der Holzkugel

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4049

So, 06.09.26, 08.00 - 09.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4057

Qi Gong am Steinberger See

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Qi Gong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, beruht auf seiner ganzheitlichen, Körper, Geist und Seele umfassenden Gesundheitsvorstellung. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und den Atem und führen zu Ruhe und Entspannung. In entspannter Stimmung auf einer Plattform im Steinberger See!
Bei schlechtem Wetter Ausweichen in überdachten Bereich.
Treffpunkt 10 Minuten vor Kursbeginn am Eingangsbereich der Holzkugel!
Bei schlechtem Wetter Ausweichen in überdachten Bereich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder leichte Turnschuhe!
Veranstaltung in Kooperation mit inMotion PARK und dem Zweckverband Oberpfälzer Seenland

Di, 18.08.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4058

Qi Gong am Steinberger See

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4057

Di, 01.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4059

Qi Gong am Steinberger See

Uschi Grau, zert. Qi Gong-Kursleiterin/ Seminarleiterin AT(DPS)/Heilpraktikerin

Kursbeschreibung s. 261-4058

Di, 08.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Holzkugel am Steinberger See
6 bis max. 11 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4060

Workshop Reflexzonen am Fuss

Doris Bauer, Physiotherapeutin/ Übungsleiterin Reha-Sport

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 Teilnehmenden ermöglichen, das Erlernte zu Hause selbständig umzusetzen und somit ihr Wohlbefinden zu verbessern. Zwischen den einzelnen Modulen werden immer Entspannungsgriffe vorgestellt.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, Kissen, warme Socken
Es wird paarweise gearbeitet!

Fr, 20.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 12 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

261-4061

Linedance - Einsteigerkurs für Erwachsene

Günter Kreuzer, Roswitha Kreuzer, (beide mehrfache Deutsche Meister Team)

Linedance - Einsteigerkurs für Erwachsene
Günter und Roswitha Kreuzer (beide mehrfache Deutsche Meister Team)
Fitness für den Körper und Jogging für ´s Gehirn.
Linedance erfreut sich im Breitensport immer größerer Beliebtheit.
Die Tänzer/innen stehen in Reihen und Linien hinter- und nebeneinander, jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe.
Ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang.
Für jeden Tanz gibt es eine Schrittfolge, die ausgewählten Choreographien sind leicht zu erlernen. Alle können mitmachen.
Freude und Spaß an der Bewegung nach Musik sind ideale Voraussetzungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Es gibt keine Kleiderordnung - bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk reichen.
Meldet Euch und lernt unseren Sport kennen.

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Luckyliners e.V. Wackersdorf

5 x Mittwoch | 04.03.26 bis 01.04.26
18.00 - 19.00 Uhr
Schwimmbadcafé Wackersdorf
10 bis max. 20 Teilnehmende
35,- €

261-4062

Swing - Lindyhop Basis/ Beginner

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule, Anna Theuerl, Tanzlehrerin ADTV

Lindy Hop ist ein mitreißender Swing-Paartanz aus den 1920er bis 1940er-Jahren, der sofort gute Laune macht. Getanzt zu Musik von Bigband bis Rock, lebt der Lindy Hop von Leichtigkeit und spielerischen Elementen.
In vier Wochen erlernen Sie die wichtigsten Grundelemente, sowie erste Ideen zur Improvisation.

Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.
Kursgebühr pro Person.

4 x Dienstag | 17.03.26 bis 21.04.26
21.00 - 21.50 Uhr
Theuerl die Tanzschule,
Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
48,- €

261-4063

Swing - Lindyhop Aufbau/ Fortgeschritten

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule, Anna Theuerl, Tanzlehrerin ADTV

Lindy Hop ist ein mitreißender Swing-Paartanz aus den 1920er bis 1940er-Jahren, der sofort gute Laune macht. Getanzt zu Musik von Bigband bis Rock, lebt der Lindy Hop von Leichtigkeit und spielerischen Elementen.

Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.
Kursgebühr pro Person.

4 x Dienstag | 21.04.26 bis 12.05.26
21.00 - 21.50 Uhr
Theuerl die Tanzschule,
Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
48,- €

261-4064

Tango Argentino Basis/ Beginner

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule, Anna Theuerl, Tanzlehrerin ADTV

Tauchen Sie ein in die leidenschaftliche Welt des argentinischen Tangos!
Erlernen Sie erste Grundlagen der faszinierenden Verbindung von Improvisation und präziser Führung in einer Tanzhaltung, gleich einer innigen Umarmung.

Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.
Kursgebühr pro Person.

4 x Dienstag | 19.05.26 bis 09.06.26
21.00 - 21.50 Uhr
Theuerl die Tanzschule,
Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
48,- €

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 Stepptanzen. Tanzen kann Jede/r – davon bin ich überzeugt. Also: Komm Tanzen!

261-4065

Tango Argentino Fortgeschrittene

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule

Kursbeschreibung s. 261-4064

Kurs in Kooperation mit Theuerl die Tanzschule. Anmeldung bei der vhs.
Kursgebühr pro Person.

4 x Dienstag | 23.06.26 bis 14.07.26
21.00 - 21.50 Uhr
Theuerl die Tanzschule,
Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
48,- €

261-4066

Modern Dance - Beginner/ Anfänger

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule

Bewegung – Ausdruck – Kreativität! Modern Dance bietet Dir die Möglichkeit, Dich kreativ auszudrücken und Deinen eigenen Stil zu entwickeln, während Du zu fesselnder Musik tanzt. Tanzlehrerin Ira motiviert Dich, neue Bewegungen zu entdecken und Spaß an der Tanzkunst zu haben!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wasser gibt´s kostenlos von der Tanzschule.

4 x Mittwoch | 04.03.26 bis 25.03.26
19.25 - 20.10 Uhr
Theuerl die Tanzschule,
Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
36,- €

261-4067

Stretching

Tanzlehrer, Theuerl die Tanzschule

Fühl Dich wohl!

Genau das, was Dein Körper und Deine Seele brauchen: Auszeit vom Alltag, Flexibilität in der Wirbelsäule, Mobilität im Körper, Zeit für Dich und Deine Gesundheit.

Stretching ist eine Form der körperlichen Aktivität, die darauf abzielt, die Flexibilität der Muskeln und Gelenke zu verbessern. Regelmäßiges Stretching kann dazu beitragen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Zeit für Dich & Deinen Körper!
Bitte Gymnastikmatte mitbringen. Wasser gibt´s kostenlos von der Tanzschule.

4 x Donnerstag | 23.04.26 bis 21.05.26
18.30 - 19.15 Uhr
Theuerl die Tanzschule, Gutenbergstraße 4, Schwandorf
2 bis max. 10 Teilnehmende
36,- €

261-4068

Tanz Dich fit!

Angela Weidner, Zertifizierte Erlebnistanzleiterin im BVST e.V./Trainerin C Breitensport

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 Tänzen 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 | 09.02.26 bis 20.04.26
16.00 - 17.30 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
16 bis max. 26 Teilnehmende
22,- €

261-4069

Tanz Dich fit!

Angela Weidner, Zertifizierte Erlebnistanzleiterin im BVST e.V./Trainerin C Breitensport

Kursbeschreibung s. 261-4068

8 x Montag | 27.04.26 bis 29.06.26
16.00 - 17.30 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
16 bis max. 26 Teilnehmende
22,- €

261-4070

Tanz Dich fit!

Angela Weidner, Zertifizierte Erlebnistanzleiterin im BVST e.V./Trainerin C Breitensport

Kursbeschreibung s. 261-4068

4 x Montag | 06.07.26 bis 27.07.26
16.00 - 17.30 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
16 bis max. 26 Teilnehmende
11,- €

261-4071

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 | 16.04.26 bis 21.05.26
16.00 - 17.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.4
8 bis max. 15 Teilnehmende
20,- €

Anzeige

261-4072

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.

10 x Dienstag | 24.02.26 bis 21.07.26
13.30 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202

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.

261-4073

RückenFIT - Rückenkräftigung

Jörg Elm, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention

Rückentraining: Sanft und effektiv, Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung.
Gut für - alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Kräftigung der Rücken unterstützenden großen Muskelgruppen, unter Zuhilfenahme von Kleingeräten in der Gruppe.
Zielgruppe: Trainingseinsteiger, Wiedereinsteiger
Schwierigkeit: leicht - mittel
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Turnschuhe!
Kurs auf Basis eines Präventionskurses, individuelle Übernahme der Kursgebühr durch die Krankenkasse möglich.

10 x Donnerstag | 16.04.26 bis 09.07.26
17.00 - 17.45 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
6 bis max. 12 Teilnehmende
59,- € | ermäßigt 42,- €

261-4074

RückenFIT - Rückenkräftigung

Jörg Elm, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention

Kursbeschreibung s. 261-4073

10 x Montag | 09.03.26 bis 22.06.26
18.00 - 18.45 Uhr
Fitnessraum Mittelschule Dachelhofen
6 bis max. 10 Teilnehmende
59,- € | ermäßigt 42,- €

261-4075

Pilates für Einsteigerinnen und Einsteiger

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 | 02.03.26 bis 18.05.26
18.00 - 19.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
6 bis max. 12 Teilnehmende
58,- € | ermäßigt 41,- €

261-4076

Pilates für Einsteigerinnen und Einsteiger

Anna Lena Reinhardt, Pilates-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4075

Kursgebühr zuzügl. ermäßigtem Eintritt!

5 x Montag | 08.06.26 bis 06.07.26
18.00 - 19.00 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
6 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 20,- €

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!

261-4077

CORE - Die Kraft der Körpermitte

Renate Brandl, Schlafcoach (IST)

Eine starke und belastbare Rumpfmuskulatur ist auf Dauer der beste Schutz vor Rückenproblemen. Oft wird empfohlen, die sogenannte „Core-(= tiefe Kern-)Muskulatur" zu trainieren. Dieser Kurz-Workshop beschäftigt sich mit den zentralen Muskeln des Rumpfes, den Kern(=Core)-Muskeln im Bauch-, Rücken- und Beckenbodenbereich. Sie bilden den Stützpfeiler, das strukturelle Zentrum des Körpers, von dem jede Bewegung ausgeht. Beim „Coretraining" wird dieser Kern gezielt stabilisiert, indem die Muskeln nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel miteinander trainiert werden.
Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgen effiziente Übungen zur Körperwahrnehmung und Atmung. Ziel ist die Stärkung der Körpermitte und die Verbesserung der Beweglichkeit. Der Fokus liegt auf rumpfspezifischer Fitness und Tiefenmuskulatur. Elemente aus Pilates fließen mit ein. Der Workshop endet mit Dehnungen, einer kurzen Entspannung und wertvollen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Fr, 19.06.26, 17.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 12 Teilnehmende
33,- € | ermäßigt 23,- €

Ilka Zintl-Liebelt

Bewegung ja! Aber richtig! Seit über zehn Jahren gibt die Physio-therapeutin 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.

261-4078

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 Wohlgefühl - 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 Mittwoch | 15.04.26 bis 06.05.26
18.30 - 19.30 Uhr
Kursraum Bahnhofstr. 2-4,
Praxis Zintl-Liebelt
5 bis max. 17 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4079

Nordic Walking Basics

Annette Sichler, Trainerin(DBKV)/Aerobic-Instructor(DVGS)/Aqua- und Nordic-Walking-Trainerin

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer Gemeinsam aktiv zu sein motiviert – besonders in einer kleinen Gruppe. Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg ins Nordic Walking und zeigt, wie effektiv und gesund diese Bewegungsform ist. Sie lernen die richtige Technik, erhalten Impulse zur individuellen Trainingsgestaltung und erfahren Wissenswertes rund um Ausdauer und Gesundheit. Lockeres Dehnen gehört ebenso dazu und beugt typischen Anfängerfehlern vor. Der Kurs startet bewusst leicht, die Walkingzeiten werden Ihrem Fortschritt angepasst. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk.

4 x Dienstag / Montag | 14.04.26 bis 04.05.26
17.00 - 18.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weinberg-Spielplatz
6 bis max. 10 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-4080

Ready to Run – Basics für Laufanfänger

Horst Beck, Laufinstructor (ÖNV)/Nordic Walking Trainer/Übungsleiter Breitensport

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 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 | 10.04.26 bis 15.05.26
17.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weinberg-Spielplatz
5 bis max. 10 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

Anzeige

Simone Wotruba

Seit vielen Jahren bin ich in der Fitnessbranche tätig. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen bei mir im Vordergrund.

Fitness-Mix

Simone Wotruba, Fitnesstrainerin

Für (Wieder-)Einsteigerinnen und -Einsteiger!
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 | 02.03.26 bis 18.05.26
19.30 - 20.30 Uhr
Gymnasium Turnhalle 1
6 bis max. 15 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 56,- €

261-4082

Fitness-Mix

Simone Wotruba, Fitnesstrainerin

Kursbeschreibung s. 261-4081

5 x Montag | 08.06.26 bis 06.07.26
19.30 - 20.30 Uhr
Gymnasium Turnhalle 1
6 bis max. 15 Teilnehmende
39,- € | ermäßigt 29,- €

261-4083

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 | 15.04.26 bis 01.07.26
18.30 - 19.30 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
7 bis max. 12 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 56,- €

Anzeige

Auszeit für die Familie.
Von der BKK ProVita gefördert.

- Passende Kurse für jede Lebensphase – **lokal & digital**
- **Präventionskurse** wie Yoga, Pilates & Achtsamkeit
- **Zertifizierte Gesundheitsreisen** für Bewegung, Entspannung & mehr

BKK ProVita - Die Krankenkasse fürs Leben
Bahnhofstraße 6 I 92421 Schwandorf I T 09431/754 220 I **bkk-provita.de**

261-4084

PILOXING® SSP

Lena Müller, PILOXING®-Instructor

PILOXING® SSP ist ein spannendes Fitnessprogramm, das das Beste aus Pilates, Boxen und Tanz zu einem energiegeladenen Intervalltraining vereint. Dabei werden Muskeln aufgebaut, Fett verbrennt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv der ganze Körper geformt und gestrafft.
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 Flexibilität sowie 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 Antirutschsocken.
Bitte Fitnessmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

13 x Donnerstag | 26.02.26 bis 25.06.26
17.45 - 18.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 10 Teilnehmende
103,- € | ermäßigt 72,- €

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.

261-4085

PILOXING® Booty+

Lena Müller, PILOXING®-Instructor

PILOXING® Booty+ ist ein Programm von PILOXING® und konzentriert sich auf die Entwicklung und Straffung der Gesäßmuskulatur. Ergänzend werden auch die Arme und der Bauch trainiert, um den gesamten Körper zu stabilisieren und zu stärken.
Dabei wird das Set der PILOXING® Booty Bänder verwendet. Dieses Set besteht aus 2 Bändern mit verschiedenen Widerstandsstärken und einem einzigartigen Grip Pad.
Die Gesäßmuskulatur wird in mehreren Übungen z. B. stehend, auf dem Rücken und auf der Seite liegend gefordert. Ergänzt wird das Programm durch Arm- und Bauchübungen. Dieses Ganzkörpererlebnis erhöht die Flexibilität und Mobilität, stärkt die Muskeln und verbessert zudem das Gleichgewicht sowie die Körperhaltung. Bei jeder Übung wird ein PILOXING® Booty Band eingesetzt, zum Teil auch in Kombination mit dem Grip Pad.
Trainiert wird mit Sportschuhen, einer Fitnessmatte und den PILOXING® Booty Bändern. Dieses Set ist für das PILOXING® Booty+ Training notwendig und kann direkt bei Kursbeginn für 25 € je Set gekauft werden.
Bitte Sportschuhe, Fitnessmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

14 x Dienstag | 24.02.26 bis 23.06.26
17.45 - 18.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 10 Teilnehmende
77,- € | ermäßigt 54,- €

261-4086

Pilates Flow by PILOXING®

Lena Müller, PILOXING®-Instructor

Pilates Flow by PILOXING® ist das neueste Programm von PILOXING® und verbindet die Pilates Bewegungen in einer fließenden Abfolge miteinander. Erreiche deine Fitnessziele, ohne deinen Körper zu überanstrengen und Verletzungen zu riskieren. Kräftige, straffe und verbessere die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training, das sich gut für Körper und Seele anfühlt.
??Joseph Pilates glaubte, dass die Anwendung seiner Methoden und Techniken zu einer insgesamt geistigen und körperlich gesunderen Gesellschaft führen würde.
Matten-Pilates-Kurse können, wenn sie richtig durchgeführt werden, herausfordernder und effektiver sein als jede Privatstunde am Gerät und jeden Aspekt des eigenen Lebens verbessern. Die Kombination aus Übungen und Dehnübungen für die Beweglichkeit der Gelenke bedeutet, dass dieser Kurs wirklich für jeden geeignet ist – er ist sicher für alle Altersgruppen, Lebensphasen und Leistungsstufen
Trainiert wird barfuß oder mit Antirutschsocken.
Bitte Fitnessmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

5 x Donnerstag | 12.03.26 bis 07.05.26
18.45 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 10 Teilnehmende
33,- € | ermäßigt 23,- €

261-4087

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 Ausdauereinheiten 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 | 05.03.26 bis 11.06.26
18.00 - 19.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
5 bis max. 12 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 56,- €

Fitnesskurse bei der vhs:

- kompetente und erfahrene Kursleiterinnen
- kleine Gruppen
- faires Preis-/Leistungsverhältnis
- klare zeitliche Begrenzung, keine langfristige Bindung
- Spaß und optimaler Erfolg
- einfache und bequeme Anmeldung: Daheim in Ruhe aussuchen – anrufen/ online anmelden – fertig!

261-4088

STRONG Nation® – Dein Power-Workout mit Musik!

Miriam Beck, STRONG Nation-Instructor

STRONG Nation® ist ein intensives Ganzkörpertraining, das dich an deine Grenzen bringt – und darüber hinaus! Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden in diesem Kurs effektiv trainiert. Das Besondere: Jeder einzelne Move ist perfekt auf die Musik abgestimmt.
Du bewegst dich zu motivierenden Beats, die speziell dafür gemacht sind, dich durch jede Kniebeuge, jeden Burpee und jeden Ausfallschritt zu pushen.
STRONG Nation® kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit Bodyweight-Übungen und einem cleveren Musiksystem, das dich nicht nur antreibt, sondern auch richtig Spaß macht.
Du wirst schwitzen, lachen und am Ende stolz aus dem Kurs gehen!
Für wen?
Für alle, die ein effektives Workout mit Spaßfaktor suchen. Mach dich bereit – deine stärkste Version wartet!
Du brauchst nur dich, deinen Willen und ein Handtuch :)

10 x Montag | 02.03.26 bis 18.05.26
19.30 - 20.30 Uhr
Gymnasium Turnhalle 2
6 bis max. 15 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 56,- €

261-4089

STRONG Nation® – Dein Power-Workout mit Musik!

Miriam Beck, STRONG Nation-Instructor

Kursbeschreibung s. 261-4088

5 x Montag | 08.06.26 bis 06.07.26
19.30 - 20.30 Uhr
Gymnasium Turnhalle 2
6 bis max. 15 Teilnehmende
39,- € | ermäßigt 28,- €

261-4090

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 nachzutanzen und jeder kann sofort mitmachen. Das Training ist für jede und jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung hat!

5 x Freitag | 19.06.26 bis 17.07.26
18.00 - 19.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
5 bis max. 12 Teilnehmende
39,- € | ermäßigt 28,- €

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!

261-4091

Zumba®

Miriam Beck, Zumba-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4090

10 x Freitag | 06.03.26 bis 12.06.26
18.00 - 19.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
5 bis max. 12 Teilnehmende
79,- € | ermäßigt 56,- €

261-4092

Aquagymnastik

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

Aquagymnastik ist die schonendste Art seinen Körper zu trainieren. Im brusttiefen, angenehm temperierten Wasser biete ich dir ein effektives Kraft- und Ausdauertraining. Die Übungsinhalte sind sehr abwechslungsreich, kombiniert mit verschiedenen Aquageräten und flotter Musik.

Geeignet ist das präventive Training für alle Erwachsenenaltersgruppen. Der Spaßfaktor ist inbegriffen. Ich freue mich auf dich!
Wassertiefe 130 cm (auch für Nichtschwimmer geeignet), Wassertemperatur 31°C

5 x Montag | 23.02.26 bis 23.03.26
17.00 - 17.45 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
10 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4093

Aquagymnastik

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 261-4092

5 x Montag | 13.04.26 bis 11.05.26
17.00 - 17.45 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
10 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4094

Aquagymnastik

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 261-4092

5 x Montag | 23.02.26 bis 23.03.26
17.45 - 18.30 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
10 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4095

Aquagymnastik

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 261-4092

5 x Montag | 13.04.26 bis 11.05.26
17.45 - 18.30 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
10 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-4096

Aqua-Kombikurs

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

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.
Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!

4 x Donnerstag | 26.02.26 bis 19.03.26
13.00 - 13.45 Uhr
Hallenbad Dachelhofen
10 bis max. 15 Teilnehmende
28,- € | ermäßigt 20,- €

261-4097

Aqua-Kombikurs

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin

Kursbeschreibung s. 261-4096
Kursgebühr zzgl. ermäßigtem Eintritt!

5 x Donnerstag | 26.03.26 bis 23.04.26
13.00 - 13.45 Uhr
Hallenbad Dachelhofen
10 bis max. 15 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

„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.**

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 Wasserrutsche. 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 phantasievoller Kinderspielplatz, dreiteiliges Planschbecken und Matschbereich verheißen 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 entdeck. 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

261-4098

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

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 zuzügl. ermäßigtem Eintritt!

6 x Montag | 04.05.26 bis 15.06.26
09.15 - 10.00 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4099

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

6 x Montag | 22.06.26 bis 27.07.26
09.15 - 10.00 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4100

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

5 x Mittwoch | 06.05.26 bis 10.06.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
41,- € | ermäßigt 29,- €

Anzeige

261-4101

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

7 x Mittwoch | 17.06.26 bis 29.07.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
57,- € | ermäßigt 40,- €

261-4102

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

6 x Mittwoch | 05.08.26 bis 09.09.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4103

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

5 x Donnerstag | 07.05.26 bis 18.06.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
41,- € | ermäßigt 29,- €

261-4104

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

6 x Donnerstag | 25.06.26 bis 30.07.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4105

AquaJogging

Beate Kroneder, Aquatrainerin/Breitensportübungsleiterin,

Annette Sichler, Trainerin (DBKV)/Aerobic-Instructor (DVGS)/Aqua-Trainerin

Kursbeschreibung s. 261-4098
Kursgebühr zzügl. ermäßigtem Eintritt!

6 x Donnerstag | 06.08.26 bis 10.09.26
19.00 - 19.45 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
10 bis max. 15 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

Bei **allen vhs-Schwimmkursen im Bad der Kreuzbergschule** hat die Gruppe das Bad für sich allein! Bitte beachten Sie auch unsere Gruppengrößen: Bei max. 8 Teilnehmer*innen für Erwachsenenschwimmkurse bieten wir Ihnen individuelle Betreuung und optimalen Lernerfolg!

261-4106

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 | 13.04.26 bis 12.05.26
19.00 - 20.00 Uhr
Kreuzbergschule Bad, Eingang Brennesstraße
6 bis max. 8 Teilnehmende
83,- € | ermäßigt 59,- €

261-4107

Kraulschwimmtechnik I

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!

Sa, 16.05.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 23.05.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 06.06.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 20.06.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
5 bis max. 6 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-4108

Kraulschwimmtechnik I

Heiner Reinhardt, Schwimmtrainer B, C Leistungssport

Kursbeschreibung s. 261-4109

Sa, 27.06.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 04.07.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 11.07.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 18.07.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
5 bis max. 6 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

Das Angebot an Kinderschwimmkursen

finden Sie im Fachbereich Family & Kids ab Seite 176

Anzeige

261-4109

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!"

Sa, 25.07.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Sa, 01.08.26, 12.00 - 13.30 Uhr
Erlebnisbad Schwandorf
5 bis max. 8 Teilnehmende
25,- € | ermäßigt 18,- €

Kultur

101	Konzert & Lesung
102	Kunst-/Kulturgeschichte
103	Literatur
104	Zeichnen & Malerei
109	Fotografie
110	Kunsthandwerk
121	Textiles Gestalten
125	Musik
126	Spiel & Hobby
129	Schönheit & Stil
130	Natur & Garten
133	Getränkekunde
135	Backen & Kochen

Fachbereichsleitung

SABRINA REINER, M.A.

Telefon: 09431 45-520

261-5001

Italienischer Abend mit Konzert - Vacanza in Italia

Ein Abend voller „Dolce Vita"! 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 musikalische 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. Freie Platzwahl.

Einlass: 18:00 Uhr
Konzertbeginn: 19:00 Uhr

Eintritt frei, Spenden willkommen,
Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich!
Veranstaltung in Kooperation mit dem Round Table 185 Schwandorf

Sa, 18.04.26, 19.00 Uhr
Spitalkirche, Spitalgarten 1
Ohne Gebühr, Spenden willkommen

Wo die Worte aufhören, beginnt die Musik.

E. T. A. Hoffmann

261-5002

Konzert: The Handpan Kora Spirit Ensemble - Magical Sound Scapes

Musik wie direkt aus einer Landschaft, einem Wald, einer sich wiegenden Grassteppe. Musik, die den Rhythmen der Natur zu folgen scheint und sich harmonisch aus den verschiedenen Stimmen der Instrumente zusammensetzt: der perlenden westafrikanischen Kora, dem warmen Cello, den sehnsüchtigen Violinen, der orientalischen Oud und darunter, im ruhigen Takt eines schlagenden Herzens, der melodiösen Handpan. Abwechselnd verflechten sich diese Stimmen stärker oder loser, dann plötzlich treten eine oder zwei prominenter daraus hervor. Immer wieder erhebt sich auch Gesang über diesen schwingenden Klangteppich, um schließlich erneut darin einzutauchen. Archaisch, natürlich, lebendig – kein Wunder, dass diese Mischung aus eigenen Kompositionen, afrikanischen, orientalischen Melodien und spirituellen Anklängen tief berührt. Für das Konzert wurde das Quartett um zwei Musikerinnen erweitert. So bietet sich dem Publikum die Möglichkeit, immer wieder neu hinzuhören, auf eine Harmonie, in der sich ebenso vieles unerwartet ergänzt, wie auch durch innewohnende Kontraste befruchtet. Freie Platzwahl.
Besetzung:
Charly Böck – Handpan, Percussion
Jasmin Ballaney – Cello
Fatemeh Dehghani - Oud
Sara Hasti - Kamanche
Marcus Ottschofski – Kora, Percussion
Mirjam Zehetbauer - Violin, Vocals

Einlass: 19:00 Uhr
Konzertbeginn: 20:00 Uhr

Kartenvorverkauf online über okticket und in allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen, z.B. dem Tourismusbüro Schwandorf, Kirchengasse 1, 92421 Schwandorf. Ticketpreise zzgl. VVK-Gebühr.

Fr, 08.05.26, 20.00 Uhr
Kulturkeller, Fronberger Str. 8b
22,- € | ermäßigt 16,- €

261-5003

Lesung: 10 Jahre durch die Oberpfalz

Simon Süß, Autor, Fotograf

Zehn Jahre lang war der Autor Simon Süß unterwegs – zu Fuß, mit offenen Augen und wachem Herzen. Die Oberpfalz zeigte sich ihm dabei nicht als stille Fläche, sondern als tiefer Klangraum aus Farben, Stimmen und Geschichten. Er traf Wirte, die schweigend mehr sagen als Worte. Bäuerinnen mit Händen voll gelebtem Leben. Alte Männer mit leisen Erinnerungen. Junge Menschen mit leuchtenden Ideen. Einsiedler, Träumer, Zweifler. Jeder Mensch wurde ein Fenster – in eine Welt, die nicht laut ist, aber voller Tiefe. Dies ist kein Reiseführer. Es ist ein poetisches Protokoll einer Annäherung – an ein Land, das nur spricht, wenn man zuhört. Und dann leuchtet. An diesem Abend wird Simon Süß sein neues Buch vorstellen und mit Anekdoten und Hintergrundgeschichten ergänzen.

Do, 07.05.26, 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
10 bis max. 25 Teilnehmende
7,- €

261-5004

Lesung: Glücksorte in der Oberpfalz

Stefanie Stoltenberg, Autorin

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.

Bei schlechtem Wetter findet die Lesung in der Stadtbibliothek Schwandorf statt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf und dem inMotion PARK

Fr, 19.06.26, 18.30 Uhr
Terrasse bei der Erlebnisholzkugel am Steinberger See, In der Oder 7, 92449 Steinberg am See
9,- € | ermäßigt 7,- €

261-5005

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 ganz persönliche Familienzeitreise!

Mi, 25.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
10 bis max. 30 Teilnehmende
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-5006

Wappengestaltung – Ein jahrhundertealtes Kulturgut

Einstieg in die Heraldik

Oliver L. Rathey

Ein Blick in die Welt der Heraldik eröffnet ein Universum aus Formen, Farben und jahrhundertealter Symbolik. Der Kurs vermittelt die gestalterischen und technischen Grundlagen der Wappenkunde: Farbgesetze, Schildformen, heraldische Figuren und die Regeln, die ein Wappen rechtmäßig, eindeutig und aussagekräftig machen. Neben den kreativen Aspekten werden auch die rechtlichen Rahmenbedingungen in Deutschland beleuchtet – vom Namensschutz bis zu den Grundsätzen der Wappenführung. Ob für genealogische Projekte, die Entwicklung eines eigenen Wappens oder aus allgemeinem Interesse: Der Kurs bietet fundiertes Wissen, historische Orientierung und ein Gespür für traditionsbewusste wie zeitgemäße Gestaltung.

Mi, 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 12 Teilnehmende
7,- € | ermäßigt 5,- €

Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.

Nelson Mandela

WISSENLIVE
öffnet horizonte

vhs wissen live
Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

261-5007
Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte
Prof. Dr. Julia Voss
So, 01.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5008
Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.
Ulli Lust
Mi, 04.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5009
Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne
Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme
Mi, 11.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5010
Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung
Dr. Lisa Hockemeyer
Mi, 01.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5011
Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben
Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Do, 02.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5012
Die Kelten
Prof. Dr. Bernhard Maier
Mi, 29.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5013
Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Di, 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

261-5014
Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte
Prof. Dr. Myles W. Jackson
Di, 21.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Alle vhs wissen live-Veranstaltungen sind ohne Gebühr.

261-5015

Literat(o)ur entdecken

Karin Wildfeuer, M.A., Literaturwissenschaftlerin

Im Literaturkurs werden sowohl literarische Neuerscheinungen als auch Klassiker der Moderne und bedeutende Werke der Weltliteratur gelesen und gemeinsam diskutiert. Die eigenen Lektüreerfahrungen werden – sofern gewünscht – durch Informationen der Kursleitung zu Autor, Gesamtwerk und literaturgeschichtlicher Einordnung vertieft. Voraussetzung für die Teilnahme ist allein die Freude am Lesen, Zuhören und Austausch. Die Literaturliste steht ab Mitte Februar zur Verfügung.

5 x Mittwoch | 11.03.| 15.04.| 13.05.| 10.06.| 08.07.26
17.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 11 Teilnehmende
52,- € | ermäßigt 37,- €

261-5016

Literat(o)ur entdecken

Karin Wildfeuer, M.A., Literaturwissenschaftlerin

Kursbeschreibung siehe 261-5015
Die Literaturliste steht ab Mitte Februar zur Verfügung.

5 x Mittwoch | 11.03.| 15.04.| 13.05.| 10.06.| 08.07.26
19.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 11 Teilnehmende
52,- € | ermäßigt 37,- €

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.

Laotse

Karin Wildfeuer

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.

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.

261-5017

Online: Der Weg zum eigenen Buch

Schreiben. Gestalten. Veröffentlichen.

Stefanie Stoltenberg, Autorin, Sandra Halbe, Autorin

Ein fertiges Manuskript schlummert bereits seit Längerem in der Schublade, oder eine vielversprechende Romanidee wartet darauf, Gestalt anzunehmen? Der Wunsch nach einem eigenen Buch ist präsent – doch welche Schritte sind auf dem Weg zur Veröffentlichung entscheidend? Welche Fallstricke können auftreten? Worin unterscheiden sich Lektorat und Korrektorat, weshalb ist ein professionell gestaltetes Cover wichtig und wie lässt sich ein geeigneter Verlag finden? Oder bietet das Selfpublishing möglicherweise den passenderen Veröffentlichungsweg? Diese und zahlreiche weitere Fragen zur Entstehung und Publikation eines Buches beleuchten die Autorinnen Sandra Halbe und Stefanie Stoltenberg.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Sa, 25.04.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 12 Teilnehmende
48,- € | ermäßigt 34,- €

261-5018

Online: Kreatives Schreiben für Anfänger

Stefanie Stoltenberg, Autorin

Was ist die Pomodoro-Technik? Wie hilft ein Küchenwecker beim Schreiben? Was bedeutet „Show, don't tell"? Der Kurs beantwortet solche Fragen und zeigt spielerisch, wie man Kreativität weckt, Inspiration fördert und packende Texte schreibt. Die Teilnehmenden lernen, spannende Texte zu verfassen, Gefühle zu vermitteln und mit treffenden Überschriften und Einleitungen die Neugier der Lesenden zu wecken. Neben praktischen Übungen und Tipps gibt es Einblicke in verschiedene Schreibgenres, Ideenfindung und kreative Methoden wie Schreibspiele, Assoziationsketten und die Pomodoro-Technik. Bitte Stifte, Notizblock, Laptop oder Tablet für die Übungen bereithalten.

Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Sa, 09.05.26, 09.00 - 14.30 Uhr
Onlineveranstaltung
5 bis max. 12 Teilnehmende
34,- € | ermäßigt 24,- €

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.

261-5019

Aktzeichnen nach Modell - Figurenstudie und Aktzeichnen

Bernhard Eichinger

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Zeichnen nach Modell schult Wahrnehmung und zeichnerisches Können auf besondere Weise. In diesem Kurs steht die menschliche Figur im Mittelpunkt – ihre Proportionen, Formen und Haltungen werden beobachtet und in ausdrucksstarke Studien übertragen. Die Teilnehmenden erkunden Anatomie, Kontur und Plastizität und entwickeln daraus ihren eigenen Zeichenstil. Der Kurs ist für alle offen, die das Zeichnen nach Modell kennenlernen oder vertiefen möchten. Am Samstag und Sonntag wird mit einem Aktmodell gearbeitet.

Bitte mitbringen: Zeichenkohle, weicher Bleistift (mind. 4B), Pastellkreiden, Knetradiergummi, Papiere (mind. DIN A3-Format) oder Zeichenblock, wenn möglich mobile Staffelei.
Kursgebühr zzgl. anteiliger Kosten für das Modell (ca. 15,- bis 20,- €, je nach Teilnehmerzahl, werden im Kurs eingesammelt)

Fr, 27.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Sa, 28.03.26, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 29.03.26, 10.00 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 10 Teilnehmende
70,- € | ermäßigt 49,- €

261-5020

Figur und Kontext - Kompositionen mit Aquarellfarben

Bernhard Eichinger

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wie steht eine Figur im Raum und welche Details betonen ihre Einzigartigkeit? Die Teilnehmenden arbeiten mit schlichten Szenenbildern, in deren Mittelpunkt die menschliche Figur steht. Sie befassen sich mit Komposition, Proportion und Haltung und experimentieren mit verschiedenen Aquarelltechniken. Durch das Spiel mit Farbe und Licht entstehen Arbeiten mit Tiefe und Lebendigkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die das Aquarellmalen als Ausdrucksmittel für Form, Figur und Raum kennenlernen oder vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -buch, Aquarellblock (mind. DIN A3-Format), Bleistift (mind. 4B), Knetradiergummi, Aquarellmalkasten (empfehlenswert sind max. 12 Farben), 2 - 3 Pinsel verschiedener Stärke, Wassergefäß, Küchenrolle oder Tuch.

Fr, 24.04.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Sa, 25.04.26, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 26.04.26, 10.00 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 10 Teilnehmende
70,- € | ermäßigt 49,- €

Man hört nie auf zu lernen.

Leonardo da Vinci

261-5021

Die Oberpfälzer Landschaft entdecken

Zeichnen und Malen im Freien mit Stift, Kohle, Kreide und Aquarellfarben

Bernhard Eichinger

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs steht die Kunst des Zeichnens und Gestaltens mit Stift, Kohle, Kreide und Aquarellfarben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden üben den Umgang mit Form, Licht, Schatten und Farbe und lernen Grundlagen der Perspektive sowie das Herausarbeiten charakteristischer Details. Zentrales Thema ist die Oberpfälzer Landschaft mit ihren Hügeln, Wäldern und Feldern – besonders die Darstellung von Bäumen. Bei gutem Wetter wird im Oberpfälzer Freilandmuseum Neusath-Perschen unter freiem Himmel gearbeitet. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich – Freude am Beobachten und Experimentieren genügt. Der Dozent unterstützt durch Individuelle Anleitung.
Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -buch, Aquarellblock (Formate frei wählbar), Bleistift (mind. 4B), Knetradiergummi, Fineliner oder Farbstifte, Aquarellmalkasten, 2 - 3 Pinsel verschiedener Stärke, Wassergefäß, Küchenrolle oder Tuch, Klappstuhl.

Kursgebühr zzgl. Eintritt in das Freilandmuseum (vor Ort zu entrichten)

Fr, 17.07.26, 18.30 - 21.00 Uhr
Sa, 18.07.26, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 19.07.26, 10.00 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204 |
Freilandmuseum Oberpfalz,
Neusath 200, 92507 Nabburg
(Treffpunkt am Sa./So.:
Museumseingang)
6 bis max. 10 Teilnehmende
70,- € | ermäßigt 49,- €

261-5022

Himmelsbilder – Aquarell in Licht und Farbe

Veronika Wittig, Sozialpädagogin (B.A.), Kreativpädagogin (D.A.S.)

In diesem Kreativworkshop steht der Himmel im Mittelpunkt: Mit Aquarelltechniken setzen die Teilnehmenden Stimmungen, Licht und Farben in atmosphärische Bildkompositionen um. Schritt für Schritt werden unterschiedliche Maltechniken vermittelt, die es ermöglichen, die Weite und Dynamik des Himmels auf Papier lebendig werden zu lassen. Der Kurs verbindet künstlerisches Experimentieren mit praxisnahen Anleitungen und lädt dazu ein, individuelle Ausdrucksformen zu entdecken.
Bitte auf geeignete Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (falls vorhanden).
Kursgebühr inkl. Materialkosten (i.H. v. 15,- €)

Mi, 13.05.26, 17.30 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 12 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 29,- €

261-5023

Bubble-Art

Veronika Wittig, Sozialpädagogin (B.A.), Kreativpädagogin (D.A.S.)

Der Kurs eröffnet eine kreative Welt voller Farbe, Bewegung und Überraschung. Die Teilnehmenden lernen, mit Acrylfarben und speziellen Techniken Seifenblasen so einzusetzen, dass sie faszinierende Muster und Strukturen auf Papier oder Leinwand hinterlassen. Der Kurs verbindet experimentelles Ausprobieren mit handwerklichen Tipps, um die einzigartigen Effekte gezielt zu gestalten. Spielerisch entstehen individuelle Kunstwerke, die von Leichtigkeit, Farbe und Dynamik geprägt sind. Der kreative Prozess lädt dazu ein, Neues zu entdecken und eigene Ideen lebendig werden zu lassen.
Kursgebühr inkl. Materialkosten
(i.H. v. 10,- €)

Do, 26.03.26, 17.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 10 Teilnehmende
30,- € | ermäßigt 24,- €

261-5024

Traumhäuser in Acryl – Spachteltechnik entdecken

Roswitha Braun-Sauerstein

Der Kurs beginnt mit einer Kohlezeichnung auf A3, um Ideen für eine Häuserlandschaft im Sinne von Haus, Stadt und Heimat zu entwickeln. Jeder Teilnehmende gestaltet ein eigenes Traumhaus, inspiriert von den vielfältigen Gebäuden der Umgebung. Die Arbeiten entstehen auf großen Malpappen, Farben werden mit der Spachteltechnik gemischt, Hintergründe gestaltet und Raster angelegt. Alte Plastikkarten können als Hilfsmittel genutzt werden. Für eine gemütliche Atmosphäre sorgen Gespräche und eine kleine Brotzeit – ein kreativer Samstag voller Fantasie und Farbe.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen: Wasserglas, Mischteller, alte Plastikkarten (falls vorhanden), Kleidungsschutz.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 02.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15A
5 bis max. 8 Teilnehmende
45,- €

261-5025

Acrylic Pouring

Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung

Acrylic Pouring ist eine faszinierende Trend-Acryl-Giesstechnik. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die wichtigsten Regeln. Sie erlernen verschiedene Gießtechniken und erhalten einen Überblick über die benötigten Materialien und Mischungsverhältnisse, um Farbexplosionen mit vielen - für das Pouring so prägnanten - „Farbzellen" auf der Leinwand entstehen zu lassen. Auch ohne künstlerische Vorkenntnisse entstehen einzigartige, ausdrucksstarke und besonders knallig bunte Kunstwerke.
Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen: Karton, um das noch nasse Werk sicher nach Hause zu transportieren (ca. DIN A3, z.B. flacher Obstkarton aus dem Supermarkt).

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 09.05.26, 14.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 8 Teilnehmende
44,- € | ermäßigt 37,- €

261-5026

Dot Painting - Meditatives Malen Punkt für Punkt

Mira Schwägerl, Kunsttherapeutin, Ausdrucksmalpädagogin, Ausdruckstherapeutin

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden die beruhigende Kraft des Punktmalens. Schritt für Schritt entstehen durch das Setzen von kleinen Punkten kunstvolle Muster und Motive. Der meditative Prozess fördert Kreativität und Achtsamkeit, während die Teilnehmenden in Ruhe und im eigenen Tempo ihre Werke gestalten. Am Ende nehmen sie ihre einzigartigen Kunstwerke mit nach Hause und können die entspannende Erfahrung noch lange genießen. Gearbeitet wird mit Acrylfarben – je nach Wunsch auf einer Leinwand (20 x 20 cm) oder auf verschiedenen Glasvasen. So entstehen individuelle Kunstwerke mit ganz besonderem Charakter.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Do, 16.04.26, 17.30 - 19.30 Uhr
Draht Art Schwägerl, Badstraße 2a ,
92442 Wackersdorf
5 bis max. 10 Teilnehmende
17,- €

261-5027

Einführung in die Kaltnadelradierung

Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung

Der Kurs bietet eine Einführung in die Technik der Kaltnadelradierung, einer Tiefdrucktechnik, bei der Motive mit Radiernadeln in Druckplatten geritzt werden. Statt traditioneller Kupferplatten kommen leicht zu bearbeitende Rhenalonplatten zum Einsatz. Zu Beginn entsteht eine freie Skizze, deren Motiv individuell gewählt werden kann. Anschließend wird sie in die Platte übertragen, eingefärbt und mithilfe einer Druckpresse auf Papier gedruckt. Im anschließenden experimentellen Teil führen unterschiedliche Farbauftragstechniken und Variationen im Pressdruck zu vielfältigen, individuellen Druckergebnissen.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 18.07.26, 10.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 8 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 29,- €

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 Teilnehmenden die Freude am eigenen künstlerischen Schaffen näher bringen zu dürfen.

261-5028

Radierung

Christina Kirchinger

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Es können verschiedene Verfahren kennengelernt und vertieft werden: Kaltnadel, Strichätzung und Aquatinta. In der Werkstatt bitte Sicherheitsschuhe tragen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten)
Veranstaltung in Kooperation mit dem Oberpfälzer Künstlerhaus

Fr, 17.07.26, 14.00 - 18.00 Uhr
Sa, 18.07.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 19.07.26, 10.00 - 16.00 Uhr
Oberpfälzer Künstlerhaus
Werkstätten, Fronberger Str. 31
5 bis max. 10 Teilnehmende
115,- €

261-5029

Schnipp & Schnack – Kreatives Collagieren zum Kontakteknüpfen

Veronika Wittig, Sozialpädagogin (B.A.), Kreativpädagogin (D.A.S.)

Der Kurs lädt dazu ein, beim kreativen Collagieren neue Kontakte zu knüpfen und spielerisch ins Gespräch zu kommen. Die Teilnehmenden setzen Ideen, Materialien und eigene Eindrücke in individuelle Collagen um, während der Austausch mit anderen inspiriert. Der Kurs verbindet künstlerisches Experimentieren mit sozialer Begegnung und schafft Raum für Kreativität, Inspiration und neue Bekanntschaften.
Kursgebühr inkl. Materialkosten (i.H. v. 10,- €)

Do, 16.04.26, 17.30 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 12 Teilnehmende
30,- € | ermäßigt 24,- €

Die Kreativität ist der Geist, der neue Welten erschafft.

Carl Jung

261-5030

Collage - Künstlerisches Arbeiten mit Bildfragmenten

Miriam Ferstl

In diesem Kreativ-Workshop hinterfragen die Teilnehmenden die Realität, kurbeln ihre Fantasie an und bringen Dinge zusammen, die eigentlich nicht zusammengehören. Sie kreieren im Geiste der aktuellen Ausstellung individuelle Collagen, indem sie Vorlagen zerschneiden und die einzelnen Teile dann so zusammenkleben, dass Neues, Ungewöhnliches und Ungeahntes entsteht. Zu Anfang holen sich die Teilnehmenden Inspiration in der aktuellen Ausstellung. Am Ende des Workshops werden die Collagen an einer Wand gehängt und präsentiert.

Zeitschriften und Zeitungen für die Collagen stehen grundsätzlich zur Verfügung, eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Oberpfälzer Künstlerhaus

So, 17.05.26, 14.30 - 18.00 Uhr
Oberpfälzer Künstlerhaus Werkstätten, Fronberger Str. 31
5 bis max. 10 Teilnehmende
25,- €

261-5031

Lithographie

Thomas Franke

Die Lithographie ist ein Flachdruckverfahren, d. h. alle zu druckenden und die nicht-druckenden Partien liegen auf einer Ebene. Gearbeitet werden kann auf der Steinplatte ähnlich wie auf Papier. Den Teilnehmenden wird es ermöglicht, ihre eigenen bildnerischen Ideen druckbar zu machen: Motive können direkt auf die Steinplatte gezeichnet, gemalt, collagiert oder im Frottageverfahren übertragen werden. Alle technischen Arbeitsschritte, vom Schleifen des Steines bis zur fertigen Graphik, werden erlernt oder gefestigt. In der Werkstatt bitte Sicherheitsschuhe tragen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten)
Veranstaltung in Kooperation mit dem Oberpfälzer Künstlerhaus

Fr, 15.05.26, 14.00 - 18.00 Uhr
Sa, 16.05.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 17.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr
Oberpfälzer Künstlerhaus Werkstätten, Fronberger Str. 31
5 bis max. 10 Teilnehmende
115,- €

261-5032

Linolschnitt

Otto Dünne

Anfänger und Interessierte mit Vorkenntnissen steigen ein in die Grundlagen und experimentieren mit Linolschnitt, einem Hochdruckverfahren. Erarbeitet werden Grafiken in Schwarz-Weiß und Mehrfarbendrucke, gedruckt von bis zu drei Platten. An drei Wochenendkurstagen werden eigene kreative Ideen beratend und begleitend aufbereitet, dann fit gemacht für die Druckerpresse. Gerade die Drucktechnik eröffnet unzählige Möglichkeiten zum Experimentieren und damit anregendes Arbeiten. Dabei ist gerade das Miteinander von „Anfängern" und bereits Fortgeschrittenen sehr anregend, einmal durch den Erfahrungsaustausch und zum anderen allein schon durch die Möglichkeit des „Zuschauens".

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien wie Blei- und Farbstifte, Lineal.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten)
Veranstaltung in Kooperation mit dem Oberpfälzer Künstlerhaus

Fr, 12.06.26, 14.00 - 18.00 Uhr
Sa, 13.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
So, 14.06.26, 10.00 - 16.00 Uhr
Oberpfälzer Künstlerhaus Werkstätten, Fronberger Str. 31
5 bis max. 10 Teilnehmende
115,- €

Jeder Künstler hat irgendwann einmal als Amateur angefangen.

Ralph Waldo Emerson

261-5033

Bildbearbeitung in Adobe Bridge & Camera RAW

Eigene Fotos schnell und einfach verbessern

Thomas Reichel, Fotojournalist

Adobe Bridge ermöglicht die professionelle Organisation und Bearbeitung von Fotografien. In diesem kompakten Einsteigerkurs lernen die Teilnehmenden den bewussten Umgang mit RAW-Dateien kennen und verstehen den Unterschied zu JPEG-Aufnahmen. Vermittelt werden die Arbeit mit Adobe Bridge in Kombination mit Camera Raw, der Aufbau der Benutzeroberfläche sowie effiziente Arbeitsabläufe vom Import über das Ordnen und Verschlagworten bis zur Bildoptimierung. Grundlagen der RAW-Entwicklung, Anpassungen von Belichtung, Kontrast, Farbe und Bildlook sowie Export-, Stapelverarbeitungs- und KI-gestützte Funktionen runden den Kurs ab. Ziel ist ein sicherer Einstieg und ein solides Fundament für die eigenständige Weiterentwicklung im Umgang mit Adobe Bridge. Das eigenständige Üben zwischen den Kurstagen ist essentiell für den Lernerfolg sowie die Klärung offener Fragen. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.
Bitte mitbringen: RAW-fähige Kamera oder Smartphone, Laptop (Adobe Bridge und Photoshop Camera Raw müssen vorab installiert werden), Bilddateien auf einem Stick oder Speicherkarte inkl. Kartenleser.

Fr, 08.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 09.05.26, 09.00 - 15.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 15 Teilnehmende
43,- € | ermäßigt 30,- €

Fotogruppe Schwandorf der STIFTUNGSFAMILIE BSW & EWH

Gruppenabend: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr
Kontakt: Thomas Reichel, 09431 61522, mailto: fototom@live.de

Wir beschäftigen uns mit Fotografie, Erfahrungsaustausch und Teilnahme an Fotoseminaren. Mit regelmäßigen Fotowettbewerben und lokalen Fotoausschreibungen 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.

Heiner Weiß

Seit 2010 nebengewerblicher Fotograf im Bereich Hochzeits- und Portraitfotografie. Coachings zu Bildbearbeitung und Kameratechnik. Astrofotografie seit 2015 mit eigener Privatsternwarte.

262-5034

Astrofotografie

Heiner Weiß

Für Anfänger und Fortgeschrittene im Bereich der Astrofotografie - Grundkenntnisse der Fotografie (Blende, Verschlusszeit, Brennweite) sollten vorhanden sein.
Die Teilnehmenden erhalten einen praxisnahen Einstieg in die Astrofotografie oder vertiefen ihr vorhandenes Wissen. Im Kurs lernen sie, die Milchstraße, Objekte im Sonnensystem und ferne Galaxien zu fotografieren. Neben den Kameraeinstellungen werden auch (semi-)professionelles Zubehör sowie frei zugängliche und bezahlbare Software vorgestellt. Das Erlernte kann bei einer Exkursion am 18.09.26 in Kulz (Nähe Neunburg vorm Wald) praktisch umgesetzt werden. Alternativ steht die Privatsternwarte des Dozenten (www.astro-winkerling.de) zur Verfügung. Die Exkursion kann wetterbedingt verschoben werden. Bei Fragen zum Equipment wird um vorherige Kontaktaufnahme per E-Mail an info@heinerweiss.de gebeten.
Bitte zur Exkursion mitbringen:
Spiegelreflex-/Spiegellose Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und Objektiv (Brennweite je nach Wunschmotiv von 12 bis max. 200mm), stabiles Stativ (oder kleine Montierung, falls vorhanden), Fernauslöser für die Kamera, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.
Bitte beachten: Eine Kompakt- oder Handykamera ist nicht geeignet.

Mo, 14.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Mi, 16.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr, 18.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205 | Exkursion
5 bis max. 8 Teilnehmende
70,- € | ermäßigt 49,- €

261-5034

Glückwunschkarten, die von Herzen kommen

Kartenzauber für alle Anlässe

Beate Schneck

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden gestalten individuelle Karten für jeden Anlass – vom herzlichen Dank bis zur persönlichen Gratulation oder als kleine Überraschung zum Muttertag. Mit Filzstiften, Acryl- oder Aquarellfarben, Washi-Tape, Motivkarton oder Zeitungspapier entstehen kreative Unikate, die richtig Freude machen. Vorlagen und Tipps sorgen dafür, dass auch Ungeübte wunderschöne Ergebnisse mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Schere und – falls vorhanden - schwarzen Fineliner und Brushpen.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
7 bis max. 15 Teilnehmende
44,- €

261-5035

Gutschein-Werkstatt

Gutscheine mit dem gewissen Etwas

Beate Schneck

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden gestalten individuelle Gutscheine und kreative Verpackungen, die jedes Geschenk besonders machen. Statt langweiliger Standardgutscheine entstehen persönliche Designs – mal schnell umgesetzt, mal aufwendig gestaltet. Mit praktischen Tipps, Inspirationen und neuen Techniken wird das Schenken stressfrei und kreativ. Perfekt für Geburtstage, Hochzeiten oder andere Gelegenheiten.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Schere und – falls vorhanden - schwarzen Fineliner und Brushpen.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 09.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
7 bis max. 15 Teilnehmende
44,- €

261-5036

Altdeutsche Schrift lesen und schreiben

Oliver L. Rathey

Viele historische Briefe, Dokumente oder familiengeschichtliche Unterlagen sind in altdeutscher Schrift verfasst und daher heute kaum noch lesbar. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Lesens und Schreibens der altdeutschen Schrift („Sütterlin") und eröffnet damit den Zugang zu wertvollen persönlichen und kulturellen Quellen. Zugleich bietet die Schrift vielfältige kreative Möglichkeiten: Mit den erlernten Techniken lassen sich individuelle Glückwunschkarten, Urkunden oder andere handgeschriebene Gestaltungen anfertigen. Schreib- und Lesematerialien wie Stifte, vorliniertes Papier und Leseschablonen werden bereitgestellt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5,- €, vor Ort zu entrichten)

5 x Mittwoch | 10.06.26 bis 08.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 12 Teilnehmende
32,- € | ermäßigt 23,- €

Melanie Gaßner

Seit meiner Kindheit liebe ich Bastel- und Handarbeiten. Seit 10 Jahren perfektioniere ich die Buchfaltkunst in sämtlichen Techniken und gebe diese Kunst gerne an Interessierte weiter.

261-5037

Buchfalten - Kreative Kunst aus Büchern

Melanie Gaßner

Alte Bücher sind mehr als vergilbte Seiten – sie bieten die Grundlage für einzigartige Kunstwerke. Im Kurs wird vermittelt, wie mit einfachen Falttechniken ausgediente Bücher in dekorative Objekte verwandelt werden. Die Dozentin wählt ein anfängerfreundliches Motiv und führt Schritt für Schritt durch den Faltprozess. So entsteht ein persönliches Buchkunstwerk, das sich als Geschenk oder besondere Dekoration eignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Bücher werden bereitgestellt.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 8,- €, vor Ort zu entrichten)

Do, 09.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 12 Teilnehmende
34,- €

261-5038

Individuelle Karten gestalten mit dem Cricut® Schneideplotter

Barbara Magerl-Huber

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Karten von der Stange gehören der Vergangenheit an: In diesem Kurs entstehen mit den Cricut-Schneideplottern individuelle Glückwunschkarten für verschiedenste Anlässe wie Geburtstag, Hochzeit und vieles mehr. Die Teilnehmenden erhalten Materialien, Anleitungen und die notwendige Unterstützung, um persönliche Karten zu gestalten und kreativ umzusetzen. Dabei kommen unterschiedliche Plottertechniken zum Einsatz, die Schritt für Schritt erprobt werden können. Grundkenntnisse im Design Space erleichtern die Umsetzung eigener Ideen, sind jedoch nicht zwingend erforderlich. Für Einsteiger stehen vereinfachte Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung, sodass alle mit einer selbst kreierten Karte aus dem Kurs gehen.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- €, je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mo, 13.04.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
6 bis max. 8 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

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 weiter zu geben. Besucht mich auf Instagram (@baba_buchstabensalat)!

261-5039

Kreativer Doppelpack - Plotten und Lasern für Frühling und Ostern

Barbara Magerl-Huber

Ein kreativer Powertrip in die Welt des DIY: Dieser Workshop vereint zwei Highlights moderner Kreativtechniken – das Plotten mit Cricut® und das Lasern mit dem Mr Beam. Beide Geräte ermöglichen die Bearbeitung unterschiedlichster Materialien und eröffnen vielfältige gestalterische Möglichkeiten. Ob ein geplottetes Motiv auf gelasertem Untergrund, die Kombination aus Folienschnitt und graviertem Text oder andere individuelle Ideen – im Kurs entstehen einzigartige Projekte, die sich besonders für frühlingshafte Dekoration eignen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Schritte werden verständlich vermittelt und können direkt kreativ umgesetzt werden.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- €, je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mo, 20.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 6 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

Mr Beam – Kreatives Lasercutting leicht

Mr Beam

Die benutzerfreundlichen Desktop-Lasercutter von Mr Beam stehen für Sicherheit, Qualität und Nachhaltigkeit – „Made in Germany". Ideal für Bildung, DIY und kreative Projekte, ermöglichen sie sicheres Arbeiten dank geschlossener Bauweise und passender Filtertechnik. Hinter Mr Beam steckt nicht nur Technik, sondern auch eine engagierte Community (#madewithmrbeam) sowie ein starkes Bekenntnis zu langlebigen Produkten und Upgrades. Kreativität trifft Verantwortung – mit Mr Beam.

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.

261-5040

Kreatives Veredeln – Plotten mit Flexfolie und Cricut®

Barbara Magerl-Huber

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet einen umfassenden Einblick in die nahezu unbegrenzten Gestaltungsmöglichkeiten von Flexfolie (Iron-On, Heißtransferfolie). Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedene Foliensorten, deren Verarbeitung sowie kreative Kombinationsmöglichkeiten. Zudem wird vermittelt, welche Materialien und Rohlinge sich besonders gut zur Veredelung eignen.
Wer eigene Textilien oder Gegenstände mit Flexfolie verschönern möchte, kann diese mitbringen. Zusätzlich steht eine Auswahl geeigneter Rohlinge bereit, die bei der Kursleitung erhältlich sind.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mo, 18.05.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 6 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5041

Makramee trifft Natur – Deko-Hoops und Türringe mit Trockenblumen

Rebecca Götz-Heindl

Die Teilnehmenden tauchen in die Welt des Makramees ein und gestalten einzigartige Dekorationen, die dem eigenen Zuhause eine besondere Note verleihen. In diesem Kurs wird die Kunst des Makrameeknüpfens mit der natürlichen Schönheit von Trockenblumen kombiniert. Die Teilnehmenden lernen, dekorative Hoops und stilvolle Türringe zu gestalten, die sich perfekt als individuelle Wohnaccessoires oder als persönliche Geschenke eignen. Unter Anleitung der Dozentin entdecken sie verschiedene Knoten- und Wickeltechniken und setzen diese in ihrem eigenen Design um.
Bitte mitbringen: scharfe Schere oder Stoffschere, Maßband oder Meterstab.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 10,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 18.04.26, 11.00 - 14.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 6 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

261-5042

Boho-Wandbehang aus Makramee

Rebecca Götz-Heindl

Im Kurs entsteht ein kleiner, stilvoller Boho-Wandbehang. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Makramee-Knoten kennen und setzen diese direkt in ein dekoratives Projekt für das eigene Zuhause um. Der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger und bietet eine kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre.
Alle Materialien sind im Kurs enthalten. Die Dozentin unterstützt zusätzlich mit hilfreichen Tipps und Tricks.
Bitte mitbringen: scharfe Schere oder Stoffschere, Maßband oder Meterstab.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 7,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 13.06.26, 11.00 - 12.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 6 Teilnehmende
13,- € | ermäßigt 10,- €

Rebecca Götz-Heindl

Ich komme aus Erbendorf, 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).

261-5043

Brettchenweben – Farbige Bänder in historischer Einzugstechnik

Ute Laschinsky, Tischlerin und Gestalterin im Handwerk

Das Brettchenweben ist ein jahrtausendealtes Handwerk, das auch die Wikinger und Kelten nutzten, um farbenfrohe und stabile Bänder, Gurte und Borten herzustellen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, so kann man sie als Taschen-, Kamera-, oder Gitarrengurte einsetzen, als Schmuckborte aufnähen oder als Hundehalsband verwenden. Im Kurs lernen die Teilnehmenden das Weben von Bändern in der Einzugstechnik und beginnen nach vorheriger Übung ein Gürtelband zu fertigen. Alle Utensilien,

um auch zu Hause weiter weben zu können, sowie Unterlagen zu Tipps und Links sind in den Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen: Gürtel.
Anmeldung und kostenlose Stornierung möglich bis 25.04.26!

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 09.05.26, 10.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
4 bis max. 5 Teilnehmende
120,- €

261-5044

Fototransfer- Persönliche Motive auf Holz, Fliese und Leinwand

Ute Laschinsky, Tischlerin und Gestalterin im Handwerk

In diesem Kurs wird das Verfahren des Fototransfers auf unterschiedliche Untergründe vermittelt. Nach einem Übungsstück lassen sich zwei eigene Motive – etwa Fotos, Zeichnungen oder Briefe – auf rustikale Holzblöcke, Travertin- oder Keramikfliesen oder Leinwände übertragen und so einzigartige, individuelle Objekte gestalten. Für die Umsetzung werden spiegelverkehrte Laserdrucke benötigt. Zwei Motive können vorab per E-Mail an die Dozentin geschickt werden (bitte spätestens bis zum 24.04.26; Adresse folgt nach Anmeldung), alternativ stehen vorbereitete Motive zur Auswahl. Arbeitstaugliche Kleidung wird empfohlen, da mit Kleber und Wasser gearbeitet wird.

Anmeldung und kostenlose Stornierung möglich bis 24.04.26!

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 08.05.26, 15.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 10 Teilnehmende
85,- €

261-5045

Böhmisches Wickelarmband - Individueller Schmuck aus Perlen und Metallelementen

Ute Laschinsky, Tischlerin und Gestalterin im Handwerk

In diesem Kurs entsteht ein einzigartiges Wickelarmband aus Glasperlen, Metallelementen und gewachster Baumwollkordel. Das vielseitige Armband passt für Männer und Frauen gleichermaßen, zieht alle Blicke auf sich und eignet sich hervorragend als persönliches Geschenk.
Anmeldung und kostenlose Stornierung möglich bis 12.06.26!
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 26.06.26, 15.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 10 Teilnehmende
51,- €

261-5046

Lieblingsarmbänder gestalten

Lara Schmaus

Die Teilnehmenden tauchen in die farbenfrohe Welt besonderer Perlen, schöner Steine und stylischer Anhänger ein und kreieren Schritt für Schritt individuelle Armbänder – bunt, einzigartig und ganz nach dem eigenen Stil. Aus der liebevoll zusammengestellten Auswahl hochwertiger Materialien entstehen kleine Schmuckstücke, die zu echten Lieblingsstücken werden. Beim Ausprobieren neuer Ideen, Kombinieren von Farben und Ausleben der Kreativität wirkt das Auffädeln der Perlen zugleich entspannend. Die erfahrene Hobby-Schmuckbastlerin gibt Tipps, inspiriert zu neuen Designs und begleitet die Teilnehmenden, sodass jedes Armband mit Freude fertiggestellt wird.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (6,- €, vor Ort zu entrichten; inkl. Perlen-Starterset)

Sa, 18.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 12 Teilnehmende
12,- €

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

261-5047

Muttertagszauber – Kreativwerkstatt für Erwachsene

Johanna Seibt

Auch im Erwachsenenalter gibt es viele Anlässe, um „Danke" zu sagen – dieser Kurs widmet sich daher der Gestaltung eines persönlichen Muttertagsgeschenks. Mit Sofortbildfotos entstehen kleine, individuelle Kunstwerke mit großer Wirkung: kreativ, liebevoll und einzigartig. In entspannter Atmosphäre gestalten die Teilnehmenden eine besondere Alternative zum klassischen Blumenstrauß und verbringen dabei eine inspirierende, wohltuende Kreativzeit.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mi, 22.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 8 Teilnehmende
18,- €

261-5048

Design mit Epoxidharz - Ketten und Ohrringe gestalten

Katharina Rauh

Im Workshop werden die Grundlagen der Arbeit mit UV-Harz vermittelt, während die Teilnehmenden zwei individuelle Schmuckstücke gestalten (Ketten, Ohrringe). Dabei können auch Blüten eingegossen werden. Nach einer Einführung in die Eigenschaften und Verarbeitung von UV-Harz werden die Formen gegossen, anschließend geschliffen und mit dekorativen Charms und Details veredelt. So entstehen kreative Unikate, die sich sowohl als Geschenk als auch für den eigenen Schmuckvorrat eignen.
Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen (falls gewünscht): Fotos max. so groß wie eine 2-Euro-Münze, Asche oder Haare zum Eingießen.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (10,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 26.04.26, 12.30 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 14 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

261-5049

Design mit Epoxidharz - Ketten und Ohrringe gestalten

Katharina Rauh

Kursbeschreibung siehe 261-5048

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen (falls gewünscht): Fotos max. so groß wie eine 2-Euro-Münze, Asche oder Haare zum Eingießen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (10,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 25.07.26, 10.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 14 Teilnehmende
19,- € | ermäßigt 14,- €

261-5050

Kuchen-Kerzen – Süße Deko zum Verlieben

Katharina Rauh

Täuschend echt, herrlich duftend und garantiert kalorienfrei – in diesem Workshop entstehen kleine Kunstwerke, die wie Törtchen aussehen, in Wirklichkeit aber duftende Kerzen sind. Die Teilnehmenden lernen, Kerzenwachs zu modellieren, zu färben und zu aromatisieren, und gestalten eigene Kuchen-Kerzen mit liebevollen Details. Dabei kommen Backaromen wie Vanille, Schokolade oder Zitrone zum Einsatz, ergänzt durch kreative Verzierungen mit Wachs-Toppings, Streuseln und „Buttercreme"-Effekten. Zwei bis drei täuschend echte Kerzen entstehen, ideal als Geschenk oder dekorativer Hingucker für besondere Anlässe.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (15,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 14.06.26, 16.30 - 19.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 12 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 18,- €

261-5051

Cocktail-Kerzen – Duftkerzen mit Sommerlaune

Katharina Rauh

Im Workshop werden beliebte Cocktails wie Mojito, Piña Colada oder Cosmopolitan in duftende Kerzenkreationen verwandelt. Die Teilnehmenden lernen

die Grundlagen des Kerzengießens und gestalten zwei individuelle Sommer-Duftkerzen, bei denen Farben, Aromen und dekorative Elemente wie getrocknete Limetten, „Zuckerrand" oder Mini-Schirmchen kreativ kombiniert werden. So entstehen frische, fröhliche Kerzen, die sich sowohl als Geschenk als auch für das eigene sommerliche Ambiente eignen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (18,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 25.07.26, 12.30 - 15.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 10 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 18,- €

261-5052

Österlicher Kranz oder Herz aus Naturmaterialien

Patricia Dauch

In diesem kreativen Workshop entstehen natürliche, österliche Kränze oder dekorative Herzen aus Heu, Ästen und Zweigen. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmenden die Bindetechnik, mit der schöne Kränze oder Herzen entstehen. Die Dozentin vermittelt, wie Rindenstücke, kleine Äste, Moos, Flechten, Eierschalen, Federn und weitere Naturmaterialien verarbeitet werden können. Die Kränze können in verschiedenen Größen gefertigt und anschließend individuell mit Bändern, Anhängern oder anderen Dekoelementen verziert werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- € plus max. 5,- € je nach verwendeten Materialien bzw. Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mo, 23.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 10 Teilnehmende
19,- €

261-5053

Gartenstab aus Naturmaterialien

Patricia Dauch

In diesem kreativen Kurs gestalten die Teilnehmenden einen dekorativen Gartenstab aus Metall und ausgewählten Naturmaterialien wie Baumscheiben, Mooskugeln, Zapfen, Holzkugeln und Rindenstücke sowie Zweigen. Schritt für Schritt entsteht ein individuelles Kunstobjekt, das den Garten, Balkon oder Eingangsbereich auf besondere Weise schmückt. Die Teilnehmenden lernen, wie man Naturmaterialien vorbereitet, harmonisch kombiniert und stabil auf einem Metallstab befestigt. Der Stab eignet sich auch wunderbar als Muttertagsgeschenk.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schere.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (20 bis 25,- €, je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mi, 06.05.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 18 Teilnehmende
19,- €

Kreativität braucht Mut.

Unbekannt

Patricia Dauch

Ich liebe Kreativität mit Materialien von Wald oder Wiese und möchte Menschen dazu motivieren und anleiten, Kränze für verschiedene Jahreszeiten oder Flowerloops mit frischen Blumen und/oder getrockneten Blumen zu kreieren.

261-5054

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. Im Kurs binden die Teilnehmenden unter Anleitung mit frischen Blumen, Trockenblumen und Gräsern einen eigenen Loop ganz nach dem individuellen Geschmack. 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 Loop gestaltet werden können. Alternativ kann auch ein Kranz angefertigt werden.
Bitte mitbringen: Schere, Gartenschere.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 20,- €, je nach Loopgröße und verwendeten Materialien, vor Ort zu entrichten)

Di, 23.06.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 10 Teilnehmende
19,- €

261-5055

Floraler Kranz als Windlicht

Patricia Dauch

In Kurs gestalten die Teilnehmenden einen natürlich gebundenen Kranz, der mit frischen Blumen und Gräsern von der Blumenwiese verziert wird und später als stimmungsvolles Windlicht dient. Die Dozentin zeigt Schritt für Schritt, wie die Materialien vorbereitet, kombiniert und befestigt werden, sodass ein harmonisches und langlebiges Arrangement entsteht. Die Teilnehmenden können verschiedene floristische Techniken ausprobieren und ihren Kranz ganz nach ihrem persönlichen Stil dekorieren.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schalen und Glas für Windlicht (falls vorhanden). Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 20 bis 25,- €, je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Mi, 29.07.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 10 Teilnehmende
19,- €

261-5056

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. Die Seifen eignen sich wunderbar als schönes, handgemachtes Ostergeschenk. Bitte auf schmutzunempfindliche Kleidung achten.

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.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 18,- €, vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

Sa, 21.03.26, 13.30 - 17.00 Uhr
MuseumsAktivWerkstatt, Rathausstr. 1
6 bis max. 8 Teilnehmende
25,- €

261-5057

Seifenzauber für den Sommer – Duftend, kreativ, handgemacht

Katharina Rauh

Im Workshop entstehen drei individuell gestaltete Seifenstücke – zwei größere und ein kleineres – ideal für das Sommerbad oder als liebevolles Geschenk. Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen des Seifengießens und setzen ihre Kreativität ein, indem sie ätherische Öle und frische Düfte, Naturblüten für einen floralen Effekt, Frucht- oder Blumenformen sowie natürliche Peeling-Zutaten wie Mohn, Hafer oder Minze kombinieren.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (14,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 14.06.26, 09.30 - 12.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 13 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 18,- €

261-5058

Duftwerkstatt – Das eigene Parfüm kreieren

Katharina Rauh

Der Workshop entführt die Teilnehmenden in die Welt der Düfte und ermöglicht die Komposition eines persönlichen Parfüms – ein Unikat, das die individuelle Persönlichkeit widerspiegelt. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der Parfümherstellung, den Umgang mit Duftfamilien, Parfümtypen, ätherischen Ölen und der Alkoholbasis sowie die Kunst der Duftkomposition und Mischverhältnisse. Am Ende entsteht ein eigenes Parfüm, abgefüllt in einem dekorativen Flakon. So ergeben sich individuelle Kreationen, die sich sowohl für den eigenen Gebrauch als auch als besonderes Geschenk eignen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (12,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 14.06.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 12 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 18,- €

Workshop-Angebote des Marionettentheaters

Das Marionettentheater Schwandorf bietet folgende Workshops an, die von Gruppen gebucht werden können:
- Von Ninjas 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@marionetten-theater-schwandorf.de).

261-5059

Kräuterwerkstatt – Heilkraft, Duft und Genuss aus der Natur

Katja Riepl, Kräuterpädagogin

In dieser kreativen Kräuterwerkstatt steht die vielseitige Welt heimischer Kräuter im Mittelpunkt. Nach einer Einführung in ihre Verwendung in Heilkunde und Küche entstehen aus duftenden Blüten und aromatischen Pflanzen kleine Kostbarkeiten für Körper und Sinne. Hergestellt werden unter anderem eine Deocreme mit Salbei, Badepralinen mit Rosenblüten, Kräutersalz mit Brennnesseln und ein Blütenzucker-Peeling mit Lavendel. Ein sinnlicher Workshop, der Wissen, Handwerk und Naturgenuss harmonisch verbindet. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Schüssel (am besten mit Deckel zwecks Heimtransport), Schneidebrett.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (15,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 16.05.26, 10.30 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 8 Teilnehmende
17,- € | ermäßigt 12,- €

261-5060

Kräuterwerkstatt – Duftende Schätze aus der Natur

Katja Riepl, Kräuterpädagogin

Dieser Workshop verbindet Kräuterwissen mit kreativem Gestalten. Nach einer Einführung in die Verwendung ausgewählter Kräuter in Heilkunde und Küche entstehen aus natürlichen Zutaten wohltuende Pflegeprodukte und kleine Köstlichkeiten. Gefertigt werden unter anderem Seifen mit Ringelblumen, Badepralinen mit Lavendel, Kräutersalz mit Gierschblättern und ein Blütenzucker-Peeling mit Rosenblüten. Ein genussvoller Kurs für alle, die die duftende Vielfalt der Natur entdecken und in duftende, handgemachte Schätze verwandeln möchten. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Schüssel (am besten mit Deckel zwecks Heimtransport), Schneidebrett.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (15,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 16.05.26, 13.00 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 8 Teilnehmende
17,- € | ermäßigt 12,- €

261-5061

Botanical prints - Kreative Pflanzendrucke auf Papier und Textilien

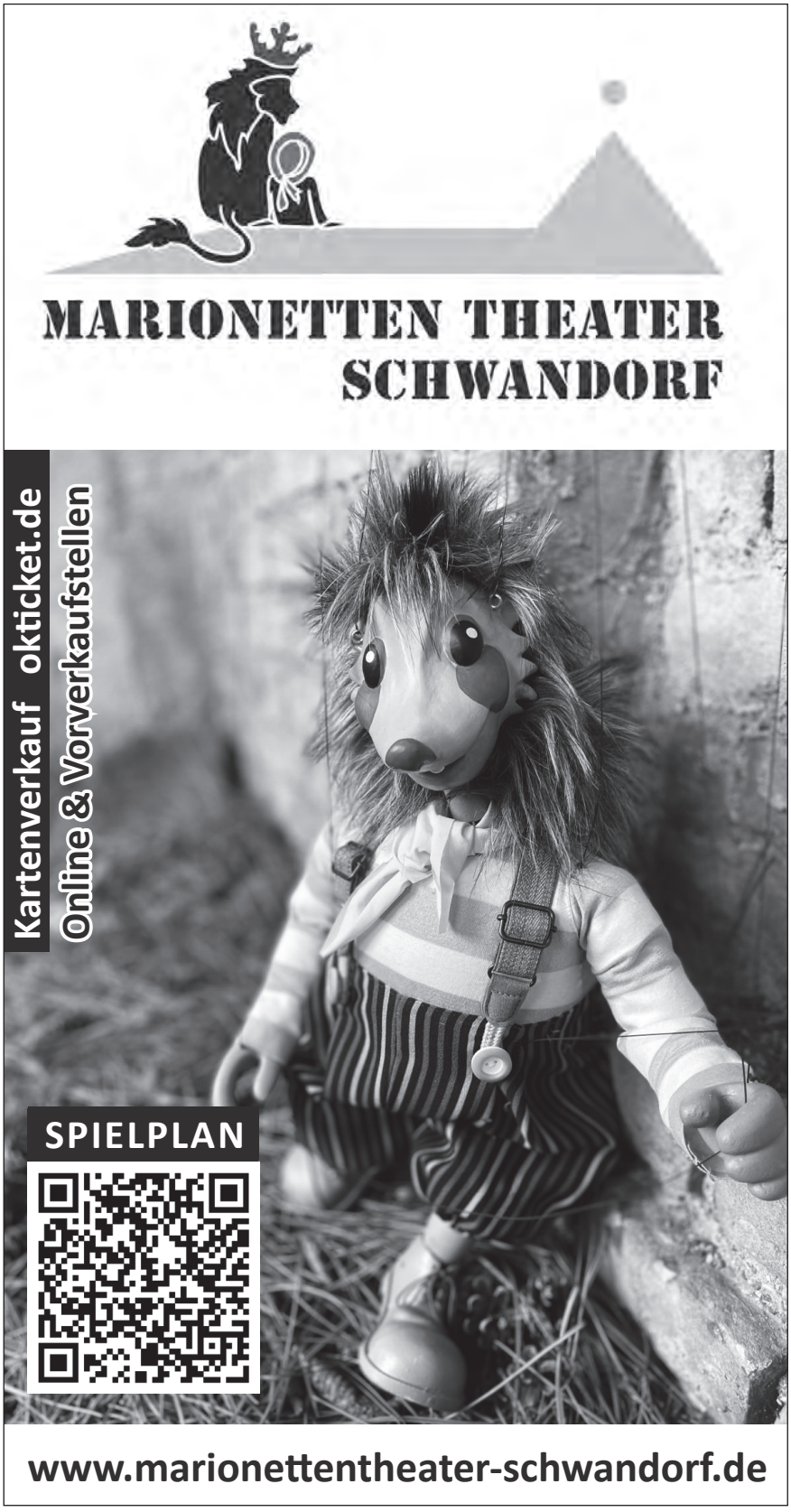
Verena Müller, Zertifizierte Kräuterpädagogin

Im Kurs erproben die Teilnehmenden verschiedene Drucktechniken mit Pflanzenteilen auf Papier und Stoff. Beim Ecoprinting, dem Direktdruck, der Hammer-Technik oder dem Gelliprint fungieren Zier- und Wildpflanzen als Stempel oder Farbgeber und es entstehen individuelle Kunstwerke wie Grußkarten, Lesezeichen oder Briefpapier sowie bedruckte Textilien. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen: Pinsel, Schere, Bleistift, Cuttermesser, Lineal, Textilien zum Bedrucken, z.B. Stoffreste, Geschirrtuch, T-Shirt, Stoffbeutel o.ä. aus Baumwolle in weiß oder hellem Farbton, eigene Pflanzenteile zum Drucken (falls vorhanden).

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 15,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 15.06.26, 18.00 - 20.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 10 Teilnehmende
22,- €

Anzeige



261-5062

Schokoladenglück aus Mittelamerika

Verkostung und Gestaltung von Tafeln

Katharina Rauh

Der Workshop öffnet die Tür zur faszinierenden Welt des Kakaos. Die Teilnehmenden erfahren, wie Kakao in Mittelamerika angebaut und zu edler Schokolade verarbeitet wird – von der Bohne bis zur fertigen Tafel. Dabei werden bis zu zehn verschiedene Rohkakaosorten aus Ländern wie Honduras, Costa Rica oder der Dominikanischen Republik verkostet, um die feinen Unterschiede im Geschmack kennenzulernen.

Aus der bevorzugten Sorte entsteht eine traditionelle heiße Schokolade, wie sie in den Ursprungsländern genossen wird. Anschließend können die Teilnehmenden kreativ werden: Zwei kleine Schokoladentäfelchen, ideal als Geschenk, werden gestaltet und zum Abschluss wird eine große, gefüllte Tafel (ca. 200 g) mit Wunschfüllung – Nuss-Nougat, Frucht-Ganache oder knusprigem NutBrittle – gegossen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (15,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 26.04.26, 15.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 12 Teilnehmende
33,- € | ermäßigt 23,- €

Alles ist gut, wenn es aus Schokolade ist.

Jo Brand

261-5063

Freundschaftsringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber

Trendy Silberringe für sie und ihn

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Im Kurs fertigen die Teilnehmenden einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten „Freundschaftsring". Dieser kann für sich selbst oder für einen lieben Menschen gestaltet werden, zum Beispiel mit Inschrift, Muster oder Hammerschlag-Oberflächenstruktur. Alternativ entstehen mehrere schmale Stapelringe in passender Fingergröße oder ein aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelter „Wickelring". Alle Schmuckstücke werden aus echtem Sterling-Silber 925 gefertigt. Die Teilnehmenden arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmieds. Ergänzend erfahren sie allerlei Wissenswertes rund um Material, Werkzeuge und Design.
Bildbeispiele unter www.silberschmuckkurse.de, das erforderliche Werkzeug wird gestellt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten; Freundschaftsringe: 18 bis 90,- €, Wickelringe: 39 bis 87,- €, Stapelringe ab 18,- € / Stück)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

Mi, 15.04.26, 17.30 - 21.30 Uhr
MuseumsAktivWerkstatt,
Rathausstr. 1
5 bis max. 10 Teilnehmende
40,- € | ermäßigt 28,- €

261-5064

Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Im Kurs entstehen elegante Stapelringe, die einzeln oder in Kombination getragen werden können – schmal, glänzend und mit unterschiedlich strukturierter Oberfläche. Zeitlose Spielringe begeistern durch bewegliche, drehbare Elemente, während filigrane Spitzenringe aus zartem Galerieband an märchenhafte Feen- und Elfenschmuckstücke erinnern. Ergänzend vermittelt die Dozentin Wissenswertes über Materialien, Werkzeuge und Gestaltungsmöglichkeiten – ein inspirierendes Erlebnis für alle, die edles Silber in stilvolle Formen bringen möchten.

Bildbeispiele unter www.silberschmuckkurse.de, das erforderliche Werkzeug wird gestellt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (vor Ort zu entrichten; Stapelringe je Ring ab 18,- €, Spielringe ab 78,- €, Galeriespitze ca. 12 bis 45,- €).

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

Di, 28.04.26, 17.30 - 21.30 Uhr
MuseumsAktivWerkstatt,
Rathausstr. 1
5 bis max. 7 Teilnehmende
40,- € | ermäßigt 28,- €

Kreativität erfordert Mut.

Henri Matisse

261-5065

Silberringe de Luxe

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

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 strukturierten 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.silberschmuckkurse.de, das erforderliche Werkzeug wird gestellt.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 45 bis 80,- € pro Ring, vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Mi, 13.05.26, 17.30 - 21.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf,
Hauptstr. 15A
5 bis max. 7 Teilnehmende
40,- € | ermäßigt 28,- €

261-5066

Silberclay - Schmuckgestaltung aus reinem Silber

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Mit formbarer Echtsilber-Knetmasse (Art Clay, Silberclay) entstehen individuelle Schmuckstücke, die in ihrer Gestaltung kaum Grenzen kennen. Das Material lässt sich wie Ton modellieren, formen, spritzen oder pinseln und verwandelt sich beim Brennen im Ofen in massives, reines Silber. Durch verschiedene Werkzeuge, Stempel und Formen entstehen kunstvolle Oberflächen und filigrane Strukturen – von natürlichen Blätterabformungen bis zu modernen Designs. Farbige Steine setzen dabei glanzvolle Akzente.

Bitte mitbringen: glattes Schneidebrettchen, kleines Schraubglas für Silberreste, feine Pinsel und Modellierwerkzeug (falls vorhanden), Stricknadeln, feine Messerchen, frische Blätter mit schöner Struktur (nicht getrocknet), eine Plastiktüte ca. 15 x 20 cm, Brotzeit, Getränk.

Kursgebühr zzgl. Kosten für ein Schmuckstück ab ca. 45,- € sowie Werkzeug- und Brennpauschale i.H.v. 8,- € (vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtmuseum Schwandorf

So, 21.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
MuseumsAktivWerkstatt, Rathausstr. 1
5 bis max. 10 Teilnehmende
65,- € | ermäßigt 46,- €

261-5067

Geschmolzene Glaskunst - Glasfusing

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 Wohnungsdekorationsbilder, 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, vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Fr, 08.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15A
5 bis max. 10 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

Kreativität ist ansteckend. Teile sie.

Albert Einstein

Gabriele Federl

Ich bin Glaskunsthandwerkerin aus Schwarzenfeld, arbeite seit mehr als 40 Jahren mit dem Werkstoff Glas und wende gerne die Tiffany-Technik und Glasfusing an. Seit ich im Ruhestand bin, habe ich dafür wieder viel mehr Zeit.

261-5068

Glaskunst nach Tiffanyart

Gabriele Federl, Glaskünstlerin

Im Rahmen der Tiffany-Glaskunst werden Bilder und Objekte aus Glas gestaltet. Dabei entstehen leuchtende Fenster- und Wandbilder o.ä. nach eigenen Entwürfen oder vorhandener Vorlage. 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 jeder Teilnehmende sein 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, vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 09.05.26, 13.00 - 17.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15A
5 bis max. 8 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5069

Drechseln für Anfänger

Karl Zeh, Schreinermeister

Für Teilnehmende ab 16 Jahren

Sie lernen mit der Drechselmaschine und den dazugehörigen Drechselwerkzeugen zu arbeiten. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: schruppen, 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; vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Sa, 25.04.26, 10.00 - 16.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15A
5 bis max. 6 Teilnehmende
108,- €

261-5070

Drechseln für Anfänger

Karl Zeh, Schreinermeister

Für Teilnehmende ab 16 Jahren

Kursbeschreibung siehe 261-5069

Bitte mitbringen: enganliegende Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille und ggf. einen Haargummi.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (ca. 5 bis 10,- €, je nach Verbrauch; vor Ort zu entrichten)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

So, 26.04.26, 10.00 - 16.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstr. 15A
5 bis max. 6 Teilnehmende
108,- €

261-5071

Klöppeln

Angelika Sieß

Für Anfänger, Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Klöppeln ist eine Handarbeitstechnik, bei der mittels Klöppel (spindelförmige, meist aus Holz gefertigte „Spulen") und dem daran aufgewickelten Garn verschiedenartige Spitzen oder Schmuckstücke gefertigt werden. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen dieser jahrhundertealten 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 bereits zum ersten Kurstag mitbringen: schon vorhandene Klöppelutensilien (Klöppelkissen, -ständer und Klöppel, Häkelnadel 0,6 mm, Stecknadeln rostfrei, Garn).

10 x Montag | 16.03.26 bis 22.06.26
18.00 - 20.00 Uhr
Gymnasium Zi. I.5
6 bis max. 8 Teilnehmende
96,- € | ermäßigt 68,- €

Alles, was du dir vorstellen kannst, ist real.

Pablo Picasso

Anzeige

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
Matias Fierro, Dirigent großes Orchester, Telefon 01577 8943493
dirigent@jugendblaskapelle-schwandorf.de
www.jugendblaskapelle-schwandorf.de

261-5072

Strick- und Häkeltreff

Brigitte Dietrich

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Strick- und Häkeltreff bietet allen Interessierten – ob mit ersten Handarbeitsversuchen oder langjähriger Erfahrung – die Möglichkeit, gemeinsam an individuellen Projekten zu arbeiten, sich auszutauschen und Techniken zu vertiefen. In geselliger und entspannter Atmosphäre entstehen kreative Ideen, Tipps werden weitergegeben und Herausforderungen gemeinsam gelöst. Die Kursleitung unterstützt bei Fragen und zeigt neue Techniken oder Kniffe. Der Treff lebt vom gemeinsamen Tun und dem Miteinander – im Mittelpunkt stehen der Austausch, die Freude am Gestalten und die Lust am Handarbeiten. Alle angefangenen Strick- und Häkelprojekte können mitgebracht und in der Runde weiterbearbeitet werden – der Treff bietet Raum, um eigene Arbeiten in angenehmer Gesellschaft voranzubringen.

Bitte mitbringen: Strick- und/oder Häkelnadeln und Wolle nach Wunsch. Übungsmaterialien sind in begrenztem Umfang vorhanden.
Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Schwandorf

9 x Dienstag | 10.03. | 24.03.| 07.04.| 21.04.| 05.05.| 19.05.| 02.06.| 16.06.| 30.06.| 14.07.| 28.07.26
15.00 - 17.00 Uhr
Stadtbibliothek, Sandstr. 5
Ohne Gebühr, Anmeldung notwendig

Brigitte Dietrich

Seit vielen Jahren gehe ich meinem Hobby nach und stricke und häkle Socken, Accessoires, Pullover oder Cardigans uvm. Gerne gebe ich meine Erfahrungen und Kenntnisse weiter. Es macht einfach mehr Spaß, in geselliger Runde gemeinsam seinem Hobby nachzugehen.

261-5073

Nähen für Anfänger - Kissen im Patchworkstil

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet Anfängern 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 Füßchen. Unter Anleitung wird ein Anfängerprojekt (Kissen im Patchworkstil) fertiggestellt. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Kosten für Material

Sa, 28.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
3 bis max. 5 Teilnehmende
54,- €

261-5074

Oster-Nähwerkstatt – Dekoration & Mitbringsel

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Die Oster-Nähwerkstatt bietet die Gelegenheit, kreative Dekorationen und kleine Geschenke für Ostern selbst herzustellen. Je nach Tempo entstehen ein bis drei Projekte wie Stoff-Häschen, Ostertäschchen, Eierwärmer oder Mug Rugs. In entspannter Atmosphäre können Ideen umgesetzt und Nähtechniken praktisch angewendet werden. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Material (ca. 5 bis 10,- €, je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)

Sa, 21.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
3 bis max. 5 Teilnehmende
54,- €

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.

261-5075

Nähen für Eltern – Kinderbekleidung schnell selbst gemacht

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der Kurs vermittelt grundlegende Nähtechniken, die sich besonders für die schnell umsetzbare Gestaltung von Kinderbekleidung eignen. Im Mittelpunkt stehen Stücke wie Pumphosen, Beanies oder Halstücher, die sich aus leicht zu verarbeitenden Stoffen herstellen lassen. Die Teilnehmenden arbeiten in einer entspannten Atmosphäre und erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um eigene Ideen sicher umzusetzen.
Nähmaschinen und eine Overlock-Nähmaschine werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 02.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
54,- €

261-5076

„Näh dich glücklich" – Feierabendprojekte

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach der Arbeit kreativ abschalten möchten. Im Mittelpunkt stehen kleine, schnell umsetzbare Projekte wie Reißverschlusstäschchen, Schlüsselanhänger oder Utensilos. In entspannter Atmosphäre können eigene Ideen ausprobiert und umgesetzt werden, während alle notwendigen Materialien und Nähmaschinen zur Verfügung stehen. So entsteht Raum für kreatives Ausprobieren und handwerkliche Erfolgserlebnisse in kurzer Zeit.
Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 15.05.26, 17.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
3 bis max. 5 Teilnehmende
49,- €

261-5077

Funnybag - Moderne Bauchtasche selbst gestalten

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Unter Anleitung fertigen die Teilnehmenden eine moderne, praktische Bauchtasche, eine sogenannte Funny Bag, aus Materialien wie Canvas, Softshell oder Kunstleder. Die Tasche wird mit Reißverschluss, Gurtband und Futter gearbeitet und eignet sich besonders zum Upcycling. In entspannter Atmosphäre können die Teilnehmenden Schritt für Schritt ihre individuelle Tasche fertigen, wobei der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.
Bitte mitbringen: eigenes Material zum Upcyclen (falls vorhanden).
Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 20.06.26, 13.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
64,- €

261-5078

Malen mit Bleiche – Textilkunst mal anders

Katharina Rauh

Dieser experimentelle Kreativkurs eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, überraschende Effekte auf dunklen Stoffen zu gestalten – nicht mit Farbe, sondern mit Bleiche. Dabei entstehen individuelle Textilkunstwerke auf mitgebrachter Kleidung wie T-Shirts, Taschen oder Kissenbezügen. Mit Pinseln, Schablonen oder freier Hand entstehen kontrastreiche Muster, die verblüffende Ergebnisse liefern und viel Raum für kreative Experimente bieten.

Bitte mitbringen: eigene Materialien zum Bleichen, z.B. T-Shirts, Taschen, Kissenbezüge. Empfohlen werden dunkle Baumwolltextilien oder alternativ Jeansstoffe.
Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (5,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 25.07.26, 16.00 - 19.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 12 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 18,- €

261-5079

Gesang – Stimme, Technik und Ausdruck

Anush Ohanesian, Musikpädagogin (M.A.)

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie der Stimmapparat funktioniert, wie Klang entsteht und wie man gesund, frei und ausdrucksstark singt. Der Kurs verbindet Theorie mit intensiver Praxis: Atem- und Resonanzübungen, verschiedene Gesangstechniken wie Falsett, Twang, Sob, Belting, Sprech- und Operngesang sowie Ensemblearbeit machen das Lernen lebendig und direkt erfahrbar. Am Abschlusstag werden gemeinsam erarbeitete Stücke präsentiert. Zudem erhalten die Teilnehmenden eine digitale Stimm-Analyse sowie einen Audio-Atemtrainer nach der sog. Neuro Voice Method. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Stimme sicher, kraftvoll und frei einsetzen möchten.

8 x Dienstag | 14.04.26 bis 16.06.26
vhs, Seminarraum 107
5 bis max. 12 Teilnehmende
87,- €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.

Friedrich Nietzsche

261-5080

Gitarre für Anfänger

Josef Ficklscherer

Für Teilnehmende 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 | 12.03.26 bis 18.06.26
18.45 - 19.30 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!

261-5081

Gitarre Aufbaukurs

Josef Ficklscherer

Für Teilnehmende 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 | 12.03.26 bis 18.06.26
18.00 - 18.45 Uhr
Gymnasium Zi. I.5
5 bis max. 8 Teilnehmende
60,- €

261-5082

Gitarre für Fortgeschrittene

Josef Ficklscherer

Für Teilnehmende 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 | 12.03.26 bis 18.06.26
19.30 - 20.15 Uhr
Gymnasium Zi. I.5
5 bis max. 8 Teilnehmende
60,- €

261-5083

Mundharmonika - Bluesharp

Didi Neumann

Wie kaum ein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überallhin mitnehmen. Der Anfängerkurs richtet sich an Interessierte, die Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, und vermittelt die grundlegenden Spieltechniken auf anschauliche Weise – auch für absolute Anfänger. Zu Beginn werden einfache Folk-Stücke nach einer Methode ohne Noten gespielt, zudem werden Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) sowie das Bending (Herunterbiegen der Töne) geübt. Es kommt eine C-Dur-Harp mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem Richter-System in spielbarer Qualität zum Einsatz.
Harps können im Kurs ab etwa 37,- € erworben werden.

So, 29.03.26, 11.00 - 18.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
6 bis max. 16 Teilnehmende
49,- € | ermäßigt 35,- €

261-5084

Hang / Handpan für Anfänger

Charly Böck

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sanfte Töne, pulsierende Rhythmen, schwebende Klänge – die Handpan ist ein Instrument, das nicht nur gehört, sondern gefühlt wird. Beim ersten Hören erinnert sie an eine Steeldrum, entfaltet jedoch ein eigenes, harmonisch-schwebendes Klangspektrum voller Obertöne und Resonanzen. In diesem kompakten Workshop erkunden die Teilnehmenden die Grundidee des in der Schweiz entwickelten Instruments. Vermittelt werden erste Anschlagstechniken und rhythmische Muster, die einen intuitiven Zugang ermöglichen. Ob mit ruhigem Puls oder kraftvoller Energie: Die Handpan lädt ein, sich im Spiel zu verlieren und durch ihre verschiedenen Skalen immer wieder neue Klangräume zu entdecken.

Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

Sa, 02.05.26, 10.00 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 10 Teilnehmende
69,- €

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 Ingolstädter Jazztagen, gewann dort den Jazz Award und tourte anschließend u.a. mit den Jazzlegenden Dave Valentin und Eddie Palmieri durch Europa.

261-5085

Didgeridoo

Wolfgang Roth

An diesem Tag tauchen die Teilnehmenden in die Klangwelt des Didgeridoos ein. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die das Instrument erstmals kennenlernen, als auch an Didgeridoo-Spielende, die ihren Sound oder die Zirkularatmung verbessern möchten. Vermittelt werden Grundton, Zirkularatmung und verschiedene Klangvariationen. Der Kursleiter weckt die Begeisterung für das Instrument und lädt ein, sich vom „Didgeridoo-Virus" anstecken zu lassen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Falls ein eigenes Didgeridoo vorhanden ist, bitte mitnehmen und bei der Anmeldung angeben.

So, 19.04.26, 10.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
5 bis max. 10 Teilnehmende
30,- € | ermäßigt 21,- €

261-5086

Spieletreff

Michael Csorba, Spieletexter

Für Spieleenthusiasten jeden Alters und Erfahrungslevels

Im Spieletreff dreht sich alles um das Brettspiel: Wir präsentieren die neuesten Highlights von Spielemessen, die Nominierten zum „Spiel des Jahres" und Geheimtipps der aktuellen Saison. Wir tauchen in verschiedene Spielwelten ein und erleben unter anderem klassische Aufbauspiele, witzige Party-Knaller und

ungewöhnliche Stichspiele. Spielvorschläge der Teilnehmende sind herzlich willkommen. Der Spieletreff bietet eine entspannte Atmosphäre zum Entdecken, Austauschen und natürlich Spielen.
Veranstaltung in Kooperation mit dem Café Lawendls

So, 15.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr, 27.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr, 17.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Fr, 08.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Café Lawendls, Maximilianstraße 8
18 bis max. 30 Teilnehmende
34,- €

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".

261-5087

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 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 Metropol Schwandorf

4 x Freitag | 27.02.| 27.03.| 24.04.| 26.06.26
19.00 - 21.00 Uhr
Metropol, Schwaigerstr. 2A
Ohne Gebühr

261-5088

Bridge für Anfänger

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 Kursleiter vermitteln die Grundlagen von Reizung und Spieltechnik. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bridgeclub Schwandorf

10 x Donnerstag | 19.03.26 bis 25.06.26
18.30 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
4 bis max. 8 Teilnehmende
33,- €

Peter Obermeier

Ich bin gebürtiger Schwandorfer und leidenschaftlicher Schafkopf-Spieler. Die gesellige Atmosphäre am Tisch, das logische Denken, die Vielseitigkeit und die unterschiedlichen Taktiken rund um das bayerische Kartenspiel finde ich so spannend, dass ich dies gerne in einem lockeren Umfeld an Interessierte weitergeben möchte.

261-5089

Schafkopf für Anfänger

Peter Obermeier

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. Beginnend mit den Grundlagen des bayerischen Traditionsspiels nähern sich die Teilnehmenden schrittweise dem Spielablauf und ersten Taktiken an. Die grundlegenden Spielarten werden anhand von praktischen Beispielen und anschließender Analyse vermittelt, sodass durch Tipps und Tricks einer zukünftigen Kartenrunde nichts mehr im Wege steht. Ganz nebenbei werden zudem Gedächtnis und logisches Denken trainiert.

Achtung: Kein Kurs am 27.04.26!

5 x Montag | 13.04.26 bis 18.05.26
19.00 - 21.00 Uhr
Schulungsraum Freiwillige Feuerwehr Krondorf-Richt, Krondorfer Str. 2
6 bis max. 16 Teilnehmende
24,- €

261-5090

Lichtschwertschaukampf für Anfänger

Dozententeam Jedi Academy Cham

Für Erwachsene und Kinder

Im Kurs lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken und Bewegungsabläufe mit dem Lichtschwert, inspiriert von den Kämpfen der Jedi und Sith. Erfahrene Trainer achten auf Sicherheit und Präzision. Der Kurs umfasst Einzel- und Partnerübungen zur Verbesserung der Koordination und des Timings sowie das Erlernen verschiedener Kampfstile. Dabei geht es um den richtigen Stand, Angriffs- und Verteidigungsschläge und das Erstellen eigener Choreographien. Der Kurs fördert Konzentration und Disziplin, wobei Spaß und Fantasie im Vordergrund stehen. Lichtschwerter werden gestellt.

Hinweis: Schaukampf ist reines Schauspiel, kein Kampfsport! Alles ist geplant und abgesprochen, um Verletzungen zu vermeiden.
Bitte beachten: Vor Ort wird um eine kleine Spende für die Jedi Academy gebeten.

Veranstaltung in Kooperation mit der Jedi Academy Cham

Sa, 18.04.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle, Kirchengasse 5
(Eingang Böhmische Torgasse)
8 bis max. 15 Teilnehmende
4,- €

261-5091

Bogenschießen für Anfänger

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 sie 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 | 16.04.26 bis 07.05.26
17.30 - 18.30 Uhr
Vereinsheim des SG Schwarzenfeld, Äußere Ringstr. 25
5 bis max. 10 Teilnehmende
13,- €

Spiel ist die höchste Form der Forschung.

Albert Einstein

261-5092

Feuerwaffen für Anfänger - Pistole & Revolver

Dr. Johann Kaußler

Für Teilnehmende ab 18 Jahren - Teilnehmende ab 14 Jahren können mit schriftlicher Zustimmung der Eltern am Kurs teilnehmen

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Pistolen und Revolvern. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Sicherheitsregeln, die Unterschiede zwischen Pistolen und Revolvern sowie deren Handhabung und Funktionsweise. Durch praktische Übungen auf dem elektronischen Schießstand und Trockenübungen verbessern sie ihre Schießtechnik, Zielgenauigkeit und Handhabungskompetenz. Darüber hinaus vermittelt der Kurs wichtige Kenntnisse zur Pflege und Wartung von Feuerwaffen sowie zu den rechtlichen Aspekten des Waffenbesitzes und -gebrauchs. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Munition (je nach Verbrauch, vor Ort zu entrichten)
Veranstaltung in Kooperation mit der Schützengesellschaft Schwarzenfeld e.V.

4 x Dienstag | 28.04.26 bis 19.05.26
18.00 - 19.30 Uhr
Vereinsheim des SG Schwarzenfeld, Äußere Ringstr. 25
5 bis max. 10 Teilnehmende
13,- €

Michaela Burkert

Ich bin anerkannte Medical-Kosmetikerin und Make-up-Artistin und unterstütze Menschen dabei, ihre Ausstrahlung zu entfalten und sich mit ihrer Haut und ihrem Aussehen rundum wohlzufühlen.

261-5093

Basic Make-up

Michaela Burkert, Medical- und Fachkosmetikerin, Make-up Artist

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 unterschiedliche 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.
Eine Teilnahme ohne Make-up und mit halsfreier Kleidung wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich.
Bitte mitbringen: Lieblings-Make-up-Produkte (falls gewünscht), Standspiegel, vorhandene Pinsel, Haarband oder Haarklammern.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 13.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
6 bis max. 8 Teilnehmende
35,- €

261-5094

Make-up für den Abend und besondere Anlässe

Michaela Burkert, Medical- und Fachkosmetikerin, Make-up Artist

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, ein ausdrucksstarkes Make-up für den Abend oder besondere Anlässe Schritt für Schritt selbst aufzutragen. Verschiedene Augen-Make-up-Techniken – darunter auch Smokey Eyes – werden gemeinsam erarbeitet, ebenso wie typgerechte Lidschattenformen. Es wird gezeigt, wie das Gesicht mit Contouring und Highlighter modelliert wird, wie Eyeliner sauber gezogen wird, künstliche Wimpern sicher angebracht und die Lippen präzise definiert werden können. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung mit vielen Tipps, Tricks und individueller Beratung.

Alle benötigten Produkte werden zur Verfügung gestellt. Eine Teilnahme ohne Make-up und mit halsfreier Kleidung wird empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich.
Bitte mitbringen: Lieblings-Make-up-Produkte (falls gewünscht), Standspiegel, vorhandene Pinsel, Haarband oder Haarklammern.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (7,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 16.05.26, 13.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
6 bis max. 8 Teilnehmende
44,- €

261-5095

Beautiful You

Styling und Fotoshooting für krebserkrankte Frauen und Männer

Für krebserkrankte Männer und Frauen, die sich in Behandlung (Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie, palliativ etc.) befinden bis max. 6 Monate nach Behandlungsende
Haar-, Wimpern- und Augenbrauenverlust sowie Veränderungen des äußeren Erscheinungsbildes durch Chemotherapie, Bestrahlung oder andere Therapien stellen für viele Krebspatienten eine große Herausforderung dar. Begleiterscheinungen wie Gewichtsschwankungen, Narben oder Hautveränderungen, aber auch psychische Belastungen, können das Selbstbewusstsein stark beeinträchtigen und zu Rückzug führen.
Im Rahmen der Veranstaltung werden die Teilnehmenden professionell geschminkt und gestylt – inklusive Make-up, Frisur bzw. Perücke und Outfit – und erhalten im Anschluss ein professionelles Fotoshooting. Zusätzlich werden wertvolle Tipps und Tricks zu Make-up, Hautpflege, Styling und Umgang mit Haarverlust vermittelt. Durch individuelles Styling, perfektes Make-up und außergewöhnliche Portraits wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Freude am eigenen Erscheinungsbild wiederentdeckt – ganz nach dem Motto: Beautiful You – Vergiss nicht, dass du schön bist!
Die Veranstaltung ist komplett kostenlos.
Für Verpflegung ist gesorgt.
Anmeldung zur Platzreservierung erforderlich.

Termine werden zeitnah bekannt gegeben
4 bis max. 8 Teilnehmende
Ohne Gebühr

Matthias Hautmann

Als zertifizierter Permakultur-Planer vereine ich vielseitige Expertise aus Chemie, Gartenbranche & Theologie mit fundiertem naturwissenschaftlichem Wissen und praktischer Erfahrung. Ich vermittle ein tiefes Verständnis natürlicher Zusammenhänge und begeistere Teilnehmende für dauerhaft nachhaltiges Handeln.

261-5096

Permakultur-Design-Zertifizierung (PDC)

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Wie könnte ein Garten, ein Balkon oder sogar der Alltag funktionieren, wenn er nach den Prinzipien eines gesunden Ökosystems gestaltet wäre – widerstandsfähig, produktiv und im Einklang mit natürlichen Kreisläufen? Der Permakultur-Design-Kurs vermittelt ein grundlegendes Verständnis dafür, wie natürliche Systeme aufgebaut sind und wie sich diese Erkenntnisse in Garten, Gemeinschaft, Projekten und der persönlichen Lebensgestaltung anwenden lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und Neugier genügen. Das 72-Stunden-Format führt in die Planung und Gestaltung mit der Natur ein. Ergänzt wird die theoretische Wissensvermittlung durch praktische Einheiten zu Themen wie Lehmbau, Kompostierung, Mikroskopie und dem Schwammstadt-Prinzip. So werden die Inhalte nicht nur erklärt, sondern auch erfahrbar gemacht. Der erste Kurstag der Zertifizierung kann kostenfrei besucht werden und bietet die Möglichkeit, eigene Anknüpfungspunkte für Permakultur-Konzepte im Alltag zu entdecken.
Teilnehmende, die alle Module erfolgreich absolvieren, erhalten ein international anerkanntes Permakultur-Design-Zertifikat (PDC).
Die Module 1 sowie 4 bis 7 sind zudem für Tagesgäste geöffnet und können unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden (Gebühr: 95,- € pro Modul).
Fragen zu den einzelnen Modulen oder zur Zertifizierung können gerne per E-Mail gestellt werden an gartari.permakultur@gmail.com.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung, Arbeitskleidung für Modul 5 und 7.

9 x Samstag/Sonntag | 11.04.| 18.04.| 16.05.| 30.05.| 06.06.| 20.06.| 04.07.| 18.07.| 19.07.26
10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
795,- €

261-5096A

PDC - Modul 1: Einführung in die Permakultur

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Dieser Kurs bietet einen grundlegenden Einstieg in die Permakultur als ganzheitliches Gestaltungs- und Denksystem. Behandelt werden die ethischen Grundlagen, zentrale Gestaltungsprinzipien, Pflanzgilden sowie die Struktur und der Ablauf der gesamten Ausbildung inklusive Zertifizierung. Raum für Fragen sowie erste praktische Einheiten schaffen eine gemeinsame Basis für die folgenden Module.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 11.04.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-5096B

PDC - Modul 2: Natürliche Muster erkennen, verstehen & nutzen

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Natürliche Systeme folgen wiederkehrenden Mustern, die Orientierung und Stabilität ermöglichen. In diesem Modul steht das bewusste Beobachten im Mittelpunkt: Zusammenhänge in Ökosystemen werden sichtbar gemacht und daraus Gestaltungsentscheidungen abgeleitet. Sukzessionsprozesse sowie natürliche Geometrien dienen als Werkzeuge, um nachhaltige und angepasste Systeme zu entwerfen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 18.04.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €

261-5096C

PDC - Modul 3: Klimafaktoren und wie wir sie uns zunutze machen

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Klima beeinflusst jede Form von Gestaltung. Dieses Modul vermittelt ein Verständnis für klimatische Grundlagen wie Wetter, Geografie und Zonenmodelle und deren Auswirkungen auf Landschaften und Lebensräume. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie diese Faktoren in der Planung berücksichtigt und sinnvoll genutzt werden können, um resiliente Systeme zu schaffen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 16.05.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €

261-5096D

PDC - Modul 4: Bäume, Wasser, Energie & Architektur

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Bäume, Wasser und Energie stehen in enger Wechselwirkung zueinander. Dieses Modul beleuchtet natürliche Kreisläufe, Symbiosen und Speichersysteme sowie deren Bedeutung für nachhaltige Architektur und Landschaftsgestaltung. Themen wie Niederschlag, Abwasser und Energiespeicherung werden praxisnah betrachtet. Mit Gastsprecher Ralf Siepmann (Syntropischer Agroforst).
Das Modul ist für Tagesgäste geöffnet und kann unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 30.05.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €
Tagesgäste: 95,- €

261-5096E

PDC - Modul 5: Böden verstehen, bearbeiten & Erdarbeiten anlegen

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Der Boden bildet die Grundlage allen Lebens an Land. In diesem Modul werden Entstehung, Aufbau und Nährstoffkreisläufe von Böden untersucht. Praktische Einheiten zu Bodenproben, Kompostierung, Bodenorganismen und Mikroskopie vertiefen das Verständnis. Weitere Schwerpunkte sind Erosion, Bodenaufbau, Retention und die Planung von Erdarbeiten.
Das Modul ist für Tagesgäste geöffnet und kann unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung, Arbeitskleidung.

Sa, 06.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €
Tagesgäste: 95,- €

261-5096F

PDC - Modul 6: Die Klimazonen unserer Erde

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Von der Arktis bis in die Tropen: Dieses Modul gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Klimazonen der Erde und ihre spezifischen Herausforderungen. Ressourcen, Anbaumethoden, Techniken und klimaangepasste Architektur werden vergleichend betrachtet, um übertragbare Prinzipien für die eigene Gestaltung zu erkennen.
Mit Gastsprecherin Maria Seiter (www.rettegarteneden.de).
Das Modul ist für Tagesgäste geöffnet und kann unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 20.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €
Tagesgäste: 95,- €

261-5096G

PDC - Modul 7: Aquakulturen

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Wasserbasierte Systeme eröffnen vielfältige Möglichkeiten für nachhaltige Nahrungsproduktion und Landschaftsgestaltung. Dieses Modul behandelt Vorteile und Techniken von Aquakulturen, Teichanlagen, Chinampas und Aquaponics. Ergänzend werden Raingardens, das Schwammstadt-Prinzip sowie weltweite Praxisbeispiele vorgestellt.
Das Modul ist für Tagesgäste geöffnet und kann unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung, Arbeitskleidung.

Sa, 04.07.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €
Tagesgäste: 95,- €

261-5096H

PDC - Modul 8: Wege zu einem alternativen Lebensstil

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Permakultur reicht über den Garten hinaus. Dieses Modul widmet sich gesellschaftlichen und persönlichen Lebensbereichen wie Ernährung, Wohnen, Finanzen, Medien, Gemeinschaft, Gesundheit und Kultur. Bestehende Strukturen werden reflektiert und alternative Wege aufgezeigt, wie diese Bereiche neu gedacht und nachhaltig gestaltet werden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

Sa, 18.07.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €

261-5096I

PDC - Modul 9: Projektarbeiten, Zertifizierung, Abschluss & Ausblick

Matthias Hautmann, Permakultur-Designer

Zum Abschluss stehen die Präsentationen der Projektarbeiten im Mittelpunkt. Die gemeinsamen Lernprozesse werden reflektiert und gewürdigt. Nach einem Gottesdienst und der Zertifikatübergabe bildet eine Abschlussfeier mit Talentshow den feierlichen Rahmen für Ausblick, Vernetzung und Übergang in die weitere Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung.

So, 19.07.26, 10.00 - 18.00 Uhr
Wackersdorfer Str. 3,
92439 Bodenwöhr
2 bis max. 7 Teilnehmende
Kosten für die gesamte PDC-Zertifizierung: 795,- €

Sebastian Jäger

Hallo Pilzfreunde, ich bin der Sebi und meine große Leidenschaft ist die Natur, und vor allem das Pilzreich hat es mir da angetan. Gerne zeige ich euch kleine Teile der Pilzwelt.

261-5097

Einführung in die Pilzkunde

Sebastian Jäger

Im Rahmen der Einführung in die Welt der Mykologie erfahren die Teilnehmenden, was Pilze eigentlich sind und warum sie sich von Pflanzen und Tieren unterscheiden. Sie lernen die Vielfalt und Formen von Pilzen kennen – von essbaren Arten bis hin zu giftigen Doppelgängern, die im Wald und auf Wiesen zu finden sind. Anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Tipps wird die Bestimmung von Pilzen leicht verständlich erklärt. Die Teilnehmenden erlernen, auf welche Merkmale sie beim Sammeln achten sollten und wie man typische Arten sicher voneinander unterscheidet. Wichtig: Wer sich fundiertes Fachwissen aneignen möchte, sollte unbedingt am Vortrag teilnehmen. Bei den Exkursionen im Feld lassen sich Merkmale immer nur an den Pilzen erklären, die gerade zu finden sind – eine systematische Einführung wie im Vortrag ist dort nicht möglich.

Do, 21.05.26, 20.00 - 21.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 20 Teilnehmende
7,- € | ermäßigt 5,- €

261-5098

Sommerliche Pilzwanderung – Auf den Spuren von Pfifferling & Co.

Sebastian Jäger

Auch im Sommer zeigt der Wald seine pilzreiche Seite! Gemeinsam mit unserem Pilzkenner erkunden die Teilnehmenden den Wald und lernen, typische Sommerpilze wie Pfifferlinge, Sommersteinpilze oder Täublinge in ihrem natürlichen Umfeld zu erkennen. Im Mittelpunkt steht das Entdecken und Beobachten – ganz ohne Sammeldruck. Bitte beachten: Die Wanderung vermittelt praktische Einblicke anhand der vor Ort auffindbaren Pilze – eine systematische Einführung in die Pilzkunde erfolgt im Vortrag (261-5097). Wer vertiefte Kenntnisse erwerben möchte, sollte deshalb auch am Vortrag teilnehmen. Bitte mitbringen: kleines Körbchen, ein Messer und wetterfeste Kleidung, Getränk.

Sa, 01.08.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt in/um Schwandorf wird rechtzeitig bekannt gegeben
6 bis max. 10 Teilnehmende
10,- € | ermäßigt 7,- €

261-5099

Wein-Tasting: Neue und alte Welt

Michael Walz

Im Tasting lernen die Teilnehmenden die geläufigsten Rebsorten kennen und entdecken ihre faszinierenden Unterschiede in Abhängigkeit vom Anbaugebiet. Von den klassischen Weinen Europas bis zu den Charakteren aus Kalifornien, Südamerika, Südafrika und Ozeanien werden die Einflüsse von Klima, Boden und Tradition anschaulich erlebbar. Das Tasting vermittelt nicht nur sensorisches Vergnügen, sondern vertieft das Verständnis für die Vielfalt der internationalen Weinwelt.

Kursgebühr inkl. Getränkekosten

Fr, 27.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
10 bis max. 15 Teilnehmende
57,- €

261-5100

Wein und Geschmackselemente - Genuss bewusst erleben

Michael Walz

Dieser Kurs eröffnet ein intensives Geschmackserlebnis, das über reines Verkosten hinausgeht. Die Teilnehmenden entdecken, wie Grundgeschmacksarten – salzig, süß, sauer, bitter und umami – den Charakter eines Weins verändern. Durch gezielte Kombinationen von Wein und kleinen Kostproben werden die Effekte unmittelbar erfahrbar. Dabei erfahren die Teilnehmenden auf anschauliche Weise, warum bestimmte Pairings harmonieren und andere weniger gut zusammenpassen. Ein lehrreicher und zugleich genussvoller Einblick in die sensorische Welt des Weins, ideal für alle mit Wissensdurst und Sinn für feine Nuancen.

Kursgebühr inkl. Lebensmittel- und Getränkekosten

Fr, 22.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
10 bis max. 15 Teilnehmende
57,- €

261-5101

Ein Abend ganz in Rosa

Alexandra Graf, WSET Level 2

An diesem Abend entdecken die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre die Vielfalt des Roséweins – von zarten, fruchtigen Nuancen bis hin zu charaktervollen, trocken ausgebauten Varianten. Fachkundig ausgewählte Beispiele aus unterschiedlichen Regionen bieten einen breiten Einblick in Stilrichtungen, Herstellungsmethoden und sensorische Besonderheiten. Begleitet wird die Verkostung von Hintergrundwissen rund um Rebsorten, Herkunft und Trends in der Roséwelt. Ergänzende kulinarische Kleinigkeiten unterstreichen die verschiedenen Aromenprofile und ermöglichen ein bewusstes Erleben von Geschmack und Textur.

Kursgebühr inkl. Lebensmittel- und Getränkekosten

Sa, 25.04.26, 18.00 - 20.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
8 bis max. 15 Teilnehmende
42,- €

261-5102

Bier-Tasting: Bayerischer Bier- und Brotzeitgenuss

Tobias Göbel, Brau- und Getränketechnologe (B.Eng.)

Ein Abend voller bayerischer Lebensart: Die Teilnehmenden tauchen in die traditionsreiche Bier- und Brotzeitkultur der Oberpfalz ein. Bei einer sorgfältig ausgewählten Bierverkostung von Hellem, Weizen und Zoigl werden typische Brotzeiten wie Brezen, frisches Brot, Obatzter, Geräuchertes und Käse serviert. Erläuterungen zur Brauweise und praktische Tipps zur Verkostung machen den Genuss noch intensiver. Ein kleiner Ausflug in die Zoiglkultur rundet das Erlebnis ab und bietet spannende Einblicke in die regionalen Traditionen. Ein genussvoller Abend für alle, die bayerisches Bier, herzhaftes Essen und Kultur in entspannter Atmosphäre erleben möchten.

Kursgebühr inkl. Kosten für Biere und Brotzeit

Sa, 18.04.26, 18.00 - 22.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 10 Teilnehmende
45,- €

261-5103

Gin & Tonic-Tasting - Aromen entdecken und genießen

Markus Hautmann

Im Rahmen des Kurses erleben die Teilnehmenden einen genussvollen Abend voller Entdeckungen rund um Gin und Tonic! Sie erkunden die Vielfalt dieses beliebten Spirituosenklassikers und erfahren mehr über die Geschichte sowie Herstellung von Gin. In entspannter Atmosphäre verkosten die Teilnehmenden verschiedene Gin-Sorten und erfahren mehr über ihre einzigartigen Aromen und Botanicals. Sie lernen, wie die Wahl des Tonics und der Garnitur den Geschmack beeinflussen kann und erhalten spannende Einblicke in die Geschichte sowie Zubereitung des beliebten Drinks.
Dazu gibt es eine kleine Brotzeit und ausreichend Wasser.
Kursgebühr inkl. Lebensmittel- und Getränkekosten

Fr, 10.07.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Hautis Zaubertränke, Regensburger Straße 43
6 bis max. 14 Teilnehmende
72,- €

261-5104

Whisky-Tasting: Rauchige Whisky-Brennereien

Simon Süß

Rauchige Whiskys zeichnen sich durch besonders aromatische und raffinierte Noten aus – ihr Geheimnis liegt oft in der Reifung über offenem Torffeuer. Der Kurs vermittelt einen Einblick in Geschichte, Herstellungsverfahren und Reifeprozess des irischen und schottischen Nationalgetränks. In einem Tasting lernen die Teilnehmenden die geschmacklichen Grundcharakteristika und Besonderheiten verschiedener Whiskys kennen: Verkostet werden sechs Whiskys aus schottischen, irischen und internationalen Brennereien, begleitet von Weißbrot, rauchigem Bier und ausreichend Wasser. Neben Premium-Whiskys wird auch ein besonders rauchiger Ultra-Premium-Whisky vorgestellt.
Kursgebühr inkl. Whiskys, Wasser und Specials

Fr, 17.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
8 bis max. 20 Teilnehmende
62,- €

261-5105

Whisky-Tasting: Schottland trifft Irland

Markus Hautmann

In diesem genussvollen Tasting erleben die Teilnehmenden die charakteristischen Unterschiede zwischen schottischen und irischen Whiskys. Verkostet werden insgesamt sechs ausgewählte Sorten – drei aus Schottland und drei aus Irland –, die jeweils typische Stilrichtungen ihrer Herkunftsregion repräsentieren. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen zu Herstellung, Fassreifung und regionalen Besonderheiten und zeigt, wie unterschiedliche Aromen, Texturen und Produktionsmethoden den Geschmack prägen.
Dazu gibt es eine kleine Brotzeit und ausreichend Wasser.
Kursgebühr inkl. Lebensmittel- und Getränkekosten

Fr, 26.06.26, 19.00 - 22.00 Uhr
Hautis Zaubertränke, Regensburger Straße 43
6 bis max. 14 Teilnehmende
72,- €

261-5106

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 süß-vanillig über weinlastig bis hin zu sehr rauchig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu gibt es ausreichend Wasser.
Treffpunkt: Südparkplatz am Steinberger See
Kursgebühr inkl. Whiskys und Wasser

Mi, 13.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Südparkplatz am Steinberger See
10 bis max. 30 Teilnehmende
52,- €

Elisabeth Fischer

Als ausgebildete Bäckerin möchte ich dir zeigen, wie du dein „täglich Brot" gesund und bekömmlich selber zu Hause backen kannst.

261-5107

Sauerteig-Schule

Elisabeth Fischer, Bäckerin

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit wenigen Zutaten und etwas Geduld ihren eigenen Sauerteig ansetzen, pflegen und zu duftendem Brot verarbeiten. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Grundlagen und Techniken vermittelt – vom Ansatz bis zum perfekten Backergebnis im heimischen Ofen. Während der Ruhezeiten bleibt Zeit für Austausch, Tipps und Verkostung. Am Ende nimmt jeder Teilnehmende Kostproben des frisch gebackenen Brotes, einen Sauerteigansatz und ein Rezeptskript mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schraubglas mit ca. 300ml Fassungsvermögen für den Sauerteigansatz, Schürze, Getränk und eine Transportbox.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel und Material (ca. 10,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 23.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 15 Teilnehmende
33,- €

261-5108

1 Teig – 5 Brote: Clever backen auf Vorrat

Elisabeth Fischer, Bäckerin

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit wenigen Handgriffen und gezielten Teigzugaben mehrere verschiedene Brote zaubern können. Der Kurs vermittelt nützliche Tipps und Tricks zur Teigzubereitung sowie verschiedene Techniken zur Formgebung der Teiglinge. Zudem wird gezeigt, wie die Brote im Elektroherd perfekt gebacken werden. Während die Teiglinge in Ruhe gehen, wird die Gelegenheit genutzt, in gemütlicher Runde weitere Themen rund ums Brotbacken zu vertiefen. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Skript mit Rezepten, Kostproben der selbstgebackenen Brote sowie einen Sauerteigansatz.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und eine Transportbox.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel und Material (ca. 12,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 08.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
43,- €

Achtung!

Bei unentschuldigtem Nichterscheinen werden bei den Back- und Kochkursen sowie bei den Tastings auch die anteiligen Kosten für die Lebensmittel in Rechnung gestellt!

261-5109

Käichl-Backkurs

Apollonia Brunner

In diesem Kurs können die Teilnehmenden lernen, Käichl zu backen oder einfach in geselliger Runde den Vorrat aufstocken. Die eigene Küche bleibt dabei sauber! Unter fachkundiger Anleitung der Dozentin stellen die Teilnehmenden eine haushaltsübliche Menge Hefeteig her und lernen alles rund um Gehzeiten und die Kunst des Käichldrehens nach Oberpfälzer Art. Ein erprobtes Rezept und die Erfahrungswerte aus zwei Generationen Käichlbacken werden direkt an die Teilnehmenden weitergegeben. Am Ende bringt jeder Teilnehmende 40 Käichl mit nach Hause. Das Schmalzgebäck lässt sich sehr gut einfrieren oder im Freundeskreis verteilen.
Bitte mitbringen: Behältnis für 40 Käichl oder Gefrierbeutel, Schürze, Schreibzeug.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 28.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Brunnerhof, Adalbert-Brunner-Straße 31
6 bis max. 8 Teilnehmende
65,- €

261-5110

Käichl-Backkurs

Apollonia Brunner

Kursbeschreibung siehe 261-5109
Bitte mitbringen: Behältnis für 40 Käichl oder Gefrierbeutel, Schürze, Schreibzeug.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 09.05.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Brunnerhof, Adalbert-Brunner-Straße 31
6 bis max. 8 Teilnehmende
65,- €

261-5111

Desserts im Glas – Modern & kreativ

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Dieser Kurs widmet sich modernen Schichtdesserts im Glas – einfach in der Zubereitung, elegant im Aufbau und attraktiv in der Präsentation. Die Teilnehmenden stellen drei verschiedene Varianten her, etwa Mousse, Crumble, Panna Cotta oder Cheesecake. Neben praktischen Techniken für Aufbau und Textur werden Grundlagen zur Kombination von Aromen, zur ansprechenden Präsentation sowie zu aktuellen Trends in der Dessertküche vermittelt. So verbindet der Kurs kreatives Arbeiten mit fundiertem Wissen über moderne Patisserie.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Di, 24.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen, Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5112

Superfoods vom Wegesrand - Gesunde und leckere Wildkräuterküche

Verena Müller, Zertifizierte Kräuterpädagogin

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden Wissenswertes über Wildpflanzen und vermeintliche Unkräuter. Welche gesunden Inhaltsstoffe bringen Brennnessel, Löwenzahn, Giersch und Co mit? Und wie lassen sie sich zu köstlichen Bereicherungen der eigenen Küche verwandeln? Gemeinsam werden heimische Wildkräuter zu herzhaften und süßen Speisen verarbeitet und verkostet. Außerdem inspiriert der Kurs, den eigenen Garten oder Spazierweg ganz neu zu betrachten und Superfoods überall zu entdecken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk, kleine Behälter für Lebensmittel (z.B. leere Marmeladengläschen).

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 10,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 11.05.26, 18.00 - 20.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen, Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
23,- €

261-5113

Vegetarische Küche

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Im Kurs steht die kreative Vielfalt der vegetarischen Küche im Fokus. Die

Teilnehmenden lernen abwechslungsreiche Gerichte kennen, die ohne Fleisch auskommen, aber dennoch voller Geschmack, Farbe und Raffinesse sind. Dabei werden frische, saisonale Zutaten genutzt und verschiedene Zubereitungstechniken vorgestellt, die das Gemüse ins Zentrum des kulinarischen Erlebnisses rücken. Der Kurs bietet Inspiration für den Alltag ebenso wie für besondere Anlässe und zeigt, wie genussvoll und ausgewogen die vegetarische Küche sein kann – ganz ohne Verzicht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mi, 11.03.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5114

Vegan in den Frühling – Frische Küche mit Pfiff

Wolfgang Rappl, Küchenmeister, Vegetarisch & Vegan geschulter Koch, Fachberater für Biogastronomie

In diesem Kurs entsteht eine leichte, aromatische Frühlingsküche auf rein pflanzlicher Basis. Mit Zutaten wie Bärlauch, Spargel, jungem Gemüse und Quinoa werden eine Tomaten-Kokos-Suppe mit Ingwer, ein knuspriger Gemüsestrudel im Filoteig sowie eine frische Bärlauch-Quinoa-Pfanne zubereitet. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit Filoteig, das Verarbeiten von Frühlingsgemüse und die Zubereitung vollwertiger, alltagstauglicher Gerichte. Alle Rezepte sind saisonal, leicht nachzukochen und bringen frische Frühlingsaromen direkt auf den Teller.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 17,- €, vor Ort zu entrichten)

Mi, 18.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-5115

Pflanzenpower – Vegane Alltagsküche mit Geschmack

Wolfgang Rappl, Küchenmeister, Vegetarisch & Vegan geschulter Koch, Fachberater für Biogastronomie

Im Mittelpunkt des Kurses steht die kreative vegane Alltagsküche, die frisch, abwechslungsreich und unkompliziert ist. Aus regionalem Gemüse und ausgewogenen Aromen werden herzhafte Gerichte zubereitet: eine Linsen-Pilz-Bolognese mit gerösteten Polentaschnitten, knusprige Sellerie-Schnitzel mit Zitronen-Kräuterpanade und Petersilienkartoffeln sowie ein würziger Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Petersilienwurzel und Rauchpaprika. Die Teilnehmenden lernen den vielseitigen Einsatz von roten Linsen, Pilzen und Sellerie und erfahren, wie sich tiefgründige, vollwertige Gerichte ohne tierische Produkte zubereiten lassen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 17,- €, vor Ort zu entrichten)

Do, 02.07.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-5116

Kartoffeln mal anders

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin

Aus der vielseitigen Knolle entstehen Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen. Das Buffet umfasst unter anderem Kartoffelcurrysuppe, Pflanzerl, gefüllte süße Knödel und weitere Leckereien. Ziel des Kurses ist es, verschiedene Kartoffelgerichte kennenzulernen und abwechslungsreich zuzubereiten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Ergänzend vermittelt die Dozentin wissenswerte Informationen zu den Rezepten, deren Zubereitung sowie zahlreiche Tipps und Tricks für die Praxis.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 15 bis 20,- €, vor Ort zu entrichten)

Do, 26.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-5117

Knödelvariationen - Von einfach bis außergewöhnlich

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin

Resteverwertung in ihrer leckersten Form: In diesem Kurs werden altes Brot oder Gebäck zu saisonal passenden, selbst gerollten Knödeln verarbeitet. Die Teilnehmenden bereiten schnelle, gesunde und alltagstaugliche Rezepte zu, die sich für die gesamte Familie eignen, und verkosten die Ergebnisse. Ergänzend vermittelt die Dozentin Wissenswertes zu den Rezepten, deren Zubereitung sowie zahlreiche Tipps und Tricks für die Praxis.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 15 bis 20,- €, vor Ort zu entrichten)

Mi, 29.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-5118

Spargelgerichte - Frühlingsgenuss leicht gemacht

Sonja Schwab, Hauswirtschaftstechnikerin

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, weißen Spargel kreativ und schnell zuzubereiten. Vom knusprigen Spargel im Teigmantel über marinierten Spargel mit Radieschen und Pinienkernen bis hin zu Spargel-Blätterteig-Taschen – es gibt viele leckere Ideen für frühlingshafte Gerichte. Abgerundet wird das Menü mit einer Blitzhollandaise, einem frischen Spargel-Erdbeer-Salat und einer feinen Spargelcremesuppe. 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 (vor Ort zu entrichten)

Di, 19.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen, Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5119

One Pot-Gerichte - Einfach, schnell und lecker

Sonja Schwab, Hauswirtschaftstechnikerin

One-Pot-Gerichte sind die perfekte Lösung für stressige Tage. Mit nur wenigen Zutaten – Reis oder Nudeln, Gemüse, Fleisch oder Fisch und Gewürzen – entsteht ein leckeres Gericht in nur einem Topf. Die Teilnehmenden lernen, wie sie diese praktischen und zeitsparenden Mahlzeiten zubereiten, bei denen alle Zutaten gleichzeitig garen. Die Dozentin demonstriert, wie man die Garzeiten geschickt kombiniert, damit alles perfekt gelingt. Ideal für schnelle, aber dennoch geschmackvolle Gerichte, die im Handumdrehen auf dem Tisch stehen. Daneben berichtet die Dozentin allerlei Wissenswertes rund um verschiedene One Pot-Variationen sowie deren Zubereitung und gibt zahlreiche Tipps und Tricks.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Do, 16.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen, Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5120

Eggsperience – Kreative Gerichte rund ums Ei

Wolfgang Rappl, Küchenmeister, Vegetarisch & Vegan geschulter Koch, Fachberater für Biogastronomie

In diesem Kurs steht das Ei als vielseitiger Star auf dem Teller im Mittelpunkt. Gemeinsam kochen die Teilnehmenden klassische und kreative Gerichte wie cremiges Rührei mit Trüffel und Parmesan, Eier Benedict mit Sauce Hollandaise, Tortilla Española sowie Eggs Florentine als vegetarische Variante. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Garmethoden, den Umgang mit pochierten, gerührten und gebratenen Eiern sowie die Zubereitung einer klassischen Hollandaise. Alle Schritte werden gemeinsam umgesetzt, sodass Technik, Timing und Geschmackserlebnis miteinander verbunden werden.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.

Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 16,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 27.04.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-5121

Bayerische Burger – Tradition trifft Trend

Wolfgang Rappl, Küchenmeister, Vegetarisch & Vegan geschulter Koch, Fachberater für Biogastronomie

Im Kurs entsteht ein kreatives Burger-Menü mit typisch bayerischen Aromen. Gemeinsam werden regionale Zutaten verarbeitet und moderne Burgerkreationen zubereitet: ein herzhafter Obazda-Burger im Laugenbun, ein würziger Kaspress-Burger mit Krautsalat sowie ein saftiger Geflügel-Burger mit Apfel-Rotkraut-Coleslaw. Ofenkartoffeln, frische Dips und hausgemachte Beilagen ergänzen das Menü. Die Teilnehmenden lernen, Patties, Saucen und Beilagen selbst herzustellen, regionale Produkte vielseitig einzusetzen und ausgewogene Geschmackskombinationen zu entwickeln. Zum Abschluss wird das gemeinsam gekochte Menü in gemütlicher Runde serviert.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 18,- €, vor Ort zu entrichten)

Mi, 17.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-5122

Candlelight & Cuisine – Feine Küche für Zwei

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Ein kulinarisches Erlebnis für Paare und Freunde oder Freundinnen, die gemeinsam kochen und genießen möchten. Unter fachkundiger Anleitung entsteht ein feines Drei-Gänge-Menü mit Caprese-Salat oder Bruschetta als Vorspeise, wahlweise einem cremigen Pilzrisotto oder einer gefüllten Hähnchenbrust als Hauptgericht und zum Abschluss Beeren-Törtchen mit Mascarpone- oder Sahnecreme oder eine klassische Mousse au Chocolat. Neben praktischen Kochtechniken werden Tipps zur Menügestaltung, zum Anrichten und zur harmonischen Kombination von Aromen gegeben – Genuss, Handwerk und gemeinsame Zeit stehen dabei gleichermaßen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mi, 20.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5123

Partyküche

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

In diesem Kochkurs dreht sich alles um die kreative und alltagstaugliche Partyküche. Die Teilnehmenden lernen praktische, schnelle und zugleich ansprechende Rezepte kennen – ideal für gesellige Abende, Geburtstage oder festliche Anlässe. Ob warm oder kalt, süß oder salzig: Im Mittelpunkt stehen Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen, einfach in der Umsetzung sind und optisch wie geschmacklich überzeugen. Der Kurs zeigt, wie sich mit wenig Aufwand eine einladende Auswahl an Speisen zaubern lässt, die Gäste begeistert und Gastgeber entlastet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mo, 22.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

Kochen ist Liebe, die man schmecken kann.

Unbekannt

261-5124

Pasta & Passion - Frische italienische Pasta von Hand

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Im Mittelpunkt steht die Herstellung frischer, handgemachter Pasta – vom klassischen Pastateig aus Ei und Hartweizengrieß über das Kneten, Ausrollen und Formen bis zur Zubereitung typischer Soßen wie Pesto und Tomatensauce. Die praktischen Inhalte werden durch Informationen zu regionalen Pastatraditionen, Mehl- und Eiersorten sowie zur Bedeutung der Pasta in der italienischen Esskultur ergänzt. So verbindet der Kurs handwerkliches Können mit kulinarischem Hintergrundwissen und einem tieferen Verständnis für die italienische Küche.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mo, 20.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen, Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

Achtung!

Bei unentschuldigtem Nichterscheinen werden bei den Back- und Kochkursen sowie bei den Tastings auch die anteiligen Kosten für die Lebensmittel in Rechnung gestellt!

Christa Axinger

Ich bin medizinische Fachangestellte, arbeite seit 2007 zusätzlich als Ernährungs- und Diätberaterin, gestalte Vorträge und Kurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen in unterschiedlichen Kochkursen weiter.

261-5125

Mediterrane Küche

Christa Axinger, Ernährungs- und Diätberaterin

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt der mediterranen Küche - mit neuen Rezepten, die sich von denen der Vorsemester unterscheiden. Unter Anleitung der Dozentin bereiten sie gemeinsam köstliche Gerichte zu, die nicht nur durch ihre Aromen, sondern auch durch ihre Frische und Einfachheit überzeugen. Dabei stehen frische, vorwiegend saisonale Zutaten und Kräuter in Bioqualität im Mittelpunkt, die den Geschmack der Mittelmeerküche authentisch zur Geltung bringen.
Ob leichte Vorspeisen, herzhaftes Hauptgericht oder ein süßer Abschluss – jeder Teilnehmende wird inspiriert, die gesunden und abwechslungsreichen Rezepte auch zu Hause nachzukochen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mo, 15.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
6 bis max. 8 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5126

Mezze, Tapas & Antipasti – Kleine Gerichte, große Wirkung

Wolfgang Rappl, Küchenmeister, Vegetarisch & Vegan geschulter Koch, Fachberater für Biogastronomie

Im Kurs entstehen mediterrane und orientalische Mezze-Spezialitäten, die sich perfekt teilen, probieren und kombinieren lassen. Zubereitet werden unter anderem Muhammara, Baba Ganoush, Fattoush, knusprige Sigara Börek, Zucchini-Puffer mit Joghurt-Minz-Dip und saftige Köfte-Spieße. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen, wie sich kalte und warme Mezze abwechslungsreich präsentieren lassen und erhalten praktische Tipps für Buffet, Feier oder gemütlichen Abend. Alle Schritte werden gemeinsam umgesetzt, sodass Kochen und Genießen zum Erlebnis werden.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 17,- €, vor Ort zu entrichten)

Mo, 11.05.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
29,- € | ermäßigt 21,- €

261-5127

Tapas aus aller Welt

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Im Kurs bereiten die Teilnehmenden eine abwechslungsreiche Auswahl an internationalen Tapas zu – kleine Häppchen, die sich hervorragend für gemütliche Nachmittage mit Freunden, als kulinarische Begleitung bei Events oder für Grillabende eignen. Auf dem Programm stehen unter anderem knusprige Bruschetta, würzige Empanadas, frische vietnamesische Frühlingsrollen und kreative Tostadas in verschiedenen Variationen. Neben der praktischen Zubereitung gibt es Einblicke in die landestypischen Besonderheiten und Hintergründe der Gerichte. So entsteht ein vielseitiges Fingerfood-Buffet mit Aromen aus aller Welt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Di, 09.06.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5128

Mexikanische Küche - Neue Rezepte

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie vielseitig die mexikanische Küche ist. Unter Anleitung der Dozentin werden typische mexikanische Gerichte zubereitet. Zusätzlich berichtet die Kursleitung Wissenswertes rund um Zubereitung, Rezepte und verwendete Lebensmittel. Auch auf die mexikanische Landeskunde wird näher eingegangen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mi, 08.07.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5129

Street-Food – Internationale Küche kreativ

Ana Beatriz Vazquez Mora, Culinary Art (Lic.)

Dieser Kochkurs bringt internationales Street-Food-Feeling in die Küche. Die Teilnehmenden bereiten drei beliebte Gerichte aus verschiedenen Ländern zu – etwa fluffige asiatische Bao Buns, würzige Tacos und kleine, kreative Mini-Burger. Neben den praktischen Kochtechniken werden Grundlagen für Marinaden, Saucen und Frittiertechniken vermittelt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die kulturellen Hintergründe und typischen Zutaten der internationalen Street-Food-Küche. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Verkostung im „Food-Truck"-Stil.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Di, 05.05.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5130

Asiatische Küche - Von einfach bis raffiniert

Sylvia Mauermaier, Hauswirtschaftsmeisterin

Im Kurs werden unter anderem Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce selbst zubereitet. Ergänzt wird das Programm durch eine asiatische Bowl, eine selbstgemachte Erdnusssauce, Ananassuppe und weitere Köstlichkeiten. Dabei lernen die Teilnehmenden die asiatische Esskultur kennen und erfahren, wie sich gesunde und abwechslungsreiche Ernährung leicht in den Alltag integrieren lässt. Die Dozentin vermittelt zusätzlich wissenswerte Informationen zu den Rezepten und deren Zubereitung und gibt zahlreiche Tipps und Tricks für die Praxis.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (ca. 15 bis 20,- €, vor Ort zu entrichten)

Mi, 24.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
8 bis max. 10 Teilnehmende
35,- € | ermäßigt 25,- €

261-5131

Köstlichkeiten aus der indischen Küche

Christa Axinger, Ernährungs- und Diätberaterin

Im Kurs entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt und die intensiven Aromen der indischen Küche. Auch wer in früheren Semestern schon dabei war, kann sich auf ganz neue Rezepte und frische Inspirationen freuen. Unter Anleitung der erfahrenen Dozentin tauchen sie in die faszinierende Welt der indischen Gewürze ein und lernen, wie man authentische indische Gerichte zu Hause zubereiten kann. Die Teilnehmenden können sich auf raffinierte Vorspeisen, würzige Hauptgerichte und eine wunderbare Nachspeise freuen. Lassen Sie sich von der Gewürzvielfalt und den Geschmackserlebnissen der indischen Küche begeistern.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Getränk und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mo, 13.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
6 bis max. 8 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5132

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 Glasnudelsalat mit Meeresfrüchten, die Hauptspeise besteht aus Dim Sum bzw. Klebreisbällchen mir Schweinefleischfüllung, dazu wird Wokgemüse gereicht. Als Beilage wird Duftreis zubereitet. Dazu gibt es Bier und chinesischen Pflaumenwein. Ergänzend hierzu berichtet die Dozentin Wissenswertes zur chinesischen Landeskunde und zur Geschichte der chinesischen Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen und kleine Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Mi, 22.04.26, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
8 bis max. 12 Teilnehmende
22,- € | ermäßigt 16,- €

261-5133

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 zur Geschichte und zu den 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 (vor Ort zu entrichten)

Mi, 13.05.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule, Senefelderstraße 14
7 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5134

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 zur Geschichte und zu den Variationen von Sushi.
Bitte mitbringen: Sushi-Matte, scharfes Messer, Küchenbrett, Geschirrtuch,

Wischlappen und Behälter für die Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Do, 18.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Max-Kunz-Realschule,
Senefelderstraße 14
7 bis max. 10 Teilnehmende
24,- € | ermäßigt 17,- €

261-5135

Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für Teilnehmende 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, sollen einige ausgewählte Gerichte einen ersten Einblick in ihre Köstlichkeiten geben. 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 (vor Ort zu entrichten)

Do, 18.06.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5136

Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Kursbeschreibung siehe 261-5135
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Do, 11.06.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5137

Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für fortgeschrittene Teilnehmende

Kursbeschreibung siehe 261-5135
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Do, 07.05.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5138

Arabische Küche

Dina Bayoud-Kohl

Für sehr weit fortgeschrittene Teilnehmende

Kursbeschreibung siehe 261-5135
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wischlappen, Schürze, Behälter für Lebensmittel.
Kursgebühr zzgl. Kosten für Lebensmittel (vor Ort zu entrichten)

Do, 23.04.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
8 bis max. 10 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

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 30 Jahren teile ich diese Leidenschaft mit Kochbegeisterten an der vhs Schwandorf.

→ WERDEN SIE TEIL UNSERES DOZENTENTEAMS UND BEGEISTERN ANDERE!

Sie haben Freude daran, Ihr Wissen weiterzugeben und andere Menschen zu inspirieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Die vhs Schwandorf sucht engagierte, kreative und qualifizierte Dozentinnen und Dozenten, die unser vielfältiges Kursangebot mit ihrer Expertise bereichern möchten.

Das erwartet Sie bei uns:

- **Eine wertschätzende und unterstützende Lehrumgebung**
- **Ein respektvolles Miteinander und eine gute Zusammenarbeit sind uns besonders wichtig**
- **Hohe Flexibilität**
- **Sie gestalten Ihre Kurse inhaltlich und zeitlich nach Ihren Möglichkeiten und Vorstellungen**
- **Raum für Ihre Ideen und Fachkenntnisse**
- **Ob Sprachen, Kunst, IT, Gesundheit, Fitness, Kultur oder andere Themen – wir freuen uns über neue Impulse und Perspektiven**
- **Motivierte Teilnehmen: Unsere Kursteilnehmenden sind wissbegierig und aufgeschlossen – eine ideale Grundlage für lebendigen Unterricht**

Ihre Expertise ist gefragt!

Ganz gleich, ob Sie bereits Unterrichtserfahrung mitbringen oder ein neues Kurskonzept verwirklichen möchten – wir freuen uns auf Ihre Ideen.
Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:
Telefon: 09431 / 45510
E-Mail: vhs@schwandorf.de

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam neue Bildungsangebote zu gestalten!

Energieberatung des VerbraucherService Bayern

WER WIR SIND

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e. V. (VSB) ist ein unabhängiger bayerischer Verbraucherverband. Mit 15 Beratungsstellen – darunter auch eine in Schwandorf - und rund 120.000 Mitgliedern bietet der VSB seit 70 Jahren neutrale, persönliche Beratung, Bildungsangebote und Interessenvertretung für Verbraucherinnen und Verbraucher. Der Verband engagiert sich in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Hauswirtschaft und Energie. Ziel ist es, Menschen im Alltag zu unterstützen und ihnen verlässliche Orientierung zu geben. Der VSB ist staatlich gefördert und eine Einrichtung des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB). Mehr Informationen unter **www.verbraucherservice-bayern.de**

UNABHÄNGIGE ENERGIEBERATUNG FÜR PRIVATE HAUSHALTE

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e. V. (VSB) unterstützt private Haushalte mit einer neutralen und anbieterunabhängigen Energieberatung. Ziel ist es, Verbraucherinnen und Verbraucher über Energieeinsparung und eine effiziente Energienutzung zu informieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.
Die Beratung orientiert sich immer an den individuellen Gegebenheiten des jeweiligen Haushalts. Themen sind unter anderem:

- Heizungsmodernisierung und Heizungstausch
- energetische Sanierung von Wohngebäuden
- Einsatz erneuerbarer Energien
- Strom- und Heizkosten
- staatliche Förderprogramme

Ergänzend bietet der VSB ein umfangreiches kostenloses Online-Vortragsangebot rund um Energie und andere wichtige Themen.

https://bildung.verbraucherservice-bayern.de/

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Das kostenfreie Vortragsangebot der vhs in Zusammenarbeit mit dem VSB finden Sie im Fachbereich Gesellschaft.

ENERGIEBERATUNG BEI IHNEN ZU HAUSE

Wenn eine persönliche Einschätzung Ihrer Wohnsituation sinnvoll ist, kommen unsere Energieberaterinnen und Energieberater auch zu Ihnen nach Hause. Vor Ort beraten wir Sie unter anderem zu Themen wie energetischer Sanierung oder Heizungstausch. Die Beratung dauert etwa eine bis eineinhalb Stunden. Im Anschluss erhalten Sie einen Kurzbericht mit Handlungsempfehlungen, der Ihnen als Orientierung für weitere Schritte dient.
Dank staatlicher Förderung beträgt der Eigenanteil für diese Beratung nur 40 Euro. Für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Schwandorf übernimmt die Stadt auch in diesem Jahr diese Kosten. Eine Anmeldung ist erforderlich und erfolgt über die bundesweit kostenfreie Hotline 0800 – 809 802 400.

KOSTENLOSE TELEFONISCHE BERATUNG IM LKR SCHWANDORF

Im Lkr. Schwandorf berät Sie **Energieberater Sebastian Lex** jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr telefonisch. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich und erfolgt über die bundesweite **kostenfreie Hotline 0800 – 809 802 400.**

Gefördertes Energieberatungskonzept

Die Energieberatung des VSB erfolgt in Kooperation mit dem Projekt „Energieberatung der Verbraucherzentrale". Dieses Projekt wird durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) gefördert und ermöglicht eine qualifizierte, unabhängige Beratung zu günstigen Konditionen.

Fachbereich Sprachen

Dozentin Sylva Malina

TSCHECHISCH

Was hat Sie dazu inspiriert, sich auf Tschechischkurse zu spezialisieren?

Viele deutsche Freunde und Bekannte haben mir stets großes Interesse an unserem Nachbarland und an dessen Sprache, Geschichte, Bräuche, Kultur und Mentalität entgegengebracht. Da mir das Unterrichten schon immer Freude bereitet hat, habe ich mich bald dazu entschlossen, mein Wissen weiter zu vermitteln und Menschen für die tschechische Sprache zu begeistern.

Welche Erfahrungen und Qualifikationen bringen Sie in Ihre Kurse ein?

Ich bin in Prag geboren, Tschechisch ist meine Muttersprache und ich habe an der pädagogischen Fakultät in Pilsen studiert. Seit vielen Jahren bin ich als Dozentin an der vhs Schwandorf tätig.

Welchen persönlichen und/oder beruflichen Nutzen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Ihren Kursen ziehen?

Bereits mit einfachen Grundkenntnissen können sich Reisende leichter mit Einheimischen unterhalten und Tschechien so viel authentischer erleben. In meinen Tschechischkursen erwerben die Teilnehmenden nicht nur die Fertigkeit, sich in praktischen Alltagssituationen zu verständigen, sondern sie lernen auch viele sprachliche, historische und kulturelle Gemeinsamkeiten kennen. So entstehen nicht nur schnell neue Freundschaften, auch die Kommunikation mit tschechischen Geschäftspartnern kann gefördert werden.

Was macht die Gestaltung Ihrer Kurse so besonders?

Die Teilnehmenden lernen in einer lockeren Atmosphäre und in praktischen Übungen nicht nur, die Sprache zu verstehen und sich mit den Einheimischen zu unterhalten, sondern auch die schwierigsten Zungenbrecher, wie " Strc prst skrz krk" mühelos auszusprechen und noch vieles mehr, was nicht in den Lehrbüchern steht.

Für welche Personen sind Ihre Kurse am besten geeignet?

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihren sprachlichen Horizont erweitern und die Vielfalt der slawischen Sprache kennenlernen möchten. Das können Personen sein, die einfach gerne nach Tschechien reisen, Personen, welche beruflich in der Tschechischen Republik tätig sind oder diejenigen, die einfach nur Kontakte zu Tschechien knüpfen möchten.

Typische Redewendungen für den Alltag

Tschechisch mag auf den ersten Blick ungewohnt klingen, doch schon ein paar einfache Redewendungen öffnen Türen – im Café, im Hotel oder im Gespräch mit Einheimischen. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl nützlicher Ausdrücke für den Urlaub und den Alltag in Tschechien. Ideal zum Ausprobieren!

Begrüßung & Höflichkeit

- Dobrý den! – Guten Tag!
- Ahoj! – Hallo! / Tschüss!
- Na shledanou! – Auf Wiedersehen!
- Prosím – Bitte (auch: „Wie bitte?“)
- Děkuji / Díky – Danke

Unterwegs & Orientierung

- Mluvíte německy / anglicky? – Sprechen Sie Deutsch / Englisch?
- Kde je toaleta? – Wo ist die Toilette?
- Jak se dostanu do centra? – Wie komme ich ins Zentrum?

Im Café oder Restaurant

- Dám si kávu. – Ich nehme einen Kaffee.
- Co doporučujete? – Was empfehlen Sie?
- Účet, prosím. – Die Rechnung, bitte.
- Bylo to výborné! – Das war ausgezeichnet!

Einkaufen & Souvenirs

- Kolik to stojí? – Wie viel kostet das?
- Můžu se podívat? – Kann ich es mir anschauen?
- Vezmu si to. – Ich nehme das.

Lust bekommen, Tschechisch auszuprobieren?

Ob für den nächsten Prag-Besuch, den Urlaub im Nachbarland oder einfach aus Neugier auf eine spannende Sprache: Unsere Tschechisch-kurse vermitteln praxisnahes Sprachwissen – mit viel Raum zum Sprechen und Ausprobieren. Ganz ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Wir freuen uns auf Sie!

30 Jahre Arabische Küche an der vhs Schwandorf

MIT DINA BAYOUD-KOHL

Geboren und aufgewachsen in Beirut, einer Stadt voller Gegensätze, Düfte und kultureller Vielfalt, wurde Dina Bayoud-Kohl früh von unterschiedlichen Einflüssen geprägt. Ihre Schulzeit an französischen und amerikanischen Privatschulen sowie ihr Studium der Politikwissenschaft an der American University of Beirut legten den Grundstein für ihre Offenheit gegenüber Sprachen, Menschen und Kulturen. Auch wenn ihr Lebensweg sie später nach Deutschland führte, ist der Libanon bis heute ein fester Bestandteil ihres Lebens – spürbar in den Geschichten, der Herzlichkeit und natürlich in der Küche ihrer Heimat.

Seit 1987 lebt Dina Bayoud-Kohl in der Oberpfalz. Als sie ankam, sprach sie kaum Deutsch. Mit großer Neugier, Disziplin und Liebe zu Sprachen eignete sie sich die neue Sprache an – durch Bücher, Fernsehen und den Alltag. Bereits nach einem Jahr las sie deutsche Romane. Ihre Liebe zu Sprachen und ihre Kenntnisse in Arabisch, Französisch und Englisch halfen ihr dabei, in der neuen Heimat Fuß zu fassen.

An der vhs Schwandorf unterrichtet Dina Bayoud-Kohl seit drei Jahrzehnten ihre größte Leidenschaft: die arabische Küche. Ihre Kochkurse sind lebendige Orte der Begegnung, des Austauschs und des Genusses. Die Teilnehmenden tauchen ein in die vielfältige Welt der levantinischen Küche – von aromatischen Mezze über duftende Hauptgerichte bis hin zu süßen Klassikern. Gewürze wie Kreuzkümmel, Zimt oder Sumach, frische Kräuter, Olivenöl und Zitronen spielen dabei ebenso eine Rolle wie traditionelle Zubereitungstechniken.

Doch der Kurs ist weit mehr als gemeinsames Kochen, denn Dina Bayoud-Kohl teilt auch Erinnerungen, Traditionen und persönliche Geschichten mit den Teilnehmenden. Es geht um Esskultur, Gastfreundschaft und das gemeinsame Genießen. Gegessen wird zusammen – ganz im Sinne der arabischen Tradition.
Viele Teilnehmende schätzen genau diese besondere Atmosphäre und besuchen die Kurse seit Jahren, zum Teil Jahrzehnten, immer wieder. Daraus sind Freundschaften entstanden, die weit über die Küche hinausreichen.
2015 erfüllte sich Dina Bayoud-Kohl einen lang gehegten Wunsch mit der Veröffentlichung ihres Kochbuchs „The Taste of Marjeyoun / Le Goût de Marjeyoun" – einer Sammlung traditioneller Rezepte aus dem Südlibanon und einer kulinarischen Hommage an ihre Herkunft.

30 Jahre arabische Küche an der vhs Schwandorf stehen für Kontinuität, kulturelle Offenheit und gelebte Vielfalt. Wir sind sehr dankbar, dass Dina Bayoud-Kohl ihre Erfahrung, ihre Begeisterung und ihre Wärme seit so vielen Jahren mit unseren Teilnehmenden teilt – und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre voller Genuss, Begegnung und Austausch.

Fotos: Dina Bayoud-Kohl

Fachbereich Beruf & Karriere/EDV

Dozentin
Andrea Nitzsche
SOFT SKILLS

Was hat Sie dazu inspiriert, sich auf das Thema "Schlagfertigkeit" zu spezialisieren?

Es gibt so viele Menschen, besonders Frauen, die bei verbalen Angriffen total perplex sind, keine Antwort darauf wissen, dennoch gerne schlagfertig reagieren würden. Unterstützung dabei, was ist sagbar, möglich, biete ich gerne in meinem Kurs an der vhs Schwandorf an. Es ist erstaunlich, wie schnell das Selbstvertrauen wieder aktiviert ist und die Teilnehmenden gestärkt nach Hause gehen.

Welche Erfahrungen und Qualifikationen bringen Sie in Ihre Kurse ein?

Meine beruflichen Ausbildungen zur Sozialpädagogin, Kommunikationstrainerin und Coach sowie persönliches Interesse an diesem Thema bilden die Basis dafür. Alles Weitere macht viele, viele Jahre Erfahrung.

Welchen persönlichen und/oder beruflichen Nutzen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Ihren Kursen ziehen?

Die Teilnehmenden gewinnen (wieder) Zuversicht, Mut und Selbstsicherheit. Eine gute Portion „Sich etwas zutrauen" bestärkt sie dabei, in den speziellen Situationen zu kontern – und selbstbewusst bzw. souverän zu bleiben.

Was macht die Gestaltung Ihrer Kurse so besonders?

Ich erläutere, wieso es zur Sprachlosigkeit kommt, welche Mechanismen dahinterstecken. Ich erkläre, welche Reaktionsmöglichkeiten sich auf die Äußerung des Gegenübers anbieten. Auf persönliche Belange Einzelner gehe ich speziell ein. Anhand von Beispielen können die Teilnehmenden ihre Schlagfertigkeit testen. So werden sie zunehmend sicher, wie sie reagieren können.

Für welche Personen sind Ihre Kurse am besten geeignet?

Diejenigen, die verunsichert sind, was sie sagen „dürfen", wie sie kontern könnten, sind herzlich willkommen. Ihre Bedenken, sich zu äußern, werden sich auflösen und sie werden erleben, wie selbstverständlich sie mit etwas Zutrauen reagieren können.

KLEINE TIPPS FÜR MEHR SOUVERÄNITÄT IM ALLTAG

Schlagfertigkeit bedeutet nicht, andere „fertigzumachen", sondern ruhig, klar und selbstbewusst zu reagieren – auch in überraschenden oder unangenehmen Situationen. Unsere Dozentin für Schlagfertigkeit hat einige einfache Impulse zusammengestellt, die Sie sofort im Alltag ausprobieren können.

Zeit gewinnen ist erlaubt
Sie müssen nicht sofort antworten. Sätze wie „Darüber denke ich kurz nach" oder „Interessanter Punkt" verschaffen Luft und zeigen Souveränität.

Fragen statt kontern
Eine Gegenfrage lenkt den Ball zurück: „Wie meinen Sie das?" oder „Was genau erwarten Sie?" – oft entwaffnend und klärend.

Humor entschärft
Ein freundlicher, unerwarteter Kommentar kann Spannungen lösen: „Da habe ich heute wohl meinen Ehrgeiz vergessen" – Lächeln inklusive.

Ich-Botschaften wirken stärker
Statt anzugreifen, bleiben Sie bei sich: „So möchte ich hier nicht angesprochen werden." Klar, ruhig, wirksam.

Grenzen setzen ohne Rechtfertigung
Ein einfaches „Nein, das passt für mich nicht" reicht oft völlig aus. Erklärungen sind kein Muss.

Nicht alles persönlich nehmen
Viele Bemerkungen sagen mehr über das Gegenüber als über Sie. Abstand hilft, gelassen zu bleiben.

Übung macht sicher
Schlagfertigkeit ist trainierbar – je öfter Sie typische Situationen durchspielen, desto leichter kommen die passenden Worte.

Lust bekommen, Ihre Schlagfertigkeit zu stärken?
Ob im Beruf, im Familienalltag oder im Gespräch mit schwierigen Menschen – unsere Kurse für Schlagfertigkeit und souveräne Kommunikation helfen Ihnen, klarer aufzutreten und sich wohler zu fühlen. Praxisnah, wertschätzend und mit viel Raum zum Ausprobieren.

Dozentin
Simone Franze

RESILIENZ

Was hat Sie dazu inspiriert, sich auf das Thema Resilienz zu spezialisieren?

Das ist eine sehr gute Frage. Ich fange vielleicht damit an, dass ich mich vor vielen Jahren damit beschäftigt habe, was mich eigentlich dazu antreibt tagtäglich aufzustehen und arbeiten zu gehen. Dabei bin ich darauf gekommen, dass es mir Freude macht Impulse zu geben und Veränderungen anzustoßen. Und als Pädagogin (Magister Artium) interessiere ich mich einfach für Menschen.
Nun ist unsere Welt in den letzten Jahren nicht unbedingt einfacher geworden. Jede/r von uns hat seine Päckchen zu tragen – im Großen, wie im Kleinen. Ich habe angefangen mich mit dem Thema Resilienz, mit der inneren Widerstandskraft zu beschäftigen. Und wenn mich etwas packt, dann richtig. Die entsprechende Weiterbildung folgte und inzwischen zahlreiche Vorträge und Kurse, die ich halten durfte.

Welche Erfahrungen und Qualifikationen bringen Sie in Ihren Kurs ein?

Ich bin 41 Jahre alt, Dreifach- und Zwillingsmama, Pädagogin und ausgebildete Resilienztrainerin. Mir bereitet es große Freude, mein Wissen und meine Erfahrung zu teilen. Ob an der Hochschule, bei Teamworkshops oder bei der vhs: mir macht es Spaß mit Menschen zusammenzuarbeiten. Mit im Gepäck habe ich stets einen bunten Blumenstrauß an Methoden, alltagserprobten Strategien und Denkanstößen für mehr innere Stärke im Alltag. Das Schöne an Erwachsenenbildung? Jede/r pickt sich am Ende die Blumen heraus, die zu ihm passen!

Welchen persönlichen und/oder beruflichen Nutzen können die TeilnehmerInnen aus Ihrem Kurs ziehen?

Bei mir geht jede/r mit einer konkreten Umsetzungsidee für den Alltag nach Hause. Wir beschäftigen uns in den Kursen mit unseren Gedanken- und Verhaltensmustern, analysieren Gewohnheiten und verfolgen unsere Energieräuber. Jede/r teilt so viel er mag – alles kann, nichts muss! Letztendlich geht es darum, wie wir unsere innere Widerstandskraft nachhaltig stärken können. Dazu gibt es theoretischen Input, viele praktische Übungen und Selbstreflektionen.

Was macht die Gestaltung Ihres Kurses so besonders?

Meine Kurse sind alltagsnah, kurzweilig und kreativ. Ich rege zum Nachdenken an, bringe viele Beispiele mit und würze das Ganze mit einer ordentlichen Prise Humor.

Für welche Personen ist Ihr Kurs am besten geeignet?

Für absolut jede und jeden mit ehrlichem Interesse daran, sich mit sich selbst zu beschäftigen!

Alle reden von der Stärkung der inneren Widerstandskraft.

Doch was ist das eigentlich?

Resilienz ist die Fähigkeit, herausfordernde Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und daran zu wachsen.

Sie geht auf Forschungsaktivitäten um Emmy Werner zurück, die sich in den 1950er Jahren auf Hawaii mit der Frage beschäftigt hat, weshalb sich die Lebensverläufe von Kindern so stark unterscheiden, obwohl sie alle unter denselben schwierigen Verhältnissen aufgewachsen sind. Im Laufe der Jahre kristallisierten sich sogenannte Schutz- und Risikofaktoren heraus, die dieses Phänomen zu erklären versuchen.

So gibt es beispielsweise bestimmte Eigenschaften, die uns dabei helfen, resilienter zu sein. Wie etwa die Kunst loslassen zu können, Gegebenheiten zu akzeptieren und Unveränderliches anzunehmen. Optimismus hilft uns dabei, daran zu glauben, dass wir bestimmte Situationen meistern werden. Eine gesunde Zukunftsorientierung bewahrt uns davor, in der Vergangenheit zu verharren und Selbstwirksamkeit unterstützt uns dabei, an uns zu glauben.

Statt Probleme zu wälzen, können wir kreativ Lösungen entwickeln. Und wenn wir selbst keine finden, dann gibt es bestimmt Menschen um uns, die uns wohlgesonnen sind und uns gerne unterstützen. Und zu guter Letzt geht es auch darum, die Verantwortung für uns, unser Denken und Handeln zu übernehmen. Es gibt immer alternative Lösungen, doch oft fehlt der Mut, um den ersten Schritt zu gehen.

Resilienz beginnt mit der Bereitschaft sich selbst zu reflektieren, sich selbst verändern zu wollen und an sich zu arbeiten.

Ein kleiner Denkanstoß dazu?

Stell dir ein Fass vor, ganz gewöhnlich, mit Zapfhahn. Darin ist in verflüssigter Form deine Energie enthalten. Wie ist der Füllstand? Und wie ist deine persönliche Energiebilanz? Wird mehr Energie nachgefüllt als verloren geht? Was oder wer gibt dir Energie, wer oder was raubt sie dir? Bist du zufrieden damit, wie es ist? Oder möchtest du etwas ändern? Was könnte das konkret sein?

Und wie kommen wir jetzt von diesem Energiefass zu mehr innerer Widerstandskraft?
Das erfährst du sehr gerne in einem meiner Kurse.

Ich freue mich auf dich!

DAMALS – HEUTE – MORGEN

Demokratie vor Ort

Wahlen in Schwandorf im Wandel der Zeit

LARA SCHMAUS

basierend auf Recherchen des Stadtarchivs Schwandorf und des Wahlamts der Großen Kreisstadt Schwandorf

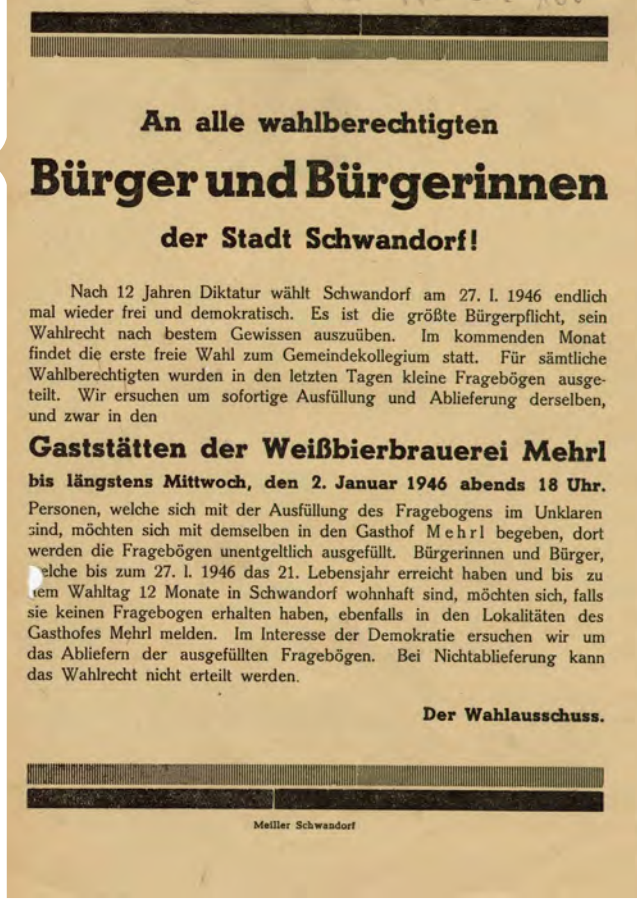
Wahlen sind ein Spiegel ihrer Zeit. Sie zeigen, was Menschen bewegt, welche Themen im Mittelpunkt stehen und wie sich demokratische Beteiligung über Generationen hinweg verändert hat.
Auch in Schwandorf hat sich das Wählen im Laufe der Jahrzehnte deutlich gewandelt – in der Form, im Ablauf und in den Erwartungen der Bürgerinnen und Bürger.

GESTERN – Wahlrecht zwischen Pflichtgefühl und Aufbruch

In den ersten Jahrzehnten der kommunalen Selbstverwaltung war das Wahlrecht für viele Bürgerinnen und Bürger alles andere als selbstverständlich. Ein bedeutender Meilenstein für Schwandorf war die erste Wahl nach dem Zweiten Weltkrieg am 27. Januar 1946. Sie stand sinnbildlich für den demokratischen Neubeginn und den Willen zum Wiederaufbau. Bereits im darauffolgenden Monat folgte die Wahl zum Gemeindekollegium, die die Grundlage für geordnete kommunal-politische Strukturen schuf.

Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen jener Zeit unterschieden sich deutlich von heute: Zur Wahl stellten sich damals nämlich ausschließlich Männer, deren berufliche Hintergründe fast durchweg im Handwerk lagen: Malermeister, Spenglermeister, Heizer oder Sattlermeister, um nur einige zu nennen. Politische Teilhabe war eng mit traditionellen Rollenbildern verbunden.

Auch der Wahlkampf folgte anderen Regeln. Mit Plakaten, Flugblättern und Kundgebungen, häufig in Wirtshäusern oder auf öffentlichen Plätzen, wurde mit durchaus harten Bandagen um die Gunst der Wählerinnen und Wähler gerungen. Politische Diskussionen fanden vor allem im persönlichen Austausch statt: im Verein, im privaten Umfeld oder bei öffentlichen Zusammenkünften.



An alle wahlberechtigten

Bürger und Bürgerinnen

der Stadt Schwandorf!

Nach 12 Jahren Diktatur wählt Schwandorf am 27. I. 1946 endlich mal wieder frei und demokratisch. Es ist die größte Bürgerpflicht, sein Wahlrecht nach bestem Gewissen auszuüben. Im kommenden Monat findet die erste freie Wahl zum Gemeindekollegium statt. Für sämtliche Wahlberechtigten wurden in den letzten Tagen kleine Fragebögen ausgeteilt. Wir ersuchen um sofortige Ausfüllung und Ablieferung derselben, und zwar in den

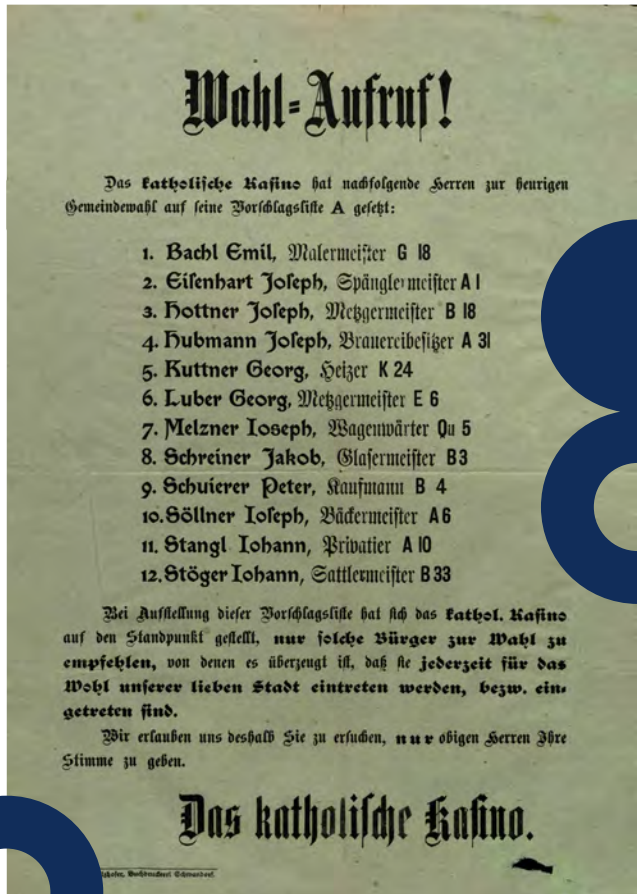
Gaststätten der Weißbierbrauerei Mehrl

bis längstens Mittwoch, den 2. Januar 1946 abends 18 Uhr.

Personen, welche sich mit der Ausfüllung des Fragebogens im Unklaren sind, möchten sich mit demselben in den Gasthof Mehrl begeben, dort werden die Fragebögen unentgeltlich ausgefüllt. Bürgerinnen und Bürger, welche bis zum 27. I. 1946 das 21. Lebensjahr erreicht haben und bis zu dem Wahltag 12 Monate in Schwandorf wohnhaft sind, möchten sich, falls sie keinen Fragebogen erhalten haben, ebenfalls in den Lokalitäten des Gasthofes Mehrl melden. Im Interesse der Demokratie ersuchen wir um das Abliefern der ausgefüllten Fragebögen. Bei Nichtablieferung kann das Wahlrecht nicht erteilt werden.

Der Wahlausschuss.

Meiller Schwandorf



Wahl-Aufruf!

Das **katholische Kasino** hat nachfolgende Herren zur heurigen Gemeindewahl auf seine Vorschlagsliste A gesetzt:

1. **Bachl Emil**, Malermeister G 18
2. **Eisenhart Joseph**, Spänglermeister A 1
3. **Hottner Joseph**, Metzgermeister B 18
4. **Hubmann Joseph**, Brauereibesitzer A 31
5. **Kuttner Georg**, Heizer K 24
6. **Luber Georg**, Metzgermeister E 6
7. **Melzner Joseph**, Wagenwärter Qu 5
8. **Schreiner Jakob**, Glasermeister B 3
9. **Schuierer Peter**, Kaufmann B 4
10. **Söllner Joseph**, Bäckermeister A 6
11. **Stangl Johann**, Privatier A 10
12. **Stöger Johann**, Sattlermeister B 33

Bei Aufstellung dieser Vorschlagsliste hat sich das **kathol. Kasino** auf den Standpunkt gestellt, **nur solche Bürger zur Wahl zu empfehlen**, von denen es überzeugt ist, daß sie **jederzeit für das Wohl unserer lieben Stadt eintreten werden, bezw. eingetreten sind.**

Wir erlauben uns deshalb Sie zu ersuchen, **nur** obigen Herren Ihre Stimme zu geben.

Das katholische Kasino.

HEUTE – Informiert, vielfältig und digital

Wähler u. Wählerinnen!

Wollt Ihr einen Postenjäger,

der nach eigenem Eingeständnis im Stadtratsmandat seine persönliche Existenz sucht, der um jeden Preis ein Stadtratsmandat zu ergattern sucht, nachdem er bei der S. P. D., dann bei der K. P. D., weiter bei der B. P. (Krempl, dem er keine freigeistige Gesinnung anbot), weiters bei den Wieter durchgefallen war,

jetzt in der Arbeiterliste zu seinem Ziel verhelfen,

so wählt dieselbe.

Wollt Ihr den bürgerlichen Parteien, deren Vertreter in der Mehrzahl immer wieder dieselben im Stadtrat sind, die Hasen in die Küche jagen, dann wählt die Liste der „Allgemeinen freien Arbeiterschaft".

Wollt Ihr dies nicht, sondern wollt Ihr

rücksichtslose Vertreter des Proletariats

so wählt Kommunisten!

Brinmann, Schwandorf.

Heute stehen den Schwandorferinnen und Schwandorfern zahlreiche Informationsquellen zur Verfügung. Briefwahl und flexible Wahlzeiten erleichtern die Teilnahme, digitale Medien prägen zunehmend den politischen Diskurs. Wahlkämpfe finden längst nicht mehr nur auf Plakaten statt, sondern vor allem auch in den sozialen Medien.

Gleichzeitig hat sich das Bild der Kandidatinnen und Kandidaten grundlegend gewandelt: Frauen stellen sich selbstverständlich zur Wahl, und die beruflichen Hintergründe stammen aus allen gesellschaftlichen Bereichen – vom Handwerk über kaufmännische Berufe bis hin zu akademischen Laufbahnen. Auch die Anforderungen an die Kommunalpolitik sind gestiegen: Transparenz, Bürgernähe und nachvollziehbare Entscheidungen werden stärker eingefordert. Wer in Schwandorf Politik mitgestalten will, kann dies auf vielfältige Weise tun – online, persönlich oder im direkten Austausch mit der Stadtverwaltung und den Stadtratsmitgliedern.

MORGEN – Die Kommunalwahl 2026 als Chance für Schwandorf

Mit der Kommunalwahl 2026 steht auch in der Großen Kreisstadt Schwandorf eine wichtige Entscheidung bevor. Am 8. März 2026 sind 23.195 wahlberechtigte Bürgerinnen und Bürger aufgerufen, ihre Stimme abzugeben. Dabei gilt es, einen von 7 Kandidaten für das Amt des Oberbürgermeisters zu wählen. Gleichzeitig entscheiden die Wählerinnen und Wähler über die Zusammensetzung des Stadtrats: 211 Kandidatinnen und Kandidaten bewerben sich auf neun Listen um 30 Sitze im Schwandorfer Stadtrat. Die große Zahl an Bewerberinnen und Bewerbern zeigt, wie vielfältig und lebendig die kommunale Demokratie heute ist. Die Kommunalwahl ist damit weit mehr als ein formaler Akt – sie ist die Gelegenheit, die Zukunft der Stadt aktiv mitzugestalten. Themen wie Stadtentwicklung, Zusammenleben, Mobilität, Infrastruktur und Lebensqualität werden dabei eine zentrale Rolle spielen.

Der Blick zurück zeigt: Demokratie lebt vom Mitmachen, in Schwandorf wie überall. Der Blick nach vorn macht deutlich, wie wichtig eine starke kommunale Ebene für das tägliche Leben ist.
Die Kommunalwahl 2026 bietet allen Bürgerinnen und Bürgern die Chance, Verantwortung zu übernehmen: für Schwandorf heute, morgen und für alle kommenden Generationen.

Erklärung.

Ich stimme der Aufnahme meines Namens in den Wahlvorschlag mit dem Kennwort „Sozialdemokr. Partei Deutschlands Schwandorf" zu.

Unterschrift: Franz Eichinger Lehrer

Die vorstehende Unterschrift wird hiemit beglaubigt.

Schwandorf, 22 November 1924.

(Siegel)

Die Gemeindebehörde:

Gebührenfrei (§ 22 Abs. II der Gemeindewahlordnung.)

Formblatt G. 51. 2240.

Bayer. Kommunalverlag und Sparkasse, München, Arcisstraße 35.

Was hat Sie dazu inspiriert, sich auf das Thema „Make-up & Hauptpflege" zu spezialisieren?

Ich habe mich schon immer für Ästhetik, Farben und die Wirkung von Make-up begeistert. Besonders spannend finde ich, wie unsere Haut funktioniert und wie sehr eine gesunde Basis das Ergebnis eines Make-ups beeinflusst. Die Verbindung von fundiertem Hautwissen und einer harmonischen Make-up-Gestaltung ist für mich der Kern meiner Arbeit. Dabei gebe ich mein Wissen weiter und zeige, wie richtige Pflege und passende Techniken die persönliche Ausstrahlung unterstreichen.

Welche Erfahrungen und Qualifikationen bringen Sie in Ihre Kurse ein?

ZIch bin zertifizierte Fach- und Medical Kosmetikerin und habe meine Ausbildung an der renommierten Kosmetikschule Beautyconnection in München abgeschlossen. Außerdem bin ich zertifizierte Make-up Artistin und habe zusätzliche Spezialisierungen und Weiterbildungen in Europa absolviert. Vor kurzem habe ich bei der 36. internationalen Make-up Meisterschaft den Vizemeister-Titel erhalten. In meinem Kosmetikstudio biete ich klassische und apparative Gesichtsbehandlungen, Brow Lifting (Rolling Brows) und Make-up an.

Welchen persönlichen und/oder beruflichen Nutzen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Ihren Kursen ziehen?

Die Teilnehmenden lernen, Make-up sicher und typgerecht anzuwenden – für den Alltag und besondere Anlässe. Sie erhalten ein besseres Verständnis des eigenen Hauttyps und gemeinsam entwickeln wir eine passende Pflege- und Make-up-Routine. Zudem erlernen sie praktische Techniken, die sofort umsetzbar sind und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit Farben, Produkten und Tools. Ziel ist, das eigene Selbstgefühl zu stärken und Freude am Schminken zu haben.

Was macht die Gestaltung Ihrer Kurse so besonders?

Die Kurse sind praxisnah und persönlich. In kleinen Gruppen bekommt jede Person individuelle Beratung. Grundlegendes Wissen über die Haut wird leicht verständlich erklärt und direkt praktisch geübt, sodass jeder sofort ausprobieren kann, wie Make-up richtig funktioniert. Meine Erfahrungen aus Studioarbeit und Wettbewerben helfen dabei, Tipps und Tricks weiterzugeben, die wirklich im Alltag funktionieren.

Für welche Personen sind Ihre Kurse am besten geeignet?

Der Kurs richtet sich an alle, die sich etwas Gutes tun möchten und Make-up gezielt einsetzen wollen – unabhängig von Vorkenntnissen. Ideal für Menschen, die Techniken weiterentwickeln möchten, Produkte kennenlernen wollen, die zum eigenen Hauttyp passen, mehr Sicherheit beim Schminken gewinnen und Make-up im Alltag oder zu besonderen Anlässen souverän einsetzen möchten.

Kursleiterin
Michaela Burkert
SCHÖNHEIT & STIL

FRISCH AUSSEHEN MIT WENIGEN HANDGRIFFEN

Make-up muss weder zeitaufwendig noch kompliziert sein. Oft reichen ein paar gezielte Schritte, um wacher, frischer und gepflegter auszusehen – ganz ohne großen Aufwand oder viele Produkte. Unsere Dozentin für Make-up-Kurse zeigt, wie ein stimmiger Alltagslook in nur wenigen Minuten gelingt und sich leicht in die tägliche Routine integrieren lässt.

Die Basis entscheidet
Ein gelungenes Make-up beginnt immer mit der richtigen Vorbereitung. Saubere, gut gepflegte Haut sorgt dafür, dass Produkte gleichmäßiger wirken und länger halten. Eine leichte Tagescreme oder ein getöntes Pflegeprodukt reicht meist aus und spart Zeit.

Ausgleichen statt überdecken
Weniger ist mehr – besonders im Alltag. Concealer wird gezielt dort eingesetzt, wo er gebraucht wird, etwa bei Augenringen oder kleinen Rötungen. So bleibt das Gesicht natürlich und lebendig.

Ein frischer Blick
Die Augen stehen im Mittelpunkt des Gesichts. Schon ein wenig Mascara öffnet den Blick sichtbar. Wer mag, ergänzt einen dezenten, neutralen Lidschatten – oft genügt eine einzige Farbe, die schnell aufgetragen ist.

Augenbrauen geben Struktur
Natürlich geformte Brauen rahmen das Gesicht. Leicht nachgezogene oder einfach nur gebürstete Augenbrauen sorgen für mehr Ausdruck, ohne streng zu wirken.

Farbe bringt Leben
Ein Hauch Rouge oder Lippenfarbe verleiht dem Gesicht sofort Frische. Praktisch sind Produkte, die sich vielseitig einsetzen lassen – Lippenstift funktioniert oft auch als Rouge.

Wenige Produkte, klare Handgriffe
Ein überschaubares Sortiment erleichtert die tägliche Routine. Wer weiß, welche Produkte zusammenpassen und wie sie richtig angewendet werden, ist schneller und sicherer.

Lust bekommen, Make-up neu zu entdecken?
In unseren Make-up-Kursen lernen Sie einfache Techniken, die zu Ihrem Typ, Ihrem Alltag und Ihren persönlichen Vorlieben passen. Ob natürliche Looks oder gezielte Akzente für besondere Anlässe – die Kurse bieten Raum zum Ausprobieren, Fragen stellen und sich selbst neu wahrzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

vhs talents

by vhs Schwandorf

MEHR INFOS UNTER

Family und Kids

163 Familie, Erziehung & Beratung
164 Kreatives, Technik & Natur
172 Sprache & Schule
173 Bewegung & Entspannung
176 Schwimmkurse

Vortragsreihe „Stark durch Erziehung“ im Landkreis Schwandorf

Stark durch Erziehung ist eine Initiative des Lokalen Bündnisses für Familien im Landkreis Schwandorf

„Pubertät - Zwischen Loslassen und Halt geben“
Anita Gradl, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin
02.03.26, 19.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof,
Regensburger Str. 20
Anmeldung unter
www.vhs-schwandorf-land.de

261-4500

Kreißsaal-Infoabend

Für werdende Eltern gibt es unser Informationsangebot nur 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:
21.04.26
19.05.26
16.06.26
21.07.26
18.08.26
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, 17.03.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Foyer des Krankenhauses

261-4501

Online: Expedition ins Familienreich:

Normale Entwicklung, Krankheiten und Notfälle im Säuglingsalter

Prof. Dr. Sven Wellmann, Chefarzt Neonatologie Kinderklinik St. Hedwig

Normale Entwicklung, Krankheiten und Notfälle im Säuglingsalter
Prof. Dr. Sven Wellmann, Chefarzt Neonatologie an der KUNO-Kinderklinik St. Hedwig, referiert über normale Entwicklung, Krankheiten und Notfälle im Säuglingsalter.
Die Teilnahme an den Vorträgen ist via Microsoft Teams kostenlos möglich. Interessierte melden sich bitte per E-Mail an und erhalten anschließend den jeweils gültigen Link. Anmeldung: Neonatologie@barmherzige-regensburg.de
Weiterer Termin am 22.07.26
Veranstaltung des Krankenhauses St. Barbara Schwandorf in Kooperation mit der vhs Schwandorf

Mi, 18.03.26, 19.00 - 20.00 Uhr
Onlineveranstaltung
1 bis max. 50 Teilnehmende

261-4502

Babymassage

Lisa Kraupner, Fachkrankenschwester, Dipl. Gesundheitsökonomin

Eine sanfte Massage beruhigt und entspannt. Die Babymassage stärkt nicht nur eure Bindung, sondern kann auch Erleichterung schaffen, wenn das Bäuchlein mal zwickt oder euer Zwergerl nicht zur Ruhe findet. Als Einschlafritual ist Babymassage bestens geeignet. Empfohlen für Babys zwischen sechs Wochen und sechs Monaten. Krankenkassen bezuschussen vereinzelt zertifizierte Babymassagekurse. Nachfragen lohnt sich! Eine Bescheinigung hierfür bekommt ihr selbstverständlich auf Anfrage!

4 x Mittwoch | 29.04.26 bis 20.05.26
09.00 - 09.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
3 bis max. 6 Teilnehmende
59,- € | ermäßigt 41,- €

Lisa Kraupner

Durch meine Arbeit und meinen Sohn weiß ich, wie wichtig die individuelle Begleitung werdender Eltern rund um die Geburt und in den ersten Lebensjahren ist. Meine vielseitige Weiterbildung befähigt mich, euch bei Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Umgang mit eurem Kind in den ersten Lebensjahren zu beraten.

261-1501

Kinderführung „Detektive auf Spurensuche …“

Gästeführer 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!
Weitere Führung: 01.09.26

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

**Di, 07.04.26, 10.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Tourismusbüro, Kirchengasse 1**

Kinder sehen Magie in allem, was wir Erwachsene übersehen.

Unbekannt

261-5090

Lichtschwertschaukampf für Anfänger

Dozententeam Jedi Academy Cham

Für Erwachsene und Kinder

Im Kurs lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken und Bewegungsabläufe mit dem Lichtschwert, inspiriert von den Kämpfen der Jedi und Sith. Erfahrene Trainer achten auf Sicherheit und Präzision. Der Kurs umfasst Einzel- und Partnerübungen zur Verbesserung der Koordination und des Timings sowie das Erlernen verschiedener Kampfstile. Dabei geht es um den richtigen Stand, Angriffs- und Verteidigungsschläge und das Erstellen eigener Choreographien. Der Kurs fördert Konzentration und Disziplin, wobei Spaß und Fantasie im Vordergrund stehen. Lichtschwerter werden gestellt.

Hinweis: Schaukampf ist reines Schauspiel, kein Kampfsport! Alles ist geplant und abgesprochen, um Verletzungen zu vermeiden.
Bitte beachten: Vor Ort wird um eine kleine Spende für die Jedi Academy gebeten.

Veranstaltung in Kooperation mit der Jedi Academy Cham

**Sa, 18.04.26, 14.00 - 16.00 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle, Kirchengasse 5
(Eingang Böhmische Torgasse)
8 bis max. 15 Teilnehmende
4,- €**

261-5501

Kreativ Sein trifft Alpakas

Malen mit flauschigen Freunden

Mira Schwägerl, Kunsttherapeutin, Ausdrucksmalpädagogin, Ausdruckstherapeutin

Für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche

Ein besonderer Nachmittag auf der Wiese: Kinder und Jugendliche malen ihr eigenes Kunstwerk (Leinwand 40 × 40 cm) inmitten neugieriger Alpakas. Neben dem Malen gibt es spannende Einblicke in das Leben der Tiere und einen Foto-Moment zum Abschluss. Ob Tierporträt, Naturmotiv oder eigene Ideen – hier sind Kreativität und Tierliebe gefragt! Eigene Ideen oder Skizzen können mitgebracht werden. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte beachten: Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten (Leinwand, Acrylfarben, Material)

**Sa, 27.06.26, 13.00 - 15.30 Uhr | Treffpunkt: 12:45 Uhr
Alpakas an der Naab, Hagenbuchäcker 11, 93158 Teublitz
5 bis max. 20 Teilnehmende
29,- €**

In jedem Kind steckt ein Künstler.

Pablo Picasso

261-5502

Einfach tierisch - Keramikworkshop

Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung

Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren

Der Workshop dreht sich rund um Tierdarstellungen aus Ton. Ob Lieblingstier oder fantasievolles Wesen, die Gestaltung bleibt individuell. 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 Töpferwerk in den Brennofen kommen soll? Wie dick muss modelliert werden, damit das Kunstwerk stabil wird? All diese Fragen und noch viel mehr beantwortet die erfahrene Kunstdozentin. Um die Haltbarkeit der Keramikobjekte 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 Keramiktiere aber auch ungebrannt noch am selben Tag mitgenommen werden.

Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Kursgebühr inkl. Materialkosten; bei Bedarf zzgl. 6,- € Brenngebühr, bitte den Kindern zum Kurs mitgeben!

Di, 26.05.26, 14.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 8 Teilnehmende
23,- €

261-5503

Kunterbunte Knete

Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Knete begeistert die meisten Kinder, denn mit ihr lassen sich spielerisch und ohne Vorkenntnisse eigene Ideen und Vorstellungen in 3D umsetzen. Dabei werden Kreativität, Raumwahrnehmung und sensorische Fähigkeiten gefördert – und vor allem macht das Fühlen, Formen und Matschen großen Spaß. Im Kurs lernen die Kinder, wie man ganz einfach ungiftige Knete aus Küchenzutaten herstellt (ohne Alaun) und testen die selbstgemachte Knete direkt aus. Die entstandenen Kunstwerke dürfen noch am selben Tag mit nach Hause genommen werden. Es wird bunt, daher ist geeignete Kleidung empfehlenswert.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mo, 18.05.26, 15.00 - 16.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 8 Teilnehmende
18,- €

261-5504

Osterhasenwerkstatt

Marlene Unger

Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren
In der Osterhasenwerkstatt entsteht aus einem einfachen Zaunbrett ein ganz persönlicher Osterhasen-Türsteher. Schritt für Schritt verwandelt sich das Holzstück mit Farben, Wolle, Stoffen und vielen weiteren Materialien in einen einzigartigen Begleiter für die Osterzeit. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt – jedes Kind gestaltet seinen Hasen so, wie es ihm gefällt. Ein kreatives Frühlingserlebnis, das Lust auf Ostern macht.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mo, 30.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 20 Teilnehmende
24,- €

261-5505

OsterbastelEI

Isabell Stein, M.A., Bildende Kunst und Ästhetische Erziehung

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Der Kurs lädt die Kinder dazu ein, sich kreativ auf Ostern einzustimmen. Es werden Ostereier collagiert und dekorative Osterhasen gestaltet, die Zimmer oder Ostertisch festlich schmücken. Es wird bunt, daher ist geeignete Kleidung empfehlenswert.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Do, 02.04.26, 15.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 16 Teilnehmende
22,- €

Johanna Seibt

Ich bin leidenschaftliche Bastlerin und möchte gerne andere animieren und unterstützen. Egal ob Erwachsenen-DIY oder Eltern-Kind-Bastelkurse, ich freue mich schon sehr auf die kreativen Runden!

261-5506

Osterzauber – Eltern-Kind-Bastelzeit

Johanna Seibt

Für Kinder bis 5 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Ein frühlingshafter Bastelnachmittag für die ganze Familie! Gemeinsam gestalten die Kinder mit Mama, Papa oder einer anderen erwachsenen Begleitperson farbenfrohe Osterdeko, die Haus und Garten erstrahlen lässt. Mit einer einfachen, kreativen Technik entstehen im Handumdrehen einzigartige Muster und wundervoll marmorierte Ostereier. Die Dozentin geht dabei individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Ein Mindestalter ist bewusst nicht festgelegt.
Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten
Geschwisterkinder sind herzlich willkommen – bitte mit Voranmeldung. Es fallen nur zusätzliche Materialkosten in Höhe von 2,- € an.

Mi, 18.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 18 Teilnehmende
18,- €

261-5507

Vatertagshelden – Eltern-Kind-Bastelzeit

Johanna Seibt

Für Kinder bis 5 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Ein kreativer Nachmittag für Kinder und ihre erwachsenen Begleitpersonen, um persönliche Geschenke für den Vatertag zu gestalten. Gemeinsam entstehen liebevolle, handgemachte Kunstwerke – bunt, fröhlich und voller Fantasie. In entspannter Atmosphäre wird gebastelt, gelacht und ausprobiert, sodass nicht nur schöne Geschenke entstehen, sondern auch besondere gemeinsame Erinnerungen geschaffen werden. Die Dozentin geht dabei individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Ein Mindestalter ist bewusst nicht festgelegt.

Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten
Geschwisterkinder sind herzlich willkommen – bitte mit Voranmeldung. Es fallen nur zusätzliche Materialkosten in Höhe von 2,- € an.

Mi, 06.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 18 Teilnehmende
18,- €

261-5508

Frühsommer-Fantasie – Eltern-Kind-Bastelzeit

Johanna Seibt

Für Kinder bis 5 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Gemeinsam basteln die Kinder mit Mama, Papa oder einer anderen erwachsenen Begleitperson aus einfachen Materialien zauberhafte Pfingstboten wie bunte Schmetterlinge, kleine Vögelchen und strahlende Sonnen. Mit viel Fantasie, Farbe und Freude gestalten Groß und Klein tolle Kunstwerke, die den Sommer nach Hause bringen. Die Dozentin geht dabei individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Ein Mindestalter ist bewusst nicht festgelegt.
Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten
Geschwisterkinder sind herzlich willkommen – bitte mit Voranmeldung. Es fallen nur zusätzliche Materialkosten in Höhe von 2,- € an.

Mi, 27.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
5 bis max. 18 Teilnehmende
18,- €

Wenn Kinder ermutigt werden, ihre Fantasie zu nutzen, entdecken sie ihre einzigartigen Talente.

Fred Rogers

261-5509

Unterwasserwelten – Eltern-Kind-Bastelzeit

Johanna Seibt

Für Kinder bis 5 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Im Kurs kühlen die Teilnehmenden ab. Gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson tauchen die Kinder in eine farbenfrohe Unterwasserwelt ein. Aus einfachen Materialien entstehen zauberhafte Meeresbewohner, die Kinderzimmer und Lieblingsplätze in kleine Ozeane verwandeln. Mit Fantasie, Farbe und Freude gestalten Groß und Klein ihren eigenen Regenbogenfisch sowie schillernde Quallen, die später als schwebende Deko aufgehängt werden können. Die Dozentin geht dabei individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Ein Mindestalter ist bewusst nicht festgelegt.

Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten
Geschwisterkinder sind herzlich willkommen – bitte mit Voranmeldung. Es fallen nur zusätzliche Materialkosten in Höhe von 2,- € an.

Di, 04.08.26, 10.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 18 Teilnehmende
18,- €

Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.

Albert Einstein

261-5510

Frühlingsbunte Armbänder gestalten

Lara Schmaus

Für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Im Kurs entstehen bunte, glitzernde Armbänder – individuell und voller Fantasie. Viele Perlen, frühlingshafte Steine und coole Anhänger warten darauf, zu einzigartigen Schmuckstücken kombiniert zu werden. Die Kinder probieren Farben aus, entdecken neue Design-Ideen und lassen ihrer Kreativität freien Lauf. Das Auffädeln der Perlen wirkt gleichzeitig beruhigend und entspannend. Unter Anleitung einer erfahrenen Hobby-Schmuckbastlerin entstehen kleine Lieblingsstücke. Ein fröhlicher Vormittag voller Bastelspaß – ideal zum gemeinsamen Gestalten mit Freundinnen und Freunden.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (6,- €, vor Ort zu entrichten; inkl. Perlen-Starterset)

Mi, 08.04.26, 10.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
5 bis max. 12 Teilnehmende
12,- €

261-5511

Anhänger und Schlüsselanhänger aus Epoxidharz für Kids

Katharina Rauh

Für Kinder ab 7 Jahren bzw. ab 5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson
Im Workshop werden die Grundlagen der Arbeit mit UV-Harz vermittelt, während die Kinder kreative Anhänger oder Lesezeichen gestalten. Dabei können auch Fotos eingegossen werden, um individuelle Erinnerungsstücke zu schaffen. Zwei Formen werden gegossen, anschließend geschliffen und mit dekorativen Charms oder Details veredelt. So entstehen persönliche, handgemachte Unikate, die sich als Geschenk eignen oder den eigenen Sommer verschönern.
Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.
Bitte mitbringen, falls gewünscht: Fotos zum Eingießen in max. Größe einer 2-Euro-Münze.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten (10,- €, vor Ort zu entrichten)

So, 26.04.26, 10.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
6 bis max. 14 Teilnehmende
18,- €

Workshop-Angebote des Marionettentheaters

Das Marionettentheater Schwandorf bietet folgende Workshops an, die von Gruppen gebucht werden können:
- Von Ninjas 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@marionetten-theater-schwandorf.de).

261-5512

Kreativwerkstatt mit Cricut®

Frühlings- und Muttertagskissen gestalten

Barbara Magerl-Huber

Für Kinder und Jugendliche von 8-12 Jahren

Im Kurs können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und zwischen zwei schönen Themen wählen: Muttertag oder Frühling. Mit der Cricut®-Schneidemaschine und vielen kindgerechten Vorlagen gestalten sie ihr ganz persönliches Kissen, das entweder ein liebevolles Geschenk für Mama oder ein fröhlicher Frühlingsbegleiter fürs eigene Zimmer wird. Aus zahlreichen Motiven, Farben und Ideen entstehen im Nu einzigartige Kunstwerke, die garantiert für strahlende Augen sorgen. Die Kinder entscheiden selbst, wie ihr Kissen aussehen soll – ob bunt, verspielt, frühlingshaft oder voller Liebe zum Muttertag. Ein kreatives Erlebnis und ein Geschenk, das von Herzen kommt!

Veranstaltung in Kooperation mit dem KJR Schwandorf

Di, 07.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr
vhs, Seminarraum 205
8 bis max. 12 Teilnehmende
9,- €

261-5513

Boys Day – Roboterwerkstatt

Marlene Unger

Für Jungs im Alter von 6-12 Jahren

An diesem Vormittag gehört die Werkstatt ganz den Jungs. Aus Dosen, Holzstücken und verschiedenen Fundmaterialien entsteht ein selbst gestalteter Roboter, der nach eigenen Ideen zusammengestellt und dekoriert wird. Zusätzlich steht abwechslungsreiches Konstruktionsmaterial bereit: große Legosteine, Schraubelemente, Fahrzeuge zum Selbstbauen sowie magnetische Bauteile können ausprobiert, kombiniert und erforscht werden. Ein kreatives Angebot, das zum Tüfteln, Konstruieren und Experimentieren einlädt.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mi, 27.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 20 Teilnehmende
24,- €

261-5514

Girls Day - Kreativ- & Wellnessnachmittag

Marlene Unger

Für Mädchen im Alter von 6-12 Jahren

Nachmittag ist Mädelszeit. Gemeinsam entsteht eine individuell gestaltete Kosmetiktasche, die nach eigenen Vorstellungen bemalt, beklebt oder verziert wird. Außerdem wird farbenfrohes Regenbogen-Badesalz gemischt, das später zu einem kleinen Wellnessmoment zu Hause einlädt. Begleitet wird der kreative Teil von Musik, einfachen Yoga- und Entspannungsübungen sowie einer rundum gemütlichen Atmosphäre. Ein Mädchen-Nachmittag zum Gestalten, Ausprobieren und Wohlfühlen.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mi, 27.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 20 Teilnehmende
24,- €

261-5515

Sommer, Sonne Strand und Meer - Kreativvormittag

Marlene Unger

Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren

Der Vormittag steht ganz im Zeichen von Wasser, Sonne, Strand und Meer. Es entsteht ein farbenfrohes Strandbild, das mit verschiedenen Materialien gestaltet und individuell verziert wird. Beim Eintauchen in die Welt der Meerestiere gibt es vieles zu entdecken und kreativ umzusetzen. Zum Abschluss sorgt ein leckeres Eis für sommerliche Urlaubsstimmung. Ein fröhliches Angebot, das den Sommer aufleben lässt.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mo, 10.08.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 20 Teilnehmende
24,- €

261-5516

Nähen für Anfänger - Kissen im Patchworkstil

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Kinder von 8-12 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.
Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.
Kursgebühr inkl. Materialkosten

Mi, 01.04.26, 13.00 - 16.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
52,- €

261-5517

Filzwerkstatt – Kreatives Nähen für Kinder

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Kinder von 8-12 Jahren

Die Filzwerkstatt richtet sich an Kinder, die kreativ mit Filz arbeiten möchten. Im Kurs entstehen bunte Tiere, Fantasiefiguren und weitere kleine Projekte. Dabei lernen die Kinder einfache Nähtechniken – sowohl mit der Hand als auch, je nach Projekt, an der Nähmaschine – und setzen Applikationen, kleine Stickelemente sowie Dekorationen mit Knöpfen oder Bändern um. Der Fokus liegt auf dem kreativen Gestalten.
Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Fr, 17.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
52,- €

261-5518

Nähmaschinen-Führerschein für Kinder

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Kinder von 8-12 Jahren

Der Kurs richtet sich an Kinder, die bereits erste Näherfahrungen haben oder systematisch den Umgang mit der Nähmaschine lernen möchten. Im Mittelpunkt stehen die sichere Handhabung der Maschine, kleine Übungsprojekte und ein Abschlussprojekt in Form eines kleinen Reißverschlusstäschchens. Am Ende erhalten die Kinder ein „Führerschein"-Kärtchen, das ihre neu erworbenen Fähigkeiten dokumentiert und den erfolgreichen Kursabschluss feiert.

Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 09.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 107
3 bis max. 5 Teilnehmende
52,- €

261-5519

Nähen & Gestalten – Kleine Accessoires für Kinder

Doreen Mißbach, Gründerin und Inhaberin KreativStudioDM

Für Kinder von 8-12 Jahren mit Anfängerkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Kinder, die ihre eigenen kleinen Nähprojekte selbstständig gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen kreative Gestaltung, Stoffauswahl, Applikationen und das Umsetzen erster eigener Ideen. Die Teilnehmenden arbeiten an Projekten wie Stofftaschen, Stofftieren, Schlüsselanhängern oder bunten Mug Rugs und lernen dabei, Nähtechniken spielerisch anzuwenden, während sie ihre persönlichen Ideen umsetzen. Die Dozentin steht ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.
Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 13.06.26, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
3 bis max. 5 Teilnehmende
52,- €

Maria Merkle

Meine Liebe zum Backen habe ich bereits als Kind entdeckt. Am meisten Spaß habe ich am Backen und Dekorieren von (Motiv-)Torten, aber auch Macarons, Cupcakes oder Buttercremeblumen bereite ich liebend gerne zu und möchte nun meine Teilnehmer ebenfalls hierfür begeistern. Auf meinem Profil bei Instagram (@cakevision_bymaria) findet ihr viele meiner süßen Kunstwerke.

261-5520

Ostermuffins backen

Maria Merkle

Für Kinder im Alter von 8-11 Jahren

In diesem fröhlichen Osterbackkurs lernen Kinder das richtige Backen von Muffins. Die Kinder wiegen die Zutaten selbstständig ab, rühren einen klassischen Rührteig an und jedes Kind backt sechs Muffins. Anschließend werden die Muffins mit verschiedenen Techniken kreativ und sorgfältig verziert. Dabei erwerben die Kinder grundlegende Kenntnisse rund ums Backen, lernen hygienisches Arbeiten in der Küche, den sicheren Umgang mit Backutensilien sowie Geduld und Genauigkeit beim Verzieren. Kreativität, Konzentration und Freude am eigenen Tun stehen im Mittelpunkt. Am Ende des Kurses nimmt jedes Kind seine sechs selbstgebackenen und verzierten Ostermuffins mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Haargummi bei langen Haaren, einen Behälter für den Transport der Muffins.
Kursgebühr inklusive Kosten für Lebensmittel, Getränke und gesunde Snacks.

Mi, 25.03.26, 15.00 - 18.30 Uhr
Mittelschule Dachelhofen,
Dachelhofer Str. 133
6 bis max. 8 Teilnehmende
30,- €

261-5521

Wackelzahnfieber - Wackelzähne und unser Gebiss

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

In diesem Mitmach-Kurs dreht sich alles um die geheimnisvolle Welt der Wackelzähne! Gemeinsam entdecken wir, warum unsere Zähne wackeln, wie der Körper weiß, wann es Zeit für den Zahnwechsel ist, und was passiert, wenn die neuen Zähne nachwachsen. Außerdem schauen wir uns an, welche Tiere ebenfalls Zähne verlieren – und warum das ganz normal ist. Spielerisch, spannend und mit vielen Aha-Momenten lernen Kinder alles über ihr Gebiss und die Magie des Zahnwechsels!

Kursgebühr inkl. Materialkosten und u.a. Forscherausweis, Forscherheft, Take-Home-Gebiss

Sa, 21.03.26, 10.00 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 8 Teilnehmende
39,- €

261-5522

Familien-Experimentiermix - Forschen, entdecken, staunen

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson (Eltern, Großeltern)

In unserem Kinderlabor wird gemeinsam gestaunt und ausprobiert! Wir löschen Feuer, bringen Fische zum Schwimmen und basteln einen Kugelfisch, der sich von selbst aufbläst. Mit spannenden Experimenten und vielen Wow-Momenten erleben Kinder und Eltern Naturwissenschaft hautnah – spielerisch, kreativ und kurzweilig.

Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten

Sa, 21.03.26, 12.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
12 bis max. 16 Teilnehmende
26,- €

Susanne Brunner

In unseren Kursen wecken wir spielerisch die Neugier und den Entdeckergeist der Kinder, sie sind von Natur aus neugierig, hinterfragen Geschehnisse und wollen ihre Umwelt begreifen. Diese Eigenschaft möchten wir fördern und euch in die faszinierende Welt der Naturwissenschaften mitnehmen. Wir freuen uns auf euch!

261-5523

Familien-Experimentiermix - Forschen, entdecken, staunen

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson (Eltern, Großeltern)

Kursbeschreibung siege 261-5522

Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten

Sa, 21.03.26, 13.30 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
12 bis max. 16 Teilnehmende
26,- €

261-5524

Die faszinierende Welt der Farben und optischen Täuschungen

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

Taucht ein in die magische Welt der Farben! In diesem spannenden Experimentierkurs entdeckt ihr, wie Farben entstehen, warum wir sie sehen – und wann uns unsere Augen täuschen. Gemeinsam lassen wir einen Piratenschatz verschwinden, zaubern Regenbögen und erforschen, wie bunt das Sonnenlicht wirklich ist. Auch die Farbenwelt der Tiere hält dabei so manche Überraschung bereit. Ein kunterbuntes Abenteuer voller Staunen, Spaß und Wow-Momente!

Kursgebühr inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
6 bis max. 8 Teilnehmende
39,- €

261-5525

Familien-Experimentiermix: Die faszinierende Welt des Wassers

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson (Eltern, Großeltern)

In diesem spannenden Kurs dreht sich alles um das Element Wasser – voller Überraschungen und Aha-Momente! Gemeinsam entdecken Kinder und Eltern, warum Wasser so besonders ist, wie Seife beim Händewaschen hilft und ob Wasser wirklich eine „Haut" hat. Mit Experimenten rund um Oberflächenspannung und Fettlöslichkeit wird geforscht, gestaunt und gelacht – ein spritziges Erlebnis für die ganze Familie!

Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 12.00 - 13.00 Uhr
vhs, Seminarraum 204
12 bis max. 16 Teilnehmende
26,- €

261-5526

Familien-Experimentiermix: Die faszinierende Welt des Wassers

Susanne Brunner, Physikerin (M. Sc,), Mikrotechnologin

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson (Eltern, Großeltern)
Kursbeschreibung siehe 261-5525
Kursgebühr pro Eltern-Kind-Paar und inkl. Materialkosten

Sa, 25.04.26, 13.30 - 14.30 Uhr
vhs, Seminarraum 204
12 bis max. 16 Teilnehmende
26,- €

261-2501

Lego Spike Prime

Dozententeam BayernLab Nabburg

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-14 Jahren
Im Kurs tauchen die Kinder mit Lego Spike Prime in die Welt der Robotik ein. Zuerst bauen sie aus den bekannten bunten Legosteinen ihren eigenen Roboter. Dann programmieren sie ihn selbstständig, um ihn zum Leben zu erwecken. Mit Hilfe von Sensoren, die auf Berührungen, Distanzen oder Helligkeitsunterschiede reagieren, steuern die Kinder ihren Roboter durch eigene Programme und lassen ihn einen Parcours fahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Veranstaltung in Kooperation mit dem BayernLab Nabburg

Mo, 30.03.26, 09.30 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 205
3 bis max. 12 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-2502

Leuchtende Technik – Einstieg ins Löten

Dirk Reiter

Für Kinder von 8-12 Jahren

Der Kurs eröffnet Kindern einen spielerischen Zugang zur Welt der Elektronik und vermittelt die Grundlagen des sicheren Lötens. Beim Zusammenbau des farbenfrohen „LED Gyroscope"-Bausatzes entdecken die jungen Teilnehmenden verschiedene elektronische Bauteile, erfahren, wie diese zusammenwirken, und lernen, einfache Schaltpläne zu verstehen. Mit Unterstützung entstehen Schritt für Schritt eigene funktionsfähige LED-Kreisel, die am Ende stolz mit nach Hause genommen werden können. So zeigt der Kurs, wie kreativ und spannend Technik sein kann.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (5,- €, vor Ort zu entrichten)

Sa, 13.06.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum Oskar-von-Miller, Glätzlstr. 29
5 bis max. 6 Teilnehmende
23,- €

> Kinder lernen am besten, wenn sie selbst entdecken, experimentieren und gestalten.
>
> *John Dewey*

261-3001

Prüfungsvorbereitung Englisch für den Quali

Kathrin Prause

Für Schüler der 9. Klasse Mittelschule

Dieser Intensivkurs bietet eine gezielte Vorbereitung auf die schriftliche Qualifikationsprüfung im Fach Englisch, indem frühere Prüfungsaufgaben intensiv bearbeitet und besprochen werden. Die eigenständige Vor- und Nachbereitung der Aufgaben außerhalb der Kurszeiten ist dabei ein wichtiger Bestandteil des Erfolgs. Durch diese strukturierte Herangehensweise können die Teilnehmenden ihre Prüfungsfähigkeiten optimal ausbauen und sich bestens auf die bevorstehende Prüfung vorbereiten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. Vokabelheft zum Notieren von Vokabeln.
Buch: „Training Abschlussprüfung Quali Mittelschule 2026 - Englisch 9. Klasse – Bayern", Stark-Verlag (ISBN 978-3-8490-6415-0) (bitte selbst besorgen und zum ersten Termin mitbringen)

5 x Mittwoch | 22.04.26 bis 20.05.26
16.00 - 17.30 Uhr
vhs, Seminarraum 108
5 bis max. 10 Teilnehmende
65,- €

261-3501

Englisch für Vorschulkinder – Sprache spielerisch entdecken

Corinna Standecker, Erzieherin, Traumapädagogin

Für Kinder im Vorschulalter (5-6 Jahre)

Englisch begegnet Kindern heute überall – in Medien, Liedern oder im Internet – und weckt oft ganz natürlich ihre Neugier auf die Fremdsprache. Im Kurs begleitet die Handpuppe „Stella Unicorn" die Kinder spielerisch durch gemeinsames Singen, Spielen und Basteln, sodass sie auf liebevolle Weise erste englische Wörter entdecken und Freude am Lernen entwickeln.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Eckspanner-Mappe, Mäppchen mit Buntstiften.

8 x Donnerstag | 19.03.26 bis 11.06.26
15.00 - 15.45 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 8 Teilnehmende
68,- €

Corinna Standecker

Ich bin ausgebildete Erzieherin mit 15 Jahren Berufserfahrung in der frühkindlichen Bildung und habe in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet. Um die kindliche Neugierde zu stillen, möchte ich ihnen durch gezielte Sprachförderung im Bereich Englisch neue Möglichkeiten bieten.

261-2503

Online: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler

Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Mit Durchführungsgarantie
Vokabeln im Sekundentakt lernen und dabei noch Freude am Lernen haben – das verspricht die Schlüsselwortmethode. Sie ermöglicht nicht nur ein schnelleres Erfassen neuer Wörter, sondern sorgt auch dafür, dass diese länger im Gedächtnis bleiben, ohne ständiges Wiederholen. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange, bekannt für seine zahlreichen Publikationen zum Thema Vokabellernen, präsentiert weiterentwickelte Lernstrategien und praktische Tricks, die bereits während des Webinars zu verblüffenden Lernerfolgen führen können.

Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Di, 14.04.26, 16.00 - 18.00 Uhr
Onlineveranstaltung
24,- €

261-4503

Tanzmäuse

Tanja Reiher, Dipl.Soz.Päd.(FH)/Fitnesstrainerin

für Kinder von 1,5 bis 3 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 mitzutanzen.
Bitte Turnschläppchen und Getränk mitbringen.

10 x Freitag | 17.04.26 bis 10.07.26
10.45 - 11.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
39,- €

261-4504

Tanzmäuse für Kindergartenkinder

Tanja Reiher, Dipl.Soz.Päd.(FH)/Fitnesstrainerin

für Kinder ab 3 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 mitzutanzen.

Bitte Turnschläppchen und Getränk mitbringen.

10 x Samstag | 18.04.26 bis 04.07.26
11.30 - 12.30 Uhr
vhs, Seminarraum 202
6 bis max. 10 Teilnehmende
54,- €

261-4505

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

6 x Mittwoch | 15.04.26 bis 20.05.26
10.00 - 10.45 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
7 bis max. 8 Teilnehmende
27,- € | ermäßigt 19,- €

261-4506

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!

5 x Montag | 03.08.26 bis 07.08.26
10.00 - 11.00 Uhr
Sepp-Simon-Stadion.
Schwimmbadstr. 4, Schwandorf
6 bis max. 12 Teilnehmende
39,- €

261-4507

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, 09.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Mi, 15.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Sepp-Simon-Stadion.
Schwimmbadstr. 4, Schwandorf
8 bis max. 12 Teilnehmende
39,- €

261-4508

Young Tigers -

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kinder

Markus Reichel

Kursbeschreibung s. 261-4507

Mo, 10.08.26, 09.00 - 12.00 Uhr
Di, 11.08.26, 09.00 - 12.00 Uhr
Sepp-Simon-Stadion.
Schwimmbadstr. 4, Schwandorf
8 bis max. 12 Teilnehmende
39,- €

261-4509

Young Tigers -

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kinder

Markus Reichel

Kursbeschreibung s. 261-4507

Mi, 12.08.26, 09.00 - 12.00 Uhr
Do, 13.08.26, 09.00 - 12.00 Uhr
Sepp-Simon-Stadion.
Schwimmbadstr. 4, Schwandorf
8 bis max. 12 Teilnehmende
39,- €

261-4510

Zumba® Kids

Miriam Beck, Zumba-Trainerin

Für Kinder von 4-10 Jahren
Bei Zumba® kids werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl werden in diesem Programm spielerisch gefördert. Außerdem steigert das Training Konzentration, Kreativität und Disziplin. Es kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert zudem die Koordination. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Bewegungen besser kennen und fühlen sich großartig. Sie können sich austoben und ganz sie selbst sein, was das Selbstvertrauen und den Selbstausdruck fördert.

10 x Freitag | 06.03.26 bis 12.06.26
17.00 - 17.45 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
5 bis max. 10 Teilnehmende
59,- €

261-4511

Zumba® Kids

Miriam Beck, Zumba-Trainerin

Für Kinder von 4-10 Jahren
Bei Zumba® kids werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl werden in diesem Programm spielerisch gefördert. Außerdem steigert das Training Konzentration, Kreativität und Disziplin. Es kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert zudem die Koordination. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Bewegungen besser kennen und fühlen sich großartig. Sie können sich austoben und ganz sie selbst sein, was das Selbstvertrauen und den Selbstausdruck fördert.

5 x Freitag | 19.06.26 bis 17.07.26
17.00 - 17.45 Uhr
Gerhardingerschule Turnhalle
5 bis max. 10 Teilnehmende
29,- €

261-4512

Eltern-Kind Soundbath - Klangmeditation mit Fantasiereise

Patricia Wiendl, Entspannungspädagogin

Eine gemeinsame Eltern-Kind-Zeit voller Klang und Entspannung. Taucht ein in sanfte Schwingungen und Momente der Achtsamkeit – eine schöne Gelegenheit, miteinander zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.
Wir lauschen den Klängen von Klangschalen und weiteren Instrumenten, erleben eine Fantasiereise und genießen viele weitere entspannende Momente – perfekt, um gemeinsam den Alltag loszulassen und schöne Wohlfühlzeit miteinander zu verbringen.

Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren
Bitte Kissen/Decke/Getränk mitbringen!
An bequeme Kleidung denken. Matten vorhanden.
Gebühr pro Erwachsener, Kind frei.

Fr, 24.04.26, 17.00 - 18.15 Uhr
vhs, Seminarraum 202
5 bis max. 6 Teilnehmende
15,- € | ermäßigt 11,- €

261-4513

Schwimmkurs Anfänger I

Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche

Für Kinder ab 4 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 Schwimmausbildung 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) ängstliches Kind zu kümmern. Wir bitten Sie auch zu beachten, dass die Eltern aus pädagogischen Gründen nicht im Kurs anwesend sein können.
Achtung: Unterschiedliche Kurstage und Uhrzeiten!

10 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 22.04.26
Mo, 13.30 - 14.15, Mi, 14.15 - 15.00 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
4 bis max. 5 Teilnehmende
90,- €

261-4514

Schwimmkurs Anfänger II

Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche

Für Kinder ab 5 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 Lehrschwimmbecken, Wassertiefe: 105 cm
Schwimmabzeichen können erworben werden (3,- € direkt an Dozenten zu zahlen!).
Bitte mitbringen: Badesachen, 2 große Handtücher, evtl. Badeschuhe
Achtung: Unterschiedliche Kurstage und Uhrzeiten!

Hinweis: Gutschein „Mach mit - Tauch ab" ist im Kurs anrechenbar.

10 x Montag / Mittwoch /Donnerstag | 27.04.26 bis 20.05.26
Mo, 14.30 - 15.15 Uhr, Mi, 15.15-16.00 Uhr, Do, 15.00-15.45 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
4 bis max. 5 Teilnehmende
90,- €

261-4515

Schwimmkurs Anfänger II

Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche

Kursbeschreibung s. 261-4514

10 x Montag / Mittwoch | 09.03.26 bis 22.04.26
Mo, 14.30 - 15.15, Mi, 15.15 - 16.00 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
4 bis max. 5 Teilnehmende
90,- €

261-4516

Schwimmkurs Anfänger II

Martina Spiegler-Fuhrmann, C-Schwimmtrainerin Breitensport - Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche

Kursbeschreibung s. 261-4514

10 x Montag / Mittwoch /Donnerstag | 27.04.26 bis 20.05.26
Mo, 13.30 – 14.00 Uhr, Mi, 14.15-15.00 Uhr, Do, 16.00-16.45 Uhr
Kreuzbergschule Bad,
Eingang Brennesstraße
4 bis max. 5 Teilnehmende
90,- €

Außenstelle Wackersdorf

Alle hier aufgeführten Kurse finden im Mehrgenerationenhaus Wackersdorf statt.

Das Mehrgenerationenhaus befindet sich in der ehemaligen Grundschule und wurde 2017 eröffnet. Selbstverständlich sind in diesem neuen offenen Haus auch Nicht-Wackersdorferinnen und -Wackersdorfer bei den vhs-Veranstaltungen willkommen!

261-2079

Digitale Sprechstunde - Jung hilft Alt!

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

7 x Donnerstag | 12.03.| 26.03.| 16.04.| 21.05.| 11.06.| 09.07.| 23.07.26
16.00 - 17.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 8 Teilnehmende
Ohne Gebühr

261-4505

Turnen Mütter/Väter mit ihren Kindern

Stefanie Obendorfer, Übungsleiterin

6 x Mittwoch | 15.04.26 bis 20.05.26
10.00 - 10.45 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
7 bis max. 8 Teilnehmende
27,- € | ermäßigt 19,- €

261-5069

Drechseln für Anfänger

Karl Zeh, Schreinermeister

Sa, 25.04.26, 10.00 - 16.30 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 6 Teilnehmende
108,- €

261-5070

Drechseln für Anfänger

Karl Zeh, Schreinermeister

So, 26.04.26, 10.00 - 16.30 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 6 Teilnehmende
108,- €

261-5024

Traumhäuser in Acryl – Spachteltechnik entdecken

Roswitha Braun-Sauerstein

Sa, 02.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 8 Teilnehmende
45,- €

261-5067

Geschmolzene Glaskunst - Glasfusing

Gabriele Federl, Glaskünstlerin

Fr, 17.04.26, 18.30 - 21.30 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 10 Teilnehmende
21,- € | ermäßigt 15,- €

261-5068

Glaskunst nach Tiffanyart

Gabriele Federl, Glaskünstlerin

Sa, 09.05.26, 13.00 - 17.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 8 Teilnehmende
26,- € | ermäßigt 19,- €

261-5065

Silberringe de Luxe

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin

Mi, 13.05.26, 17.30 - 21.30 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
5 bis max. 7 Teilnehmende
40,- € | ermäßigt 28,- €

261-1024

Vogelhaus bauen

Nicole Weise

Fr, 26.06.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Wackersdorf, Mehrgenerationenhaus
3 bis max. 5 Teilnehmende
54,- €

STÄDTISCHE KULTUR-, BILDUNGS- UND FREIZEITEINRICHTUNGEN

Große Kreisstadt Schwandorf	Amt für Kultur und Tourismus Spitalgarten 1 Tel. 09431 45-170 Fax 09431 45-400 E-Mail kultur@schwandorf.de	ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Di, Do 08.00 - 11.45 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr Fr 08.00 - 12.00 Uhr
Stadtbibliothek Schwandorf	Sandstraße 5 Tel. 09431 71540 Fax 09431 71544 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 15.00-19.00 Uhr Offener Treff für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche Fr 15.00-21.00 Uhr Offener Treff für Jugendliche ab 12 Jahren
Oberpfälzer Künstlerhaus I+II Schwandorf-Fronberg	Fronberger Straße 31/Fronberg Tel. 09431 9716 Fax 09431 96311 E-Mail opf.kuenstlerhaus@schwandorf.de	Wegen des barrierefreien Umbaus ist das Oberpfälzer Künstlerhaus vom 07.07.2025 bis 25.04.2026 geschlossen!
Volkshochschule Schwandorf	Kirchengasse 1 Tel. 09431 45-510 Fax 09431 45-540 E-Mail vhs@schwandorf.de	ÖFFNUNGSZEITEN: Mo-Mi 09.00 - 16.00 Uhr Do, 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 Terminvereinbarung (auch abends oder an Wochenenden) Einzelführungen siehe www.schwandorf.de
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
Städt. Bäder Schwandorf	Schwimmbadstr. 1a Tel. 09431 510200 Fax 09431 41836 E-Mail erlebnisbad@schwandorf.de	ÖFFNUNGSZEITEN: täglich 09.00 Uhr – 20.00 Uhr
Stadtarchiv Schwandorf	Spitalgarten 1a Tel. 09431 45-254, -255, -258, -259 Fax 09431 45-100 (bitte „Achiv" angeben) 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

Amt für Kultur und Tourismus

Große Kreisstadt Schwandorf

Leitung: Susanne Lehnfeld

Team: Julia Rudlof
Sophia Hutzler
Viola Maier

Anschrift: Spitalgarten 1
92421 Schwandorf

Kontakt: Tel. 09431 45-170
Fax 09431 45-400

E-Mail:
kultur@schwandorf.de

Internet:
www.schwandorf.de

Instagram:
@kultur_leben_schwandorf

Einmal im Monat interessante Infos per Mail mit dem **Kultur-Newsletter** erhalten! Jetzt kostenlos abonnieren unter www.schwandorf.de/Kultur-Newsletter

Alle aktuellen Veranstaltungstermine finden Sie im **Veranstaltungskalender** der Stadt Schwandorf unter www.schwandorf.de.

Kennen Sie schon den **Instagram-Kanal: kultur_leben_schwandorf**
Das Projekt- und Veranstaltungsbüro des Kulturamts teilt unter diesem Account Infos zu aktuellen Veranstaltungen und Geschichten rund um das Schwandorfer Kulturleben.

FEBRUAR BIS APRIL 2026
Kultur im Felsenkeller
07.02. – Kitti Ciao aus Berlin spielen intensiven, aber dennoch gefühlvollen Indie Punk. Sie vermitteln ein Gefühl zwischen Kleingarten-Rock und Bar. Euphorisch bis nachdenklich, von Liebe bis Liebeskummer.
28.02. – Midge`s Pocket lässt die Americana Musik und den Rock & Roll der 70er erklingen. In den bluesigen Sümpfen zwischen Folk und Country finden die Musiker ihre musikalische Inspiration.
20.03. – French Kiss verzaubert das Publikum mit schwungvollen Rhythmen und begibt sich auf eine musikalische Reise in die Welt der Chansons.
18.04. – Vanja Sky ist Kroatiens Antwort auf Sheryl Crow und Norah Jones. Sie überzeugt mit Eigenkompositionen im Blues-Vintage-Sound der 80er.

14.03. – 29.03.2026 **Schwandorfer Klavierfrühling**
Über mehrere Tage werden hochkarätige Pianisten und Pianistinnen in der besonderen Atmosphäre der Spitalkirche das Publikum in eine Welt der klangvollen Klaviermusik entführen.

Samstag, 25.04.2026 **Stadtball „Schwandorf tanzt“**
Über Nacht verwandelt sich die Oberpfalzhalle Schwandorf zum Ballsaal. Mit einer professionellen Tanzband können die Besucher und Besucherinnen bis in die Nacht hinein das Tanzbein schwingen.

ENDE JULI **Kultursommer im Spitalgarten**
An mehreren Tagen kann im Spitalgarten die abendliche Sommerbriese mit verschiedenen Künstlern und Künstlerinnen genossen werden. Die Open-Air-Veranstaltungsreihe bietet hierfür den perfekten Rahmen.

AUGUST **Feierabendklänge**
Einmal in der Woche wird von hiesigen Musikkapellen am Oberen Marktplatz in Schwandorf Blasmusik gespielt. Perfekt um nach einem Einkaufsbummel in der Stadt den Tag ausklingen zu lassen. Frei zugänglich und kostenlos.

Fotos: Marcus Rebmann

Kartenvorverkauf über www.okticket.de

Stadtbibliothek Schwandorf

Leitung: Christin Präßler

Mitarbeiterinnen:
Veronika List
Eva Langhammer
Marlene Lehmann
Susanne Meindl
Anna Maria Pösl
Madlen Scheibinger
Inge Schmid
Marion Schneider

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

Di., 21.04.2026, 19:00 Uhr
Politthriller-Lesung mit Horst Eckert
Autor: Horst Eckert
Die Stadtbibliothek lädt zur Lesung mit dem aus Weiden stammenden Autor Horst Eckert ein, der mittlerweile als König des Politthrillers gilt. Vorgestellt und auszugsweise gelesen wird sein neuer Politthriller „Die Praktikantin". Im Buch geht es um Geheimdienste, die über Leichen gehen, eine Regierung, die schweigt, und eine junge Journalistin, die die Wahrheit sucht – aktueller, brisanter und kritischer kann ein Thriller kaum sein.
Der Kartenvorverkauf und Veranstaltung finden in der Stadtbibliothek statt

Foto Kathie Wewer

Mi., 01.07.2026, 18.00 Uhr
Sommerlesung im Lesegarten „Sommer in St. Ives"
Autorin: Anne Sanders
Die Stadtbibliothek lädt zur stimmungsvollen Sommerlesung im Lesegarten ein. Autorin Anne Sanders liest aus ihrem Roman „Sommer in St. Ives" und nimmt die Zuhörer mit auf eine warmherzige Geschichte über alte Liebe, neues Glück und einen verrückten Sommer in Cornwall.
Der Kartenvorverkauf erfolgt in der Stadtbibliothek. Weitere Informationen zur Veranstaltung sind auf der Homepage der Bibliothek zu finden.

Stadtmuseum Schwandorf

Stadtmuseum
Schwandorf

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!
Für Schulen empfiehlt sich auch ein Blick auf die Homepage: www.musbi.de und den dort veröffentlichten Schulklassen-Angeboten.
Schulklassen und Kindergärten haben zudem freien Eintritt ins Stadtmuseum.

Leitung: Eva Maria Keil, M.A.

Team: 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

AUSSTELLUNGEN

bis 15. März 2026
„Design trifft Alltag" – Steingutgeschirr aus der Tonwarenfabrik Schwandorf-Schwarzenfeld

13. Mai bis 13. September 2026
„Alles für die Katz – Jäger auf leisen Pfoten", naturkundlich-kulturgeschichtliches Ausstellungsprojekt in Zusammenarbeit mit Expo-Fauna und dem Bund Naturschutz

ÖFFENTLICHE FÜHRUNGEN/ VORTRÄGE:

Di., 24.02.26, 19:00 Uhr, Stadtmuseum
Vortrag
„Der Charlottenhof – Vom adeligen Landsitz zum Technologiezentrum"
Referent: Martin Irl, Holnstein-Archiv, Schwarzenfeld
In Kooperation von Volkshochschule und Stadtmuseum Schwandorf sowie dem Historischen Verein für Oberpfalz und Regensburg.
Anmeldung über VHS Schwandorf

Foto Martin Irl

Vortrag „Wildkatzen" während der Sonderausstellung „Alles für die Katz" in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Schwandorf (Genaueres hierzu bitte den Medien entnehmen)

So., 29.03.26, 14.00 Uhr
Führung im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus:
„Dunkle Wolken über Schwandorf ..."
mit Gästeführer Josef Vitzthum
Diese eindrucksvolle Führung beginnt im Stadtmuseum in der Abteilung „Weltkriege, Zerstörung, Wiederaufbau" und verläuft anschließend mit Gästeführer Josef Vitzthum in einem spannenden Rundgang durch die Schwandorfer Innenstadt.
In Kooperation mit dem Tourismusbüro Schwandorf; Anmeldung im Tourismusbüro

Besondere Führung durch das Stadtmuseum: „Die Schwandorfer Stadtgeschichte zeigt Gesicht!"
Dienstag, 28.04., 30.06., 25.08.26, jeweils ab 18.30 Uhr: Führung durch die Dauerausstellung, wobei besonders auch auf die interessanten Menschen und Persönlichkeiten eingegangen wird, welche die Stadtgeschichte Schwandorfs prägen und die bei dieser anschaulichen Führung gerne ihr (historisches) Gesicht zeigen; Anmeldung im Stadtmuseum erbeten!

MUSEUMSPÄDAGOGISCHE VERANSTALTUNGEN FÜR ERWACHSENE

Sa., 21.03.26, 13.30 – 17.00 Uhr, MuseumsAktivWerkstatt
Workshop: „Seifensieden – Natürliche Seifen selbst herstellen" mit Margit Müller; In Kooperation mit der VHS Schwandorf, dort Anmeldung möglich!

Mi., 15.04.2026, 17:30 – 21:30 Uhr, MuseumsAktivWerkstatt
Freundschaftringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber – Trendy Silberringe für Sie und Ihn
Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin
In Kooperation mit der VHS Schwandorf, dort Anmeldung möglich!

Foto Stadtmuseum

Di., 28.04.2026, 17:30 – 21:30 Uhr, MuseumsAktivWerkstatt
Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber
Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin; In Kooperation mit der VHS Schwandorf, dort Anmeldung möglich!

So., 21.06.2026, 10:00 – 18:00 Uhr, MuseumsAktivWerkstatt
Silberclay – Schmuckgestaltung aus reinem Silber
Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedemeisterin; In Kooperation mit der VHS Schwandorf, dort Anmeldung möglich!

Kinder-Mitmachprogramm/ Museumspädagogik:
Programm für Schulkinder während der Oster-, Pfingst- und Sommerferien:
Bitte hierzu das Ferienprogramm der Stadt Schwandorf „Ferienfreizeit" und die Tagespresse bzw. diverse Medien beachten!

Oberpfälzer Künstlerhaus I+II Schwandorf-Fronberg

Leitung: Jürgen Dehm

Team: Daniela Siegl
Carina Neuffer
Marion Stieger

Anschrift: Oberpfälzer Künstlerhaus
Fronberger Str. 31
92421 Schwandorf
Tel. 09431 9716

E-Mail:
opf.kuenstlerhaus@schwandorf.de

Internet: www.kebbelvilla.de

Oberpfälzer Künstlerhaus

kebbelvilla

Öffnungszeiten der Ausstellungen
(ab 26.4.26):
Di-Do 13.00-17.00 Uhr
So 11.30-17.00 Uhr
und nach Vereinbarung.
Der Eintritt in die Ausstellungen ist frei.

Bis April 2026 wird das Oberpfälzer Künstlerhaus umfassend modernisiert.

EXTERNE AUSSTELLUNGEN UND VERANSTALTUNGEN VOR DER WIEDERERÖFFNUNG

Do, 19.3.26, 19.30 Uhr
Lesung von **Christian Springer** im Rahmen der INTERNATIONALEN WOCHEN GEGEN RASSISMUS 2026:
Es brennt auf der Welt. Aber wer ruft die Feuerwehr?
Veranstaltungsort: Spitalkirche Schwandorf

So, 22.3.26, 14.00-17.00 Uhr
Offene Ateliers mit den **Gastkünstler:innen aus Salzburg und Dortmund**
Veranstaltungsort: Internationales Künstlerhaus in der Maximilianstraße 10 (unterhalb der Kebbel Villa); Eintritt frei | Keine Anmeldung erforderlich

AUSSTELLUNGEN IM OBERPFÄLZER KÜNSTLERHAUS

So, 26.4.26 bis So, 7.6.26
Umfassende Einzelausstellung des KZ-Überlebenden und NO!art-Künstlers Boris Lurie (1924-2008)
Am So, 26.4.26 um 11.00 Uhr: Ausstellungseröffnung (Wiedereröffnung des Oberpfälzer Künstlerhauses nach Umbau)
So, 26.4.26 von 13.00-14.00 Uhr: „Echoes of Memory – Music, Art, and the Holocaust": Ein Konzertvortrag präsentiert von der Boris Lurie Art Foundation mit Stefanie Stebich und Ilana Zaks Nederlander (Violine)
So, 17.5.26 um 14.45 Uhr: Ausstellungsführung

So, 12.7.26 bis So, 23.8.26
Im Erdgeschoss: **Sarah Bogner**
Oben: **René Radomsky & Isabelle Heske**
Eröffnung beider Ausstellungen am So, 12.7.26 um 11.00 Uhr
Sa, 25.7.26, 17.00 & 19.30 Uhr: Exklusive Kuratorenführung mit den Künstler:innen für Mitglieder des Fördervereins Oberpfälzer Künstlerhaus im Rahmen des Sommerfests
So, 26.7.26 um 14.45 Uhr: Ausstellungsführung

VERANSTALTUNGEN

So, 3.5.26, 14.45 Uhr
Präsentation des Katalogs zur Ausstellung „Die Perlenkette der Eliten: Honoré Daumiers „Parlament der Juli-Monarchie" im Dialog mit Tom Biber"
Gespräch mit Tom Biber und Anna Schultz (Leiterin der Kunstsammlung Akademie der Künste Berlin)

Fr, 8.5.26, 19.30 Uhr
Konzert mit Limpe Fuchs
Sa, 9.5.26, 13.00-15.30 Uhr
Workshop mit Limpe Fuchs
Kostenlos nach Anmeldung
(opf.kuenstlerhaus@schwandorf.de)
Teilnehmer:innenzahl begrenzt

So, 31.5.26, 19.00 Uhr
Vortrag von Prof. Dr. Nadine Hartmann (HfG Karlsruhe) über Georges Bataille
Eintritt frei | Keine Anmeldung erforderlich

So, 7.6.26, ab 17.00 Uhr
Filmvorführung „Die Kunst des Boris Lurie", anschließend Gespräch mit Regisseur Rudij Bergmann
Eintritt frei | Keine Anmeldung erforderlich

LIVE TALK & MUSIC

Do, 21.5.26, 19.30 Uhr
Coming Home: Sven Faller & August Zirner

Do, 2.7.26, 19.30 Uhr
Magic Soundscapes: Sven Faller & Martin Kälberer
Veranstaltungsort: Sperlstadl

OFFENE ATELIERS IM INTERNATIONALEN KÜNSTLERHAUS

So, 26.4.26, 14.00-17.00 Uhr
Offene Ateliers mit den **Gastkünstler:innen aus der Tschechischen Republik**

So, 21.6.26, 14.00-17.00 Uhr
Offene Ateliers mit den **Gastkünstler:innen vom Virgina Center for the Creative Arts (VCCA)**

Sa, 25.7.26, 15.00-18.00 Uhr
Offene Ateliers mit den **Gastkünstler:innen aus der Ukraine und Südkorea**

Veranstaltungsort: Internationales Künstlerhaus in der Maximilianstraße 10 (unterhalb der Kebbel Villa) | Eintritt frei | Keine Anmeldung erforderlich

MALEN IM PARK
mit Michael Hottner (Pfingstferien)
26. bis 29.5.26 und 1. bis 5.6.26
täglich von 14.00 – 18.00 Uhr
Eintritt frei | Keine Anmeldung erforderlich

Städtische Bäder Schwandorf

Leitung: Michael Maget

Team: 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

Grenzenloser Spaß und jede Menge Action für Groß und Klein erwartet Sie auf insgesamt 42.000 m².
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, den 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

Jugendtreff Schwandorf

Jugendtreff Schwandorf

Leitung: Susanne Grießhammer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Team: Ina Pirdschun, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Thomas Elgass, Sozialpädagoge B.A.
Shekinah Fuchs, Sozialpädagogin B.A.
Stefanie Wolf, Sozialpädagogin M.A.

Anschrift: Adolf-Kolping-Platz 3
92421 Schwandorf
Tel. 09431 43336

E-Mail: jugendtreff@schwandorf.de

Internet: www.schwandorf.de/k3
jugendtreffsad
k3_jungekultur

Öffnungszeiten:

Di. – Do. 15.00 – 19.00 Uhr
Offener Treff für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Fr. 15.00 – 21.00 Uhr
Offener Treff für Jugendliche ab 12 Jahren

OFFENER TREFF Zwanglose Freizeitgestaltung unter der Leitung von hauptamtlichen pädagogischen Fachkräften.

KURSE | WORKSHOPS | FERIENANGEBOTE

Anmeldung unter
https://www.schwandorf.de/Familie-Bildung/Junges-Schwandorf/Jugendtreff-K3/

Di, 03.02.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Papier-Grußkarten basteln
Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 10.02.26 und Mi, 11.02.26,
15.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Handytaschen filzen
Leitung: Ekaterina Kopeykina
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Do, 12.02.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Kreiselwerkstatt
Leitung: Marlene Unger
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Di, 24.02.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Feen- /Wichtelhäuser bauen
Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Ab Do, 26.02.26, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Fiesta-Dance Leitung: Ina Pirdschun
Ab 10 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 03.03.26 und Mi, 04.03.26,
15.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Osterhasenkörbchen filzen
Leitung: Ekaterina Kopeykina
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Ab Do, 05.03.26, 15.00 – 16.30 Uhr, 3 x
Töpfern „Ostern" Leitung: Susanne Grießhammer
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 10 € Materialkosten vor Ort

Di, 10.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Deko Bilderrahmen basteln
Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Ab Mi, 11.03.26, 15.00 – 16.30 Uhr, 6 x (nicht in den Osterferien)
Yoga für Kinder Leitung: Stefanie Wolf
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 17.03.26, 15.00 – 17.00 Uhr
Farben entdecken – Malen mit Aquarellfarben
Leitung: Veronika Wittig
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 24.03.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Modellieren bis zum Umfallen
Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

OSTERFERIEN

Di, 31.03.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Ostertürkranz aus Naturmaterialien
Leitung: Marlene Unger
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Mi, 01.04.26, 14.00 – 17.30 Uhr
Türalarm: Elektrotechnik für Anfänger
Leitung: Thomas Elgass
Ab 10 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Di, 07.04.26 und Mi, 08.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Malen wie Künstlerinnen und Künstler im Surrealismus Leitung: Veronika Wittig
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Fr, 10.04.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Osterhasen bauen Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 14.04.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Mosaik-Tontöpfchen Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Ab Do, 16.04.26, 15.00 – 16.30 Uhr, 5 x
Gitarre für Anfänger Leitung: Thomas Elgass
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Fr, 24.04.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Kohle-Zeichnung Leitung: Michael Hottner
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 28.04.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Schmuckkreationen Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 05.05.26 und Mi, 06.05.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Gefilztes Windlicht Leitung: Ekaterina Kopeykina
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Di, 12.05.26, 15.00 – 17.30 Uhr
Schmetterlinge bauen Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Mi, 13.05.26; Di. 19.05.26 und Mi, 20.05.26,
15.00 – 17.00 Uhr, 3 x
Fliztäschchen Leitung: Ekaterina Kopeykina
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

PFINGSTFERIEN

Di, 26.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Holzwerkstatt - Murmelbahn
Leitung: Marlene Unger
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Mi, 27.05.26, 14.00 – 17.00 Uhr
Windspiel Leitung: Shekinah Fuchs
Ab 8 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Di, 02.06.26 und Mi, 03.06.26, 14.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Collagen – Schnipsel dir die Welt, wie sie dir gefällt Leitung: Veronika Wittig
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Ab Di, 09.06.26, 15.00 – 17.00 Uhr, 2 x
Druckluftkanone: Pneumatik für Anfänger
Leitung: Thomas Elgass
Ab 12 Jahren | 6 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Do, 18.06.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Experimentier – Werkstatt für coole Forscher
Leitung: Marlene Unger
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr zzgl. 5 € Materialkosten vor Ort

Di, 23.06.26, 15.00 – 18.00 Uhr
Fashion Atelier-Modedesign
Leitung: Veronika Wittig
Ab 8 Jahren | 8 Plätze | 5 € Bearbeitungsgebühr

Tourismusbüro Schwandorf

Tourismusbüro
Schwandorf

Leitung: Maximilian Lohse

Team: Sandra Eckert
Sandra Schmid
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

„Knödel, Kunz & Kirche“
Diese thematische Stadtführung beschäftigt sich mit dem wohl bekanntesten Schwandorfer – Konrad Max Kunz. Dieser komponierte vor über 160 Jahren die Melodie zu „Bayerns größtem Hit“ – die Bayernhymne. Unter anderem wird auch dessen Geburtsstätte und heutiges Wahrzeichen – der Blasturm – innerhalb der Führung besichtigt.

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.

Geführte Wanderungen
- Naturkundliche Weiherwanderung im Charlottenhofer Weihergebiet
- „Affee und Oine“ - Gschichtn rund um an Egidiberg
- „Über sieben Brücken kannst du geh`n...“ - Wanderung nach Fronberg

„Kirchenführung Kreuzberg“
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!

→ VERBUND DER VOLKSHOCHSCHULEN im Landkreis Schwandorf

Auszug aus dem Programm Frühjahr/Sommer 2026

Wir schicken Ihnen unser aktuelles Programm auch gerne zu!

Verbund der Volkshochschulen im Landkreis Schwandorf

Live Talk & Music
Sven Faller und Steffi Denk, Sängerin
Sa, 07.02.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Rathaus Nittenau, Gerichtsstr. 13

Mikroplastik - was es in unserem Körper anrichtet und wie wir uns schützen können
Di 10.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Marktbücherei Bruck, Marktplatz 10

„Leben Schreiben" - Schreibwerkstatt zu Lebenserinnerungen
So, 22.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof, Regensburger Straße 20

Vegane Chinesische Küche
Mo, 23.02.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Grund- und Mittelschule Bruck, Schulstr. 7

„Wir gehen ja nur wandern ..." - auf was sollte ich achten?
Mo, 02.03.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
VHS-Schulungsstätte, Bahnhofstraße 44, Maxhütte-Haidhof

Kombucha & Co. - Dein Einstieg in die Welt der Mikroben
Di, 03.03.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstr. 11

Dialektabend (Teil 3)
Di, 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Opf. Volkskundemuseum, Berggasse 3, Burglengenfeld

Tee*fair*kostung
Do, 05.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Weltladen Teublitz, Schützenstr. 2

Lust auf Radreisen? - Planung leicht gemacht!
Mo 09.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS-Schulungsstätte, Bahnhofstraße 44, Maxhütte-Haidhof

„Ist Stillen was für mich?" Der Stillvorbereitungskurs
Di, 17.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Praxis unter'm Herz, Seiffener Straße 6, Bruck i.d.OPf.

Entdecke die Kraft der Gemmotherapie
Fr, 20.03.2026, 16:00 - 18:30 Uhr
Grund- und Mittelschule Nabburg, Kemnather Str. 2

Unterwegs im Naturschutzgebiet „Weichselbrunner Weiher und Trockenkiefernwald bei Bodenwöhr"
Sa, 21.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Weichselbrunner Weiher, Ludwigsheide 50, Bodenwöhr

Geschmack der Kulturen - Die Unesco-Küchen
Mo, 23.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Maxhütte-Haidhof, Schulstraße 1

Kreatives Schreiben im Museum
So, 29.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Opf. Volkskundemuseum, Berggasse 3, Burglengenfeld,

Führung durch das Industriedenkmal „Altes Silo"
Sa, 11.04.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Industriedenkmal ehem. Brikettefabrik, Industriestraße 25 b, Maxhütte-Haidhof,

Das Behindertentestament - damit Ihr Kind immer gut versorgt ist
Di, 14.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volksbildungswerk Nittenau, Gerichtsstr. 11

Autorenlesung Matthias Kneip: 111 Gründe, Polen zu lieben
Fr 17.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Stadtbibliothek Burglengenfeld, Rathausstr. 2

GARTENKUNST - Geschichte der Gestaltung des gemeinsamen Lebensraums von Mensch und Natur
Do, 23.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Bürgerhaus Schloss Pfreimd, Schloßhof 13

Die Hüttenwerke entlang Vils und Naab
Di 05.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Opf. Volkskundemuseum, Berggasse 3, Burglengenfeld

(Bitte informieren Sie sich auch auf unserer Homepage www.vhs-schwandorf-land.de)

c/o Volkshochschule im Städtedreieck e.V.
Regensburger Straße 20
93142 Maxhütte-Haidhof

Nähere Informationen und Anmeldung:

VHS im Städtedreieck e. V.: 09471 3022-333

VHS Nabburg: 01590 479 6767

VHS Neunburg v. W., 09471/9978636

VBW Nittenau: 09436 301477

VBW Oberviechtach-Schönsee: 09674 9259623

E-Mail: info@vhs-schwandorf-land.de
Internet: 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, Böhmische Torgasse
15 Parkhaus Bahnhof, Bahnhofstraße
16 METROPOL, Schwaigerstr. 24

→ INSERENTENVERZEICHNIS FOTONACHWEIS

Die folgenden Firmen/Institutionen nutzen das aktuelle vhs-Programm als kostengünstige und effektive Werbefläche:

AOK Bayern Amberg	S. 88
Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe	U4
Berufs-Bildungs-Zentrum (bbz)	S. 48
Betzlbacher – Das Sanitätshaus	S. 91 / S. 97 / S. 99
BKK ProVita	S. 92
Handwerkskammer Ndb./Opf.	U3
K + B expert	U2
Klinikum St. Marien, Amberg	U2
Krankenhaus St. Barbara	S. 72
Marionettentheater Schwandorf e.V.	S. 118
Nabaltec	U3
Open vhsApp	S. 40
Sieber Hoch- und Tiefbau GmbH	S. 64
Städt. Bäder Schwandorf	S. 96
Städt. Wasser- und Fernwärmeversorgung	S. 22
vhs-Jugendblaskapelle Schwandorf	S. 122
Volksbank Raiffeisenbank Regensburg Schwandorf	S. 23

Fotonachweis

Israel Andrade - Unsplash, S. 24
Thomas Reichel S. 1, 23, 65, 99, 162, 174, 188
Redd F - Unsplash, S. 6
Lalasza - Unsplash, S. 50
Erika Forster S. 69
Krakenimages - Unsplash, S. 90
Jonathan Borba - Unsplash, S. 126
Olaf Gleißner S. 192
VG Wackersdorf, S. 178
Sabrina Reiner S. 190

Wiesenhofer - Unsplash, S. 145
Pixabay, S. 146, S. 147, S. 149, S. 154
Poltoradnev - Unsplash, S. 148
Dina Bayoud Kohl, S. 150, S. 151
Brown - Unsplash, S. 152
Brook - Unsplash. S. 153
KI-generiert, S. 155
Element5 - Unsplash, S. 158, S. 159

Titelbild: The Responsible Creatives
www.theresponsiblecreatives.com

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 17.000 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

Bei allen o. g. Personen und Institutionen bedanken wir uns ganz herzlich für die Unterstützung und Bereitstellung der Fotos.

Anzeige

www.hwkno-bildung.de

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

EDV

Betriebsinformatiker
Wirtschaftsinformatiker
Netzwerk-Service-Techniker
Anwendungsentwickler
Professioneller EDV-Anwender

CMT Charlottenhof

Für viele Kursabschlüsse gibt es einen Meisterbonus in Höhe von 3.000,- € 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

Anzeige

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 AG
Alustraße 50 - 52
92421 Schwandorf

Tel.: +49 9431 53-0
info@nabaltec.de
www.nabaltec.de

Nabaltec

Anzeige

Unfall, Krankheit, Verletzung, Verschleiß oder das Alter – es gibt viele Gründe, warum die Bewegung eines Menschen eingeschränkt wird.

Als Fachklinik für Orthopädie sind wir auf die konservative und operative Therapie sämtlicher Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparats spezialisiert.

In der Klinik für Orthopädie nimmt die Endoprothetik einen besonderen Schwerpunkt ein, ist als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung zertifiziert und mit mehr als 1.600 endoprothetischen Versorgungen im Jahr die größte Einrichtung in der Oberpfalz.

Die weiteren Säulen der Spezialklinik bilden die Abteilung für Wirbelsäule, die Abteilung für Sportorthopädie sowie die Hand-, Plastische- und Wiederherstellungschirurgie.

Unsere leitenden Ärzte 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 folgende Fachabteilungen.

- **Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung**
- **Sportorthopädie und Allgemeine Orthopädie**
- **Wirbelsäulenerkrankungen**
- **Plastisch-ästhetische Chirurgie**
- **Handchirurgie**
- **Anästhesie**

ASKLEPIOS
KLINIK LINDENLOHE

www.asklepios.com/lindenlohe
Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf
Telefon: 09431 888-0 · lindenlohe@asklepios.com