

Unterstützen Sie bitte die Arbeit der Volkshochschule Kelheim mit Ihrer Mitgliedschaft – werden Sie Mitglied der Volkshochschule Kelheim

WICHTIGE HINWEISE:

Die Veranstaltungen der Volkshochschule sind öffentlich und jedermann zugänglich!

<p>Das Büro der VHS (Alleestr. 21, II. Stock) ist geöffnet Montag und Freitag: 8 - 12 Uhr Dienstag: 13 – 17.30Uhr Telefon und Fax: 09441/10111 (Frau Neumeier) e-mail: vhs-kelheim@t-online.de</p>

Die Konto-Nummer der Volkshochschule lautet:

Sparkasse Kelheim 190 200 469 BLZ 750 515 65

I. Vorträge:

1. Veranstaltungsort:

Die Vorträge finden, wenn nicht anders angegeben, in den Räumen der Volkshochschule im „Deutschen Hof“ (Alleestr. 21) statt. Eine Anmeldung ist bei bestimmten Vorträgen erforderlich

2. Beginn der Veranstaltungen:

Beachten Sie bitte unbedingt die regelmäßigen Mitteilungen in der Presse und auf unseren Plakaten, da sich unter Umständen Änderungen ergeben können.

3. Eintrittspreise:

3,--€

2,50€ (für Jugendliche, Senioren, Schwerbehinderte)

Für Konzerte, Lesungen und Theateraufführungen gelten gesonderte Eintrittspreise.

II. Kurse:

1. Unterrichtsräume:

- in der Hauptschule (Rennweg 67)
- im Donau-Gymnasium (Rennweg 61)
- im "Deutschen Hof" (Alleestr. 21, 1.u. 2. Stock)
- in der Berufsschule (Schützenstr. 30)
- im Jugendheim an der Weltenburger Straße
- im Atelier Fochler in Ihrlenstein
- in Ihrlenstein: Volksschule

2. Beginn der Kurse:

Anfangszeiten sind dem Programmheft, den Plakaten und der Tagespresse zu entnehmen.

3. Anmeldungen:

- a) schriftlich mit beigehefteter Anmeldekarte oder per Fax an das Büro der VHS unter der Nummer 09441/10111
- b) persönlich während der Bürozeiten;
- c) telefonisch unter der Nummer 09441/10111 mit gleichzeitiger Angabe der Bankverbindung zur Abbuchung der Kursgebühr.

Sie können uns auch unter folgender e-mail Adresse erreichen:

VHS-KELHEIM@t-online.de

Die Gebühren werden bei Kursbeginn fällig. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Anmeldungen sind verbindlich!

4. Mindestbeteiligung:

Ein Kurs findet in der Regel nur dann statt, wenn bis zum 1. Kursabend mindestens 8 Teilnehmer angemeldet sind.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich die Volkshochschule vor den Kurs abzusagen, außer

- a) bei gemeinsamer Aufzahlung,
- b) bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.

5. Kündigung von Kursen:

Ein Teilnehmer kann von einer Anmeldung zu einem Kurs vor Beginn bis eine Woche vorher ohne Angaben von Gründen zurücktreten. Es kann eine Verwaltungsgebühr von 5,--€ berechnet werden, falls der Platz nicht von einem nachrückenden Teilnehmer besetzt werden kann.

6. Rückerstattung von Kursgebühren:

Ein Anspruch auf Rückerstattung besteht nur, wenn ein Vorhaben nicht durchgeführt wird. Die Gebühr für nicht besuchte Unterrichtsstunden verfällt.

III. Reisen und Fahrten:

Bei Theaterfahrten gilt: Beim Kauf einer Theaterkarte verpflichtet sich der Teilnehmer bei Krankheit oder aus anderen Gründen, am Tag der Veranstaltung bis spätestens 10 Uhr im Büro der Volkshochschule die Nichtteilnahme zu melden, ansonsten ist der Teilnehmer verpflichtet, den Preis für die Karte zu bezahlen oder einen Ersatz zu besorgen.

Anmeldungen sind verbindlich!

Beachten Sie bitte jeweils den Anmeldeschluss!

IV. Schadenhaftung:

Für Schäden, Unfälle, Diebstähle usw., die den Teilnehmern unmittelbar vor und nach, sowie während der Veranstaltungszeit zustoßen, übernimmt die VHS lediglich die Haftung für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

V. Mitteilungen:

Bitte beachten Sie unbedingt die regelmäßigen und aktuellen Mitteilungen zu den Veranstaltungen in der Presse (u.a. in der Mittelbayerischen Zeitung und in den Anzeigenblättern), da sich unter Umständen Änderungen im Programm ergeben können.

Bitte informieren Sie sich auch durch die VHS-Monatsaushänge für Kurse und Veranstaltungen!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht !

Wenn Sie nach ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen.

Der Kurs findet dann statt und Sie haben einen Platz in Ihrem Kurs sicher.

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

In eigener Sache:

Wenn Sie Ihr VHS-Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es doch bitte an Verwandte, Freunde und Bekannte weiter.

VI. Eine dringende Bitte:

Überlegen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung genau, ob Sie einen Kurs besuchen wollen und können. Blockieren Sie nicht durch kurzfristigen oder unüberlegten Rücktritt begehrte Plätze. Dadurch gehen der VHS nötige Einnahmen verloren. Bedenken Sie, dass die VHS auch kalkulieren und gegenüber Lehrkräften und Lehrern ihre Verpflichtungen einhalten muss.

Bitte melden Sie sich auch frühzeitig an, denn wir müssen gelegentlich Kurse absagen, wenn nicht eine Woche vor Kursbeginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Die **Volkshochschule Kelheim** ist ein eingetragener Verein mit folgender **Vorstandschaft**:

1. Vorsitzender und Leiter der VHS:
Karl-Heinz Reisgis Tel.: 09441/80511 (priv.)
 2. Vorsitzende:
Helga Hopfner Tel.: 09441/7754 (priv.)
 3. Vorsitzende:
Helga Hösele Tel.: 09441/7942 (priv.)
- Geschäftsführerin (Büro und Kurseinteilung):
Iris Neumeier Tel.u.Fax: 09441/10111 (Büro)
Tel.: 09443/2424 (priv.)

Das **Kuratorium** der VHS ist zusammengesetzt aus interessierten Bürgerinnen und Bürgern - ein Arbeitskreis, der sich mit der Gestaltung des Programms und der Diskussion aktueller Probleme der VHS befasst und damit dem Vorstand Entscheidungshilfen bietet.

Dem Kuratorium gehören z. Zt. folgende Mitglieder an:

Bauer Regine, Kelheim
Feistauer Christine, Weltenburg
Fochler Horst, Ihrlerstein
Fries Raimund, Kelheim
Hentschel Gabi, Ihrlerstein
Hösele Helga, Kelheim
Hopfner Helga, Kelheim (2. Vorsitzende)
Kreitzick Wolfgang, Kelheim
Maier Magdalena, Kelheim (Rechnungsprüferin)
Marufke Monika, (3.Vorsitzende)
Neumeier Iris, Abensberg (Büro)
Reiche Heinz, Kelheim
Reim Günther, Kelheim
Reisgis Karl-Heinz, Saal a. d. Saal a.d. Donau (1.Vorsitzender)
Schmid Rupert, Kelheim
Stein Bärbl, Kelheim
Stoll Traudl, Kelheim

Allen Mitarbeitern, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir sehr herzlich.

Wir bedanken uns auch bei den Schulleiterinnen und Schulleitern, die uns Räume zur Verfügung stellen, sowie bei den Hausmeistern für ihre Unterstützung.

VORTRÄGE – EXKURSIONEN

Samstag, 27. März 2010

Fahrt nach Augsburg -die älteste Stadt Bayerns

Die Römer haben Augsburg 15 v.Chr. gegründet. Sie ist damit die älteste Stadt Bayerns und die zweitälteste Deutschlands. Das Zentrum dieser liebenswerten Stadt ist das prachtvolle Ensemble des Renaissance-Rathauses. Auch die „Augsburger Puppenkiste“ spielt in einem Renaissance-Bau. Die „Stars an Fäden“ sind als Botschafter Augsburgs fast ebenso berühmt wie wohl der bekannteste Sohn der Stadt, Bertold Brecht, nicht zuletzt ist Augsburg „die“ deutsche „Vaterstadt der Mozarts“. Den Spuren der Mozarts, der reichen Fugger oder Berthold Brechts können Sie noch heute folgen.

Erkunden Sie die Orte, die Augsburg zu einer der bedeutendsten Städte der Renaissance machen, bei einer **Stadtrundfahrt** „2000 Jahre Augsburg in 2 Stunden“: Rathaus und Goldener Saal, Fuggerei, Kurhaustheater, Innenhof des Schaezlerpalais u.v. m.

Geplant ist außerdem ein Besuch des Museums der „Augsburger Puppenkiste“.

Die Abfahrtszeit, Rückkunft, den genauen Reiseverlauf und Preis erhalten Sie ca. 6 Wochen vorher im Büro der VHS Kelheim oder in der Tagespresse.

Freitag, 30. April 2010

Fahrt in die „Kleine Komödie“ im Bayerischen Hof München

zur Komödie „Achterbahn“

mit Peter Bongartz und Susanne Schäfer

Sie treffen sich in einer Bar. Sie unterhalten sich und sind sich auf Anhieb sympathisch.

Nun reizt ihn die Aussicht auf ein amouröses Abenteuer. Eigentlich ist klar, wie es nun weitergeht - doch auf einmal kommt alles ganz anders.

Die Dame übernimmt die Regie des Abends. Wer ist sie wirklich? Und was will sie von ihm?

ACHTERBAHN verbindet Drama und Komödie. So wird der Abend zu einer Berg-und-Tal-Fahrt der Emotionen und hält das Publikum in Atem bis zum Schluss.

Abfahrt 17.30 Uhr Wöhrdplatz

Frühlingskonzert am Samstag 22. Mai 2010

Nach dem gelungenen Konzert anlässlich der 60-Jahrfeier der Volkshochschule Kelheim gibt der Wiener Tenor Manfred Hauser nun schon zum 2. Mal ein Konzert bei uns, begleitet von seiner Frau Anna am Konzertflügel der Volkshochschule. Der Abend verspricht ein Highlight unseres Frühjahrsprogramms zu werden.

Mit Liedern wie „Im Prater blühen wieder die Bäume“, „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“, „Frühlingsglaube (Franz Schubert) und vielem mehr will Ihnen der Künstler an diesem Abend ein paar schöne Stunden bescheren.

Preis für die Eintrittskarten entnehmen Sie bitte der Presse!

Fahrt am Samstag 26.Juni/Sonntag 27. Juni 2010

Reiseziel ist die Romantische Straße

Samstag, 26.6.2010, Abfahrt 07.00 Uhr

Fahrt von Kelheim nach Dinkelsbühl

Erleben Sie bei einer Stadtführung eine der reizvollsten fränkischen Reichsstädte an der Romantischen Straße im idyllischen Wörnitztal. Mit seiner schönen mittelalterlichen Stadtanlage, vollständig erhaltener Stadtmauer, zahlreichen Türmen und Toren und den prachtvollen Patrizierhäusern bietet Dinkelsbühl ein unverwechselbares Stadtbild.

Mittagessen in Dinkelsbühl!

Anschließend Weiterfahrt nach Feuchtwangen

Stadtführung durch den bekannten Festspielort! Die über 1200-jährige Geschichte hat Feuchtwangen ein eigenes Gepräge verliehen, das besonders bei den zahlreichen historischen Bauwerken sichtbar wird. Mittelpunkt des Stadtkerns ist der „Festsaal Frankens“. An der Nordseite wird der Marktplatz von der Stiftskirche überragt. Der romanische Kreuzgang stammt vermutlich aus der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts und ist Kultur- und Theaterfreunden ein Begriff, finden doch hier seit 1949 im Sommer die berühmten Freilichtaufführungen von Klassikern der Weltliteratur statt.

Einchecken im Hotel

Am Abend Besuch der Kreuzgangspiele „Die lustigen Weiber von Windsor“ (Shakespeare)

Sonntag, 27.6.2010

Nach dem Frühstück

Fahrt nach Rothenburg ob der Tauber

Bei einem Rundgang durch die Altstadt erhalten Sie einen guten und anschaulichen Überblick über die Rothenburger Stadtgeschichte. Sie werden zu den wichtigsten Gebäuden und Plätzen in der Altstadt geführt. Besonders sehenswert ist die St.Jakobskirche, die neben anderen wertvollen Kunstschatzen den berühmten Heilig-Blut-Altar von Tilman Riemenschneider beherbergt.

Mittags Zeit zur freien Verfügung

Nachmittags Weiterfahrt nach Creglingen! Dort besichtigen Sie den berühmten Marienaltar von Tilman Riemenschneider. Die weltberühmte Herrgottskirche mit dem Marienaltar liegt in der Stille des Herrgottstales, etwa einen Kilometer südlich von Creglingen. Die Betrachtung dieses Altars wird für jeden Besucher zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Anschließend Rückfahrt nach Kelheim.

Leistung:

1 x Übernachtung mit HP (Frühstücksbuffet und Abendessen als 3-Gänge-Menue),
jeweils Stadtführungen in Dinkelsbühl, Feuchtwangen und Rothenburg ob der Tauber,
1 x Theatereintritt 1. Platz: „Die lustigen Weiber von Windsor“,
Eintritt St. Jakobskirche, Eintritt Herrgottskirche, Führung Herrgottskirche

Information und Anmeldung ab sofort im Büro der VHS Kelheim

Den genauen Preis erfahren Sie vorher im Büro der VHS Kelheim oder in der Tagespresse.

KURSE

I. Sprachkurse (am Abend)

(S001) **Englisch für fortgeschrittene Teilnehmer**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein
Beginn: Mi., 20.01.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen von etwa zwei Jahren Schulenglisch oder drei VHS-Kurse. In diesem Kurs werden Lektüre und Zeitungsartikel gelesen und besprochen. Die Schulung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit steht im Vordergrund. Probleme der englischen Grammatik werden bei Bedarf erläutert.

Wenn Sie Ihr derzeitiges Sprachniveau nicht einordnen können, kommen Sie einfach zum Schnuppern vorbei.

(S002) **Englisch für Anfänger**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 01.02.2010, 19.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 (2.Stock) der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Der Kurs findet wöchentlich statt. Wir arbeiten mit einem Lehrwerk für Anfänger, das am ersten Kursabend bekannt gegeben wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(S003) **Business Englisch**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein
Beginn: Mi., 03.02.2010, 19.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 3 (1.Stock) der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse im Englischen voraus und vermittelt die Wirtschaftssprache Englisch auf leichtem bis mittlerem Niveau je nach Wunsch der Teilnehmer.

Das Lehrwerk wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

(S004) **Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 01.03.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 (2.Stock) der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der englischen Sprache, die etwa bis zur Beherrschung des Simple Past reichen sollten. Das Ziel des Kurses ist es Grammatik und Wortschatz zu erlernen bzw. aufzufrischen, so dass Alltagssituationen in der Fremdsprache bewältigt werden können. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

(S005) **Italienisch Fortgeschrittene I**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Mo., 11.01.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Donau-Gymnasium Kelheim

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S006) **Italienisch Fortgeschrittene II**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Di., 12.01.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S007) **Italienisch fortgeschrittene Anfänger**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Di., 12.01.2010, 19.45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S008) **Italienisch fortgeschrittene Anfänger**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Di., 12.01.2010, 19 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S009) **Italienisch Lektüre**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein

Beginn: Mi., 13.01.2010, 18.15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S010) **Italienisch für fortg. Anfänger**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlersstein
Beginn: Do., 14.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S011) **Italienisch Anfänger II**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlersstein
Beginn: Di., 26.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

(S012) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlersstein
Beginn: Do., 28.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Italienischkurse ab April (3. Trimester)

(S013) **Italienisch Fortgeschrittene I**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Mo., 12.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Donau-Gymnasium Kelheim

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S014) **Italienisch Fortgeschrittene II**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Di., 13.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S015) **Italienisch Fortg. Anfänger**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn
Beginn: Di., 13.04.2010, 19.45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S016) **Italienisch fortgeschrittene Anfänger**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Di., 13.04.2010, 19 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S017) **Italienisch Lektüre**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Mi., 14.04.2010, 18.15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S018) **Italienisch für fortg. Anfänger**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Do., 15.04.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S019) **Italienisch Anfänger III**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein
Beginn: Di., 20.04.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S020) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein
Beginn: Do., 22.04.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten

Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S021) **Spanisch Anfänger**

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim
Beginn: Mo., 18.01.2010, 18 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof (II. Stock)

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Lehrbuch: „Caminos neu“

(S022) **Spanisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim
Beginn: Mo., 18.01.2010, 19.45 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof (II. Stock)

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Lehrbuch: „Caminos I“,

(S023) **Spanisch Anfänger II**

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim
Beginn: Mo., 19.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof (II. Stock)

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Lehrbuch: „Caminos neu“

(S024) **Spanisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim
Beginn: Mo., 19.04.2010, 19.45 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof (II. Stock)

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Lehrbuch: „Caminos I“,

(S025) **Tschechisch für Anfänger I**

Leiterin: Hanna Riepl, Ihrlerstein
Beginn: Do., 07.01.2010, 19 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Wollen Sie die Heimat Tschechien und die Muttersprache der Kursleiterin besser kennen lernen?
Die wichtigsten Ausdrücke, die man zu einem Ausflug nach Tschechien braucht (Restaurant, Geschäft oder bei einer Panne) lernen Sie in diesem Kurs.

(S026) Tschechisch für Anfänger II

Leiterin: Hanna Riepl, Ihrlerstein
Beginn: Do., 15.04.2010, 19 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Sprachkurse am Vormittag

(S027) Englisch Fortgeschrittene

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 25.01.2010, 8.45 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S028) Italienisch für Anfänger V

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 11.01.2010, 10.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S029) Italienisch für Fortgeschrittene

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein
Beginn: Do., 28.01.2010, 8.30 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

(S030) **Italienisch für Anfänger VI**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 12.04.2010, 10.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S031) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein
Beginn: Do., 22.04.2010, 8.30 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

II. Literatur

(032) **„Leselust“**

Leiterin: Traudl Stoll, Kelheim
Beginn: Mi., 24.02.2010, 19.30 Uhr
Dauer: 6 Abende zu je neunzig Minuten, 14-tägig
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 24,00€
Preis für Mitglieder: 21,60€

Wir treffen uns alle 14 Tage und besprechen in gemütlicher Runde ausgewählte Texte der deutschen Literatur. Interessierte Leser sind herzlich willkommen.

III. Berufsfördernde Kurse/ Prüfungsvorbereitungskurse für Realschüler

(B033) **Computergrundlagen MS-WINDOWS 2000**

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a. d. Donau
Beginn: Mo., 18.01.2010, 18 Uhr
Dauer: 4 Abende zu je drei Stunden
Ort: Berufsschule Kelheim

Preis: 52,00€
Preis für Mitglieder: 46,00€

Gegenstand dieses Kurses ist das Betriebssystem WINDOWS. Die Kursteilnehmer erarbeiten sich ein fundiertes Wissen über die Notwendigkeit und Arbeitsweise des Betriebssystems.

(B034) **Computer MS-WINWORD 2000**

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a. d. Donau
Beginn: Mo., 22.02.2010, 18 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je drei Stunden
Ort: Berufsschule Kelheim

Preis: 65,00€
Preis für Mitglieder: 58,50€

Der Kursteilnehmer erlernt die Erstellung von Texten, Fehlerkorrektur.

(B035) Internet für Senioren

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a.d.Donau
Beginn: Mi., 24.02.2010, 16 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je zweieinhalb Stunden
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

(B036) Computerkurs EXCEL

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a. d. Donau
Beginn: Mo., 19.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 4 Abende zu je drei Stunden
Ort: Berufsschule Kelheim

Preis: 52,00€
Preis für Mitglieder: 46,00€

Inhalt:

- Aufbau von EXCEL
- Erstellen einer Tabellenkalkulation
- Formeln
- Formatieren
- Grafiken aus Tabellen erstellen
- Grafiken verändern
- sonstige EXCEL Funktionen

(B037) Englischkurs zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein
Beginn: Fr., 12.02.2010, 15 Uhr
Dauer: 15 Nachmittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 60,00€

Es werden Prüfungsaufgaben bearbeitet, Grammatik vertieft und die Sprechfertigkeit geschult.

Kopierkosten € 5,00 pro Schüler

Auf Wunsch der Teilnehmer können auch bestimmte Schwerpunkte gesetzt werden.

(B038) Prüfungsvorbereitungskurs (Mathematik II. und III. Zweig) für Realschüler

Leiterin: Edith Brodbeck, Abensberg
Beginn: Do., 25.02.2010, 16 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 2 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 48,00€

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung im nichttechnischen Bereich in Mathematik (Mittlere Reife).
In diesem Kurs wird es den Realschülern der 10. Klasse ermöglicht, vorhandene Verständnislücken zu schließen und sich mit ausgewählten Übungsbeispielen auf die Abschlussprüfung vorzubereiten.

Bei weniger als 8 Teilnehmer kann der Kurs in Absprache mit den Teilnehmern und der Kursleiterin stattfinden, wenn entweder bei gleicher Kursgebühr die Stundenzahl verkürzt wird oder bei gleichbleibender Stundenzahl die Kursgebühr erhöht wird.

IV. Kreativkurse (am Abend)

(H039) Naturgetreu Zeichnen mit Bleistift und Kohle (Gruppe von November 2008, Fortsetzung des Herbstkurses 2009)

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Mi., 13.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 70,00€
Preis für Mitglieder: 63,00€

Ohne Materialkosten!

(H040) Aquarell-u. Acrylmalkurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Leiterin: Barbara Stein, Kelheim
Beginn: Do., 21.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

Ohne Materialkosten!

Mitzubringen: Papier, Pinsel, Farbkasten, Wassergefäß, Mallappen oder Küchenrolle

(H041) Acryl-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leiterin: Helga Ritter, Saal a.d. Donau
Beginn: Sa., 23.01.2010, 15 Uhr
Dauer: 6 Nachmittage zu je 3 Stunden
Ort: Kursraum 4 im Deutschen Hof

Preis: 52,00€
Preis für Mitglieder: 46,80€

Ohne Materialkosten!

Der Kurs ist auch für Aquarellmaler geeignet.

Mitzubringen sind:

Acryl-Malfarben, mehrere Pinsel, Malpappe oder Leinwände, Mallappen und Wassergefäß

(H042) Patchwork-Kurs

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 25.01.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum: EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

Wegen des Materials werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich bei der Kursleiterin Frau Stocker (Tel.: 09441/12399) zu melden

Patchwork ist eine beliebte und interessante Handarbeit mit einer langen Tradition. Von schön gestalteten Gebrauchsgegenständen bis hin zu kunstvollen Schmuckstücken bietet es viele Möglichkeiten eigener Kreativität.
Gute Anleitung gehört dazu.

(H043) **Aquarellkurs für Fortgeschrittene I**

Leiter: Horst Fochler, Ihrlenstein
Beginn: Di. 26.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden
Ort: Hauptschule Kelheim

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

Ohne Materialkosten!

(H044) **Aquarellkurs für Fortgeschrittene II**

Leiter: Horst Fochler, Ihrlenstein
Beginn: Mi., 27.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden
Ort: Hauptschule Kelheim

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

Ohne Materialkosten!

(H045) **Patchwork-Kurs**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 22.02.2010, 18 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum: EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H046) **Naturgetreu Zeichnen und Malen für Fortgeschrittene** (Gruppe von Januar 2006, Fortsetzung des Herbstkurses 2009)

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Mo., 22.02.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je drei Stunden
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 50,00€
Preis für Mitglieder: 45,00€

Ohne Materialkosten!

(H047) **Filzen für Erwachsene - Filzpantoffeln**

Leiterin: Michaela Fischer-Yafour, Ihrlersstein
Beginn: Sa., 06.03.2010, 14 - 16.30 Uhr
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€
Preis für Mitglieder: 8,00€

Materialkosten in Höhe von 18,00€ und Kursgebühren werden von der Kursleiterin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Handtücher, Noppenfolie (falls vorhanden), und Schere

(H048) **Experimente mit Acryl**

Leiterin: Bärbl Stein, Kelheim
Termin: Sa., 13.03.2010
Dauer: von 9 Uhr bis 17 Uhr
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 30,00€
Preis für Mitglieder: 27,00€

(H049) **Patchwork-Kurs**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 22.03.2010, 18 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum: EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H050) **Osterkerzen selbst gestalten**

Leiterin: Friederike Bauer, Kelheim
Beginn: Fr., 26.03.2010, 14 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu drei Stunden
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€
Preis für Mitglieder: 8,00€
Materialkosten ca.: 10,00€

Mitzubringen sind: ein etwas größeres Holz-oder Plastikbrett, 1 scharfes Messer oder Cutter, Bleistift, Lineal, Butterbrotpapier, 1 Geschirrtuch.

Anfang März können einige Exemplare in der Bücherei besichtigt werden.

(H051) **„Porträtzeichnen“ für Fortgeschrittene**

(Fortsetzung des Frühjahrskurses April 2009)

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Mo., 12.04.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je drei Stunden
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 50,00€
Preis für Mitglieder: 45,00€

(H052) **Patchwork-Kurs**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 26.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum: EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H053) **Zeichnen in freier Natur I**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Sa., 08.05.2010
Dauer: 1 Nachmittag von 13 bis 17 Uhr incl. Kaffeepause
Treffpunkt: Deutscher Hof

Preis: 15,00€
Preis für Mitglieder: 13,50€

Ohne Materialkosten!

Material: Bleistifte HB, 2-4B, Kohlestifte, Zeichenpapier, harter, knetbarer Radiergummi.

Bei schlechtem Wetter findet der Work-shop in den Räumen der VHS im Deutschen Hof statt.

(H054) **Patchwork-Kurs**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 17.05.2010, 18 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H055) **Zeichnen in freier Natur II**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Sa., 12.06.2010
Dauer: 1 Nachmittag von 13 bis 17 Uhr incl. Kaffeepause
Treffpunkt: Deutscher Hof

Preis: 15,00€
Preis für Mitglieder: 13,50€

Ohne Materialkosten!

Material: Bleistifte HB, 2-4B, Kohlestifte, Zeichenpapier, harter, knetbarer Radiergummi.

Bei schlechtem Wetter findet der Work-shop in den Räumen der VHS im Deutschen Hof statt.

(H056) **Patchwork-Kurs**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim
Beginn: Mo., 28.06.2010, 18 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum EDV Raum 1. Stock im Deutschen Hof

Preis: 12,00€
Preis für Mitglieder: 10,80€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H057) Flechten mit Weidenzweigen: einfache Arbeiten für den Garten

Leiter: Albert Reil, Erlangen
Beginn: Sa., 06.02.2010
Dauer: 1 Samstag von 10 Uhr bis 17 Uhr
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 45,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Ohne Materialkosten!

Aus Weiden werden mit einfachen Flechttechniken wirkungsvolle, schöne und dabei praktische Behältnisse geflochten. Mit etwas handwerklichem Geschick lassen sich eine Kugel, ein Korb oder eine Rassel flechten. Die verwendeten Weiden sind naturbelassen und stammen aus der näheren Umgebung. Außer handwerklichem Geschick sind keine Vorkenntnisse der Flechttechnik notwendig. Mitzubringen sind eine Baumschere, ein scharfes Messer (Hippe), etwas Schnur und ein Vorstecher (alter Schraubenzieher) zum Durchfädeln von Ruten. Wer die Möglichkeit hat, kann Weidenruten mitbringen, ansonsten wird Weidenmaterial gestellt.

V. Gesellschaft

„Recht - einfach erklärt“

In einer Vortragsreihe werden verschiedene Rechtsthemen behandelt

(GS 058) Verkehrsrecht: Verkehrsunfall - was nun?

Referent: Christian Hopfner, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht
Beginn: Do., 04.02.2010, 19 Uhr
Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Hier finden Sie Antworten auf Fragen, mit denen jeder konfrontiert sein kann:

Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall?

Was muss ich beim Kontakt mit der eigenen und der gegnerischen Versicherung beachten?

Welche Ansprüche stehen mir zu?

Anmeldung erforderlich!

(GS 059) Verkehrsrecht: Bußgeldbescheid - was nun?

Referent: Christian Hopfner, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht
Beginn: Do., 25.03.2010, 19 Uhr
Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Nach einem Verkehrsunfall, einem Geschwindigkeits- oder Abstandsverstoß können Sie mit einem

Bußgeldbescheid konfrontiert werden.

Hier finden Sie Antworten auf Fragen, mit denen jeder konfrontiert sein kann:

Wie verhalte ich mich bei einer Polizeikontrolle / bei polizeilichen Ermittlungen?

Was ist das Verkehrszentralregister?

Welche Auswirkungen haben die „Punkte“?

Was tun, wenn ein Fahrverbot droht?

Anmeldung erforderlich!

(GS060) **Erbrecht: gesetzliches Erbrecht - Testament - Erbvertrag - Pflichtteil**

Referent: Christian Hopfner, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht

Beginn: Do., 29.04.2010, 19 Uhr

Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten

Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Hier finden Sie Antworten auf Fragen, die jeden angehen:

Wie groß ist der gesetzliche Erbteil / der Pflichtteil?

Was muss ich beachten, wenn ich ein Testament errichten möchte?

Wann ist ein Testament sinnvoll?

Anmeldung erforderlich!

(GS061) **Bierbrauen - hausgemacht**

Leiter: Robert Jahny, Diplombraumeister, Abensberg

Beginn: Di., 09.03.2010 u. Do., 11.03.2010, 18 Uhr

Dauer: 2 Abende zu je vier Stunden Tag

Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 50,00€

Preis für Mitglieder: 45,00€

Das Bierbrauen war früher fester Bestandteil der Hausarbeit. Viele brauten für den Eigenbedarf ihr eigenes Bier. Eigentlich hat man hierfür fast alles zu Hause und so schwierig ist es auch nicht. In diesem Kurs wird gezeigt, was man braucht und wie man es macht. Außerdem erfährt man viele Hintergründe, Rechtliches und Geschichten rund ums Bier.

Die Teilnehmer sind nach diesem Kurs in der Lage, ihr eigenes Bier zu brauen. Block und Stift mitbringen!
Noch Fragen? Telefon-Nr. des Dozenten 09443/7983

Mindestens 10 Teilnehmer

Anmerkung der Volkshochschule: Vielleicht schenken Sie ja Ihrem Mann, Freund oder Bekannten diesen Kurs.

Das Zustandekommen des Kurses können wir natürlich nicht garantieren

(GS062) **Energieeinsparung im Haushalt**

Leiter: Rudi Ostermeier, Bau-, Gebäude-, Umwelt und Energieberater, Leiberdorf

Beginn: 23.02.2010, 19 Uhr

Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten

Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Wo kommt bloß wieder die hohe Stromrechnung her?

Warum ist unsere Heizkostenrechnung dieses mal höher als im Vorjahr?

Diesen Fragen auf den Grund zu gehen und entsprechend entgegen zu wirken, darum geht es in diesem

Vortrag.

Der Einsatz von energiesparenden Haushaltsgeräten, das Erkennen von „Energie-Fressern“, der richtige Umgang mit der Heizung, all dies und weitere Themen rund um den Energieverbrauch werden ausgiebig erörtert.

Anmeldung erforderlich!

(GS063) **Zaubereien und Tricks mit Karten für Erwachsene**

Leiterin: Andrea Hardy, Jongleurin, Absolventin der Fachschule für Artistik in Berlin

Beginn: So., 14.03.2010, 13 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu 4 Stunden

Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 45,00€

Im Mittelpunkt steht das Staunen der Zuschauer. Es gilt das Prinzip: Einfach, aber wirkungsvoll. Durch die eigene Kreativität bekommen die Zauberkunststücke eine persönliche Note. Ein kompletter Handlungsablauf wird gemeinsam erarbeitet.

(GS064) **Panflöten-Zauber** - Wochenend Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 9 Jahre

Leiter: Roberto Antela Martinez, Donzdorf

Beginn: Sa., 17.04.2010, 14 Uhr bis 18 Uhr

So., 18.04.2010, 11 Uhr bis 16 Uhr

Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 30,00€

Preis für Jugendliche und Kinder: 25,00€

Sanft, melancholisch und leidenschaftlich klingen die traumhaften Melodien der Panflöte. Viele Menschen benutzen sie zur Meditation. Der Panflötist Martinez führt Sie Schritt für Schritt in die Kunst des Panflötenspiels ein. Der Kurs ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse gedacht. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedem Teilnehmer wird es am Ende des Kurses möglich sein, einige leichte Musikstücke zu spielen. Im Kurs stehen genügend Panflöten kostenlos zur Verfügung.

(GS065) **Hochzeitsseminar mit der Wedding-Planerin**

Leiterin: Susanne Kelch, selbstständige Hochzeitsplanerin, Neuhaus am Inn

Beginn: Sa., 24.04.2010, 14 Uhr bis 18 Uhr

Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 30,00€

Seminarinhalt:

Die Traumlocation

Optimale Termingestaltung

Die perfekte Gästeliste

Kreative Einladungen

Originelle Gestaltung der Feier

Übersichtliche Budgetplanung

Die mustergültige Tischordnung

Den Teilnehmern wird nach der Veranstaltung eine Informationsmappe mit diversen Checklisten ausgehändigt

V. Kurse für Körper- und Gesundheitspflege (am Abend)

Beachten Sie bitte bei allen Gymnastikkursen: Bequeme Kleidung wäre sinnvoll! Bitte Decke oder Matte mitbringen!!

Sport für Diabetiker und Übergewichtige

Jeden Dienstag findet von 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr in der Brunngasse 6 in Kelheim eine Sportstunde für Diabetiker und Übergewichtige statt.

Leiterin: Elke Bittner

Preis: 4,00€ je Einheit

Teilnahme mit und ohne Verordnung des Arztes; Einstieg jederzeit möglich.

(G066) Medizinisches Qi Gong für Anfänger

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut

Beginn: Fr., 15.01.2010, 18.45 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€

Preis für Mitglieder: 36,00€

Qi-Gong-Übungen sind ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Beim Qi Gong geht es grundsätzlich um die Kunst, die eigene Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und zu pflegen.

Der harmonische Umgang mit dem Qi, seine Stärkung und sein ungehinderter Fluss gelten als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Dieses Qi - die Lebensenergie - soll beim Qi Gong (Gong = Übung/Arbeit) durch drei Dinge in Fluss kommen: Atmung, Bewegung und Konzentration.

Qi Gong kann zur Vorbeugung von Erkrankungen eingesetzt werden, aber auch bei verschiedenen akuten Erkrankungen sind Qi-Gong-Übungen sehr hilfreich.

(G067) Hatha-Yoga für Fortgeschrittene (nach B.K.S Iyengar Indien)

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang

Beginn: Mo., 18.01.2010, 18 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€

Preis für Mitglieder: 54,00€

(G068) Hatha-Yoga für Fortgeschrittene und Anfänger (nach B.K.S Iyengar Indien)

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang

Beginn: Mo., 18.01.2010, 20 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€

Preis für Mitglieder: 54,00€

Ziel des Kurses ist es, die Äußerungen unseres Körpers wahrzunehmen und sie mit unserem Seelenleben in Verbindung zu bringen, so dass man ermutigt wird, seine Yoga-Erfahrungen konkret im Alltag umzusetzen. Deshalb werden wir nicht „erleuchtet im Lotussitz durch die Sphären schweben“, sondern versuchen, durch Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atmungsübungen) unsere Bedürfnisse zu erkennen und unsere

eigenen Grenzen zu erweitern. Wir benutzen die Iyengar-Methode, die bekannt ist für ihre präzise, intensive Übungsweise und vor allem für den Einsatz von Hilfsmitteln (Holzblöcke, Gurte, Stoffrollen, Decken u. a.). Diese ermöglichen jedem die positive Wirkung eines Asanas zu erleben.

(G069) **Taijiquan für Fortgeschrittene**

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg
Beginn: Di., 19.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 48,00€
Preis für Mitglieder: 43,20€

(G070) **Taijiquan Anfänger II**

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg
Beginn: Di., 19.01.2010, 20 Uhr
Dauer: 10 Abend zu neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 48,00€
Preis für Mitglieder: 43,20€

Taijiquan ist eine chinesische Bewegungslehre, die sich über Jahrhunderte aus der traditionellen chinesischen Medizin und aus der Philosophie von Yin und Yang entwickelt hat. Taijiquan ist ein festgelegter, langsamer, fließender Bewegungsablauf ohne Kraftaufwand. Die Bewegungen des Taijiquan beziehen den gesamten Körper und die Sammlung des Geistes in die Übung mit ein. Das Ziel ist eine tiefe Konzentration nach innen und die Harmonisierung von bewegtem Körper und ruhigem Geist. Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen können an diesem Kurs teilnehmen. Mitzubringen: Gymnastik- oder Turnschuhe und bequeme Kleidung

(G071) **Kostenloser Schnupperabend Power - Yoga**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein
Beginn: Di., 19.01.2010, 19 Uhr
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Das intensive Training für mehr Energie und Beweglichkeit! Mit Power Yoga können Sie sich richtig auspowern. Die dynamischen Übungsreihen stärken und dehnen Ihre Muskeln. Sie formen Ihren Körper. Dieses effektive Körpertraining sorgt aber auch für Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltagsstress. Mit herkömmlichem Yoga nur entfernt vergleichbar!

(G072) **Power - Yoga**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein
Beginn: Di., 02.02.2010, 19 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 28,00€
Preis für Mitglieder: 25,00€

Das intensive Training für mehr Energie und Beweglichkeit! Mit Power Yoga können Sie sich richtig auspowern. Die dynamischen Übungsreihen stärken und dehnen

Ihre Muskeln. Sie formen Ihren Körper.
Dieses effektive Körpertraining sorgt aber auch für Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltagsstress. Mit herkömmlichem Yoga nur entfernt vergleichbar!

(G073) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim
Beginn: Mi., 20.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G074) **Body-Tone**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein
Beginn: Do., 21.01.2010, 18.45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Body-Tone erzeugt ein inneres Korsett, das strafft und schlank macht. Wir trainieren nach ganzheitlichen Prinzipien. Die Übungen trainieren alle Muskelschichten. So entsteht eine Art Korsett, das den Bauch flach macht, den Rücken stärkt und die Schultern aufrichtet. Ideal für alle, die viel sitzen..

(G075) **Medizinisches Qi Gong für Fortgeschrittene**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut
Beginn: Do., 21.01.2010, 17.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G076) **Glamour Make-Up**

Leiterin: Manuela Waltl, Ihrlerstein
Beginn: Fr., 29.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€
Materialkosten: 3,00€

Sie schminken sich schon, möchten aber besondere Techniken ausprobieren und erlernen? Top geschminkt für besondere Gelegenheiten wie Fasching, Theater, Party, Hochzeit....!
Inhalte des Kurses: Smokey Eyes, Eyeliner mit Glitzer, Lippenstift partytauglich auftragen - hält für Stunden.

(G077) **Klangmeditation**

Leiterin: Martina Wimmer, Ihrlerstein
Beginn: Sa., 30.01.2010, 14.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu eineinhalb Stunden
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€
Preis für Mitglieder: 9,00€

Sie wollten schon immer einmal eintauchen in die faszinierende Welt der Klänge? In diesem Workshop können Sie Klang - sei es durch den Einsatz von Klangschalen oder durch das Erfahren der eigenen Stimme - erleben. Der Klang bringt Sie in intensiven Kontakt mit Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele. Nehmen Sie sich Zeit für heilsame Stille. Loslassen, entspannen und sich stärken!

- Herkunft und Wirkungsweise der Klangschalen
 - Kennenlernen der Klangschalen durch einfache Übungen an sich selbst und am Partner
 - Selbsterfahrung durch das Erfahren der eigenen Stimme, Mantren singen
 - Geschichte zur Entspannung mit Klang-Begleitung
- max. 8 TN

(G078) **Pilates - Yoga - Zen & Klang**

Leiterin: Tine Güntner, Pilatetrainerin, Münchsmünster
Beginn: So., 31.01.2010, 14.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu zweieinhalb Stunden
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

Machen Sie sich einen schönen Sonntag-Nachmittag
Wunderbare Übungen zur Gesunderhaltung bzw. zur Regeneration von Körper, Geist und Seele.
Tanken Sie neue Energie und spüren Sie die positive Wirkung heilender Bewegungen und heilender Entspannung. (incl. Teepause)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken.

(G079) **Dorn-Hock-Schmerztherapie**

Leiterin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin, Saal/Donau
Beginn: Mi., 03.02.2010, 19 Uhr
Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€

Die Ursachen der Schmerzen liegen ganz oft in der Muskulatur.
Unterschiedlich belastete oder nicht bzw. wenig beanspruchte Muskulatur führt zu unterschiedlichen Muskelspannungen. Daraus können sich Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Tinnitus, Kiefergelenkbeschwerden, Nackensteifheit, Schiefhals, Wirbelsäulenbeschwerden, Ischialgie, Fersensporn, Tennisellbogen, Karpaltunnelsyndrom, Hüft-, Knie- und andere Gelenkbeschwerden entwickeln.
Mit der neuen Dorn-Hock-Schmerztherapie wird über die Mechanorezeptoren des Golgi-Sehnen-Apparates die Muskulatur wieder ins Lot gebracht.

Behandelt werden können damit alle Schmerzpatienten.
Selbst austherapierte Patienten können sehr schnell eine Besserung spüren.
Verschleißabläufe an Muskeln, Bandscheiben und Gelenken kann man stoppen.
Es wird an der Schmerzursache gearbeitet.
Mit maßgeschneiderten Übungen verhindert man ein Rezidiv.

(G080) **Anti-Aging-Seminar**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlenstein
Beginn: So., 21.02.2010, 14 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu zweieinhalb Stunden

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

Theoretische und praktische Anleitung für ein jüngeres Erscheinungsbild.

Wir befassen uns mit den Themen, Ernährung, Bewegung, Hautpflege, Stress und Entspannung.

- Woraus besteht unsere Nahrung, wie verwertet sie unser Körper? (Diabetes, Rheuma, Gicht)
- Was ist Stress, was bewirkt Stress? (Entspannungsübungen)
- Was bewirkt Bewegung?
- Wie erkenne ich meinen Hauttyp, wie pflege ich meine Haut richtig?

Bequeme Kleidung, Decke oder Matte

(G081) Klangmeditation

Leiterin: Martina Wimmer, Ihrlerstein

Beginn: Mi., 24.02.2010, 19 Uhr

Dauer: 1 Abend zu eineinhalb Stunden

Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€
Preis für Mitglieder: 9,00€

(G082) Heilfasten in der Fastenzeit

Leiterin: Hildegard Freisleben (Heilpraktikerin), Saal a.d. Donau

Infoabend: Mi., 24.02.2010, 19.00 Uhr

Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Beginn des 1. Fastentages: 28.02.2010

An fünf Abenden treffen wir uns jeden 2. Abend im Deutschen Hof

Preis: 25,00€
Preis für Mitglieder: 22,50€

Den Körper durch das Fasten zu entschlacken, ist eine altbewährte Tradition. Den freiwilligen Verzicht auf Nahrung finden wir in vielen Kulturen und Religionen, was darauf hinweist, dass das Fasten nicht nur den Körper betrifft, sondern eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anstrebt.

Fastende wissen aus Erfahrung von den Hochgefühlen, die ihnen das Fasten beschert und von der erleichternden Wirkung für den gesamten Organismus.

Nach einem Einführungsabend erhalten Sie wichtige Hinweise zu Voraussetzungen und zum „richtigen Umgang“ mit dem Fasten.

Die gesamte Fastenzeit dauert 7 Tage. Wir werden bei den jeweiligen Treffen die Fastenerfahrungen mit Entspannungsübungen und Meditation vertiefen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke und Kissen mitbringen.

(G083) Pilates - Yoga - Zen & Klang

Leiterin: Tine Güntner, Pilatetrainerin, Münchsmünster

Beginn: So., 28.02.2010, 14.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu zweieinhalb Stunden

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

Machen Sie sich einen schönen Sonntag-Nachmittag!

Wunderbare Übungen zur Gesunderhaltung bzw. zur Regeneration von Körper, Geist und Seele.

Tanken Sie neue Energie und spüren Sie die positive Wirkung heilender Bewegungen und heilender Entspannung. (incl. Teepause)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken.

(G084) **Beweglichkeit und Körpergeschmeidigkeit mit sanften Übungen nach der Feldenkraismethode**

Leiterin: Carolin Batz, Kelheim
Beginn: Mo., 01.03.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 4 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

Durch ruhige und bewusste Bewegungen soll das Körperbewusstsein gestärkt werden. Übungen nach Dr. Moshe Feldenkrais sowie weitere Entspannungsbewegungen helfen einen Ausgleich vom Alltagsstress zu schaffen und dadurch wieder zu sich selbst zu finden.

Bitte Decke, Matte und warme Socken mitbringen!

(G085) **JIN SHIN JYUTSU - Japanische Heilströme**

Leiterin: Dagmar Quick (Selbsthilfelehrerin, Heilpraktikerin) Gundelshausen
Beginn: Do., 04.03.2010, 19 Uhr
Dauer: 8 Abend zu neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

„**Strömen und Bewegen**“ ist ein fortlaufender Kurs, in dem Sie im Wechsel zwischen achtsamer Bewegung, Selbstwahrnehmung und Selbstströmen herausfinden, wie das Strömen Ihre Beweglichkeit fördert und Ihre Gesundheit stärkt. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

„**Strömen und Bewegen**“ ist präventiv wirksam zur Erhaltung der Gesundheit und eines langen Lebens. Es ist hilfreich z.B. bei Erkältung, Kopf-, Rückenschmerz, psychosomatischen Beschwerden, Schwindel, Burnout, Depressionen.

Es stärkt alle unsere Körperfunktionen, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und hält uns beweglich.

(G086) **Klangmeditation**

Leiterin: Martina Wimmer, Ihrlersstein
Beginn: Sa., 06.03.2010, 14.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu eineinhalb Stunden
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€
Preis für Mitglieder: 9,00€

(G087) **Ich-Balance durch Atem und Meditation**

Leiterin: Hannelore Schießl, Heilpraktikerin, Pförring
Beginn: Mi., 24.03.2010, 19 Uhr
Dauer: 1 Abend zu zwei Stunden
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€
Preis für Mitglieder: 13,50€

Diese Art der Ich-Balance basiert auf der mehr als 3000 Jahre alten vorbuddhistischen Meditation

Vipassana.

Der kalifornische Mystiker Jeru Kabbal hat dieses Art zu meditieren unserem westlichen Empfinden etwas angepasste, sodass auch Ungeübte schnell und sicher über die Atemmeditation zur eigenen Zentriertheit zurückfinden können.

Die Atemmeditation dient dazu, Körper, Geist und Seele zu reinigen und die Balance des eigenen Ichs wieder zu finden.

In praktischer Anwendung erfahren Sie, wie sich bewusste Atmung anfühlt und wie befreiend sie wirkt.
Mitzubringen: Decke, und Wasser zum Trinken.

(G088) Pilates - Yoga - Zen & Klang

Leiterin: Tine Güntner, Pilatetrainerin, Münchsmünster

Beginn: So., 28.03.2010, 14.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu zweieinhalb Stunden

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€

Preis für Mitglieder: 18,00€

Machen Sie sich einen schönen Sonntag-Nachmittag

Wunderbare Übungen zur Gesunderhaltung bzw. zur Regeneration von Körper-Geist und Seele.

Tanken Sie neue Energie und spüren Sie die positive Wirkung heilender Bewegungen und heilender Entspannung. (incl. Teepause)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken.

Kurse für Körper- und Gesundheitspflege ab April (3. Trimester)

(G089) Power - Yoga

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein

Beginn: Di., 13.04.2010, 19 Uhr

Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten

Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€

Preis für Mitglieder: 36,00€

(G090) Taijiquan für Fortgeschrittene

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg

Beginn: Di., 13.04.2010, 18.30 Uhr

Dauer: 12 Abende zu je neunzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 72,00€

Preis für Mitglieder: 64,80€

(G091) Taijiquan Anfänger II

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg

Beginn: Di., 13.04.2010, 20 Uhr

Dauer: 12 Abend zu neunzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 72,00€

Preis für Mitglieder: 64,80€

(G092) **Body-Tone**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein
Beginn: Do., 15.04.2010, 18.45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G093) **Medizinisches Qi Gong für Fortgeschrittene**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut
Beginn: Do., 15.04.2010, 17.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G094) **Medizinisches Qi Gong für Anfänger**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut
Beginn: Fr., 16.04.2010, 18.45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G095) **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene** (nach B.K.S Iyengar Indien)

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang
Beginn: Mo., 19.04.2010, 18 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

(G096) **Körpererfahrung durch Bewegung und Tanz**

Leiterin: Carolin Batz, Kelheim
Beginn: Mo., 26.04.2010, 19.30 Uhr
Dauer: 2 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

Einmal dem Alltag zu entfliehen, sich seinem Körper und seiner Seele zu widmen - haben Sie auch diesen Wunsch? An diesen Abenden möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich durch Tanz und Bewegung auszudrücken.

(G097) **Das alltagstaugliche Make-Up**

Leiterin: Manuela Waltl, Ihrlerstein
Beginn: Fr., 21.05.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€
Materialkosten: 3,00€

Das richtige Make-Up unterstreicht Ihre Persönlichkeit. Ich verrate Ihnen Tricks und Tipps für Ihr individuelles Alltags Make-Up, angefangen von der richtigen Vorbereitung der Haut über die Gestaltung der Augen bis hin zum harmonischen Styling der Lippen. Wenn es schnell gehen soll: 5-Minuten-Make-Up! Vielleicht lassen Sie sich ja diesen Abend zum Muttertag schenken!!

(G098) **Anti-Aging-Seminar**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein
Beginn: So., 26.05.2010, 10 Uhr
Dauer: 1 Vormittag zu zweieinhalb Stunden
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

Kurse für Körper- und Gesundheitspflege am Vormittag

(G099) **Hatha-Yoga** (nach B.K.S Iyengar Indien)

Leiterin: Christine Kramel, Laimerstadt
Beginn: Mo., 18.01.2010, 9 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 48,00€
Preis für Mitglieder: 43,20,00€

(G100) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim
Beginn: Mi., 20.01.2010, 9 Uhr
Dauer: 9 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 36,00€
Preis für Mitglieder : 32,40€

(G101) **Beckenbodengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim
Beginn: Mi., 20.01.2010, 10.15 Uhr
Dauer: 5 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€

Preis für Mitglieder: 18,00€

In diesem Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur über gezielte Spannungsübungen und Atemtechniken geübt. Außerdem werden vor allem Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur im Zusammenhang mit dem Beckenbodentraining gekräftigt.

(G102) **Body-Tone**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlersstein
Beginn: Do., 21.01.2010, 9 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G103) **Osteoporose - Gruppengymnastik**

Leiter: Tanja Duffe / Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeuten
Beginn: Do., 21.01.2010, 10.45 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 45 Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Die Therapie der Osteoporose beinhaltet nicht nur eine Behandlung mit Medikamenten, sondern muss unbedingt mit entsprechender Gymnastik unterstützt werden. Ziel des Kurses ist es, der Osteoporose vorzubeugen sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu ergänzen.

Bitte Unterlage (Decke/Matte) und kleines Kissen mitbringen!

(G104) **Aktive Bewegung - Sport für die dritte Generation**

Leiter: Rudi Ostermeier, Fachübungsleiter „Sport für Ältere“
Beginn: Do., 28.01.2010, 9 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Heutzutage wissen wir, dass die Ausübung eines Sports durchaus zu einer besseren Lebensqualität führen kann. Aus diesem gesundheitlichem Blickwinkel betrachtet ist die sportliche Betätigung das ganze Leben hindurch ein wichtiger Aspekt für den Erhalt unserer geistigen und körperlichen Fitness.

Dieser Kurs ist für alle Nicht-Sportler und Wiedereinsteiger geeignet. Hier wird durch angepasste Übungen der komplette Bewegungsapparat trainiert.

Gleichgewicht, Motorik, Kraft sowie Selbstvertrauen werden durch Techniken und Übungen aus unterschiedlichen Sportarten gefördert und gestärkt.

(G105) **Yoga am Morgen - „Surya namaskar“ für Fortgeschrittene**

Leiterin: Rosalinde Fischer-Weinmann, Yogalehrerin, Dipl. Soz. Päd.
Beginn: Fr., 05.02.2010, 9 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€

Preis für Mitglieder: 54,00€

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Gesundheitslehre. In unserem Kulturkreis ist Yoga zu einem Oberbegriff für das Erlernen von Techniken und Methoden geworden.

Yoga heißt auch: den Blick nach innen richten, den Geist zur Ruhe bringen durch Atemtechniken, mit Hilfe von Bewegungsabläufen und Haltungen Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Muskeln elastisch und stark machen, durch mentale Vorstellungen, positives Denken, Meditation und Konzentration Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen. Dazu gehört auch eine gesunde, mäßige Ernährung.

Durch regelmäßige Yogaübungen fühlt der Mensch sich jünger, gesünder und lebendiger.

Yoga ist eine Begegnung mit sich selbst.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

(G106) **Yoga am Morgen - Aufbaukurs**

Leiterin: Rosalinde Fischer-Weinmann, Yogalehrerin, Dipl. Soz. Päd.

Beginn: Fr., 05.02.2010, 10.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage zu je sechzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 45,00€

Preis für Mitglieder: 40,50€

(G107) **Yoga am Morgen - für Anfänger**

Leiterin: Rosalinde Fischer-Weinmann, Yogalehrerin, Dipl. Soz. Päd.

Beginn: Fr., 05.02.2010, 11.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage zu je sechzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 45,00€

Preis für Mitglieder: 40,50€

(G108) **Oase im Alltag - ein Kurs für alle, die Energie tanken wollen.** **Körperarbeit für und mit Menschen mit Handikap**

Leiterin: Dr. med. Veronika Müller-Mühldorfer, Präventionsübungsleiterin, Tanztherapeutin i. A

Beginn: Di., 09.02.2010, 10 Uhr

Dauer: 5 Vormittage zu je neunzig Minuten (14-tägig)

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 50,00€

Preis für Mitglieder: 45,00€

In körperlichen, seelischen oder sozialen Krisensituationen oder bei chronischen Erkrankungen verlieren wir oft das Vertrauen in unsere Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmtheit.

Dabei bergen gerade diese Lebensphasen die Chance, auf sich selbst zu achten. Achtsamkeits- und Atemübungen helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Bewegung und Tanz - alleine, miteinander, frei, in fester Form - geben Vertrauen zum eigenen Körper und lösen Blockaden.

Es geht nicht um das Erlernen von Tanzschritten oder Techniken, es geht darum, loszulassen, Freiräume zu erleben und eigene Stärken und Fähigkeiten zu entdecken.

Ruhe und Pausen haben genauso Platz wie Lachen, Übermut und Lebensfreude.

Wichtig ist die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Der Kurs wird seit November 2007 angeboten. Hier einige Worte der Teilnehmer dazu:

Leichtigkeit - Schwung - lockere Basis - auf Entdeckung gehen - es darf gelacht werden.

(G109) **Wege zur Entspannung - welche Entspannung passt zu Ihnen?**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim
Beginn: Mi., 24.02.2010, 10.15 Uhr
Dauer: 5 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 20,00€
Preis für Mitglieder: 18,00€

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden der Entspannung kennen. Unter anderem werden Elemente aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und der Atemtherapie aufgezeigt, sowie verschiedene Bewegungsübungen und Massagetechniken erlernt. Auf diese Weise soll Ihnen ermöglicht werden, Ihren eigenen Weg zur Entspannung zu finden.

(G110) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Margret Brunner, Kelheim
Beginn: Mi., 14.04.2010, 9 Uhr
Dauer: 12 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 48,00€
Preis für Mitglieder: 43,20€

(G111) **Body-Tone**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlersstein
Beginn: Do., 15.04.2010, 9 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je sechzig Minuten
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G112) **Osteoporose - Gruppengymnastik**

Leiter: Tanja Duffe / Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeuten
Beginn: Do., 15.04.2010, 10.45 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 45 Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

Die Therapie der Osteoporose beinhaltet nicht nur eine Behandlung mit Medikamenten, sondern muss unbedingt mit entsprechender Gymnastik unterstützt werden. Ziel des Kurses ist es, der Osteoporose vorzubeugen sowie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu ergänzen.

Bitte Unterlage (Decke/Matte) und kleines Kissen mitbringen!

(G113) **Hatha-Yoga** (nach B.K.S Iyengar Indien)

Leiterin: Christine Kramel, Laimerstadt
Beginn: Mo., 19.04.2010, 9 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€
Preis für Mitglieder: 54,00€

VI. Kochkurse

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen kleine Behälter für Kostproben und ein Geschirrtuch mit.

(K114) Strudelvariationen - herzhaft und süß

Leiterin: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Pullach

Beginn: Mo., 25.01.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort: Küche der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,50€
Preis für Mitglieder: 9,00€
Verzehrkosten ca.: 8,00€

Wiener Apfelstrudel, deftiger Fleischstrudel, Tiroler Krautstrudel, lockerer Quarkstrudel, verführerischer Mohnstrudel

(K115) Pfiffige Blitzgerichte für jeden Tag

Leiterin: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Pullach

Beginn: Mo., 22.02.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort: Küche der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,50€
Preis für Mitglieder: 9,00€
Verzehrkosten ca.: 8,00€

Haben auch Sie zu wenig Zeit, um stundenlang in der Küche zu stehen?

Wie wär's mit pfiffigen Blitzgerichten?

Z.B.: Schwedische Fleischklößchen mit Nudeln, pikant gefüllte Pfannkuchen, ein Kräuterhähnchen, Schweineschnitzel gefüllt, Linseneintopf oder Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster.

(K116) Ostern kommt „lammfromm“

Leiterin: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Pullach

Beginn: Mo., 22.03.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort: Küche der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,50€
Preis für Mitglieder: 9,00€
Verzehrkosten ca.: 8,00€

Ein Festtagsessen mit zartem Lamm von einheimischen Schäfern! Es gibt kein anderes Fest im Kirchenjahr, an dem es mehr Tradition bei den Speisen gibt als an Ostern.

Lammröllchen, Lammrücken mit Rotweinzwiebeln, Lammkeule mit Kräuterkruste, Allgäuer Bergkäse mit Löwenzahnsalat und vieles mehr.

(K117) Wildkräuter erkennen und verwenden: Bärlauch - er ist wieder da!

Leiterin: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Pullach

Beginn: Mo., 19.04.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort: Küche der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,50€
Preis für Mitglieder: 9,00€
Verzehrkosten ca.: 8,00€

Bärlauch bringt kräftige Würze, wenn die frischen Blätter gemixt werden in Suppe, Soßen, Aufstrichen und Desserts.

Rezepte: Bärlauchmousse, Bärlauchsuppe, Bärlauch-Aufstrich, Bärlauchquark, Bandnudeln mit Bärlauchsoße

(K118) Vom Grill - immer ein Hit!

Leiterin: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin, Pullach

Beginn: Mo., 17.05.2010, 18 Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort: Küche der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,50€
Preis für Mitglieder: 9,00€
Verzehrkosten ca.: 8,00€

Fisch, Fleisch, Gemüse, darauf haben sich alle schon gefreut! Die Grillzeit kann beginnen. Zusammen mit Freunden und Familie können wir gesellige Nachmittage und Abende genießen.

Gekocht werden z.B. bunte Spieße, gegrillte Putennester, Zucchini-Röllchen, mariniertes Lachsfilet, mediterranes Schaschlik, Zucchini mit Melone usw.

VII. Kurse für Kinder und Jugendliche

(J119) Entspannung für Kinder ab 8 Jahre

Leiterin: Christine Güntner, Pilatetrainerin & Entspannungstherapeutin, Münchsmünster

Beginn: So., 31.01.2010, 13 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag zu 75 Minuten

Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€

Kinder brauchen Ruhe und Zeit, um die Entwicklung zu fördern und ihnen Raum für neue Kreativität zu geben.

(J120) Jonglieren - easy in drei Stunden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Leiterin: Andrea Hardy, Jongleurin, Absolventin der Fachschule für Artistik in Berlin

Beginn: Sa., 21.02.2010, 9.30 Uhr

Dauer: 1 Vormittag zu drei Stunden

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 35,00€

Jonglieren ist...

- großer Spaß
- eine Herausforderung
- Koordinationsfähigkeit
- gar nicht so schwer

Was ist zu erwarten?

Wir jonglieren mit Tüchern, Bällen, Reifen, Keulen, Diabolo, Pois und allem, was Spaß macht.

In nur 3 Stunden könnt ihr jonglieren!

Jonglieren ist wie Schwimmen: Einmal gelernt, kann man es nicht mehr verlernen.

Bitte legere Kleidung, Turnschuhe, Getränk und ggf. eigene Jonglier-Requisiten mitbringen

(J121) **Kinderfilzkurs**

Leiterin: Michaela Fischer-Yafour, Ihrlerstein
Beginn: Sa., 06.03.2010, 10 Uhr
Dauer: 1 Vormittag zu neunzig Minuten
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 7,00€

Materialkosten ca. 8,00€

Mitzubringen: Handtuch, Noppenfolie

(J122) **Zaubern mit Papa**

Leiterin: Andrea Hardy, Jongleurin, Absolventin der Fachschule für Artistik in Berlin
Beginn: So., 07.03.2010, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr incl. Pause
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 60,00€
für Papa und bis zu 3 Kinder

Ein magischer Tag für Väter mit Kindern von 5 - 7 Jahre oder von 8 -13 Jahre.
Gönnen Sie sich einen zauberhaften Tag und steigen Sie mit Ihren Kindern in die phantastische Welt der Zauberei ein. Gemeinsam zaubern lernen, Anforderungen, Erfolg und Spaß erleben, eröffnet Ihnen eine neue bereichernde Dimension im Spiel mit Ihren Kindern.
Gemeinsam „Zauberspaß“ haben in der Familie bedeutet bei uns:
- faszinierende Zauberkunststücke erleben
- Kunststücke selber basteln
- selbst zum Zauberer werden und Kunststücke vorführen

(J123) **Naturgetreu zeichnen für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und naturhistorische Illustratorin, Hienheim
Beginn: Sa., 13.03.2010
Dauer: 1 Nachmittag von 14 bis 17 Uhr
Ort: Kursraum 3 im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

Ohne Materialkosten!

Material: Bleistifte HB, 2-4B, Kohlestifte, Zeichenpapier, harter, knetbarer Radiergummi.

(J124) **Kosmetikkurs: Porentief rein - Hautpflege und Schminkkurs für Mädchen im Alter von 13 bis 17 Jahre**

Leiterin: Manuela Walzl, Kosmetikfachberaterin und Visagistin, Ihrlerstein
Beginn: Mo., 29.03.2010, 17.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu drei Stunden
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€

Pickel, Akne und unreine Haut? Die Lage ist nicht aussichtslos. Richtige Hautpflege kann man lernen. Wie deckt man Unreinheiten ab, ohne die Haut zu schädigen?

VIII. Kurse in Ihlerstein

Anmeldungen für die folgenden Kurse in der
Gemeindeverwaltung Ihlerstein (Tel.:09441/503413 - Frau Schmid)
und im Büro der VHS im Deutschen Hof (Tel.:09441/10111)

(S125) Italienisch für Fortgeschrittene I

Leiterin: Erni Christl, Ihlerstein
Beginn: Mo., 25.01.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Volksschule Ihlerstein

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(S126) Französisch für Fortgeschrittene

Leiter: Andreas Müllhofer, Ihlerstein
Beginn: Di., 02.02.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Volksschule Ihlerstein

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 28,80€

Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

(S127) Französisch für Fortgeschrittene

Leiter: Andreas Müllhofer, Ihlerstein
Beginn: Di., 20.04.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten
Ort: Volksschule Ihlerstein

Preis: 40,00€
Preis für Mitglieder: 36,00€

(G128) Energy Dance®

Leiterin: Christiane Ratschmann, Kelheim
Beginn: Mo., 11.01.2010, 19 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je fünfundsiebzig Minuten
Ort: Volksschule Ihlerstein

Preis: 55,00€

Rhythmisch-dynamisches Fitnessstraining zu mitreißender Musik verschiedener Stilrichtungen!
Energy Dance kommt ohne choreographische Elemente aus, es müssen keine Schrittfolgen eingeübt werden.

Die Intensität Ihrer Bewegung dosieren Sie selbst!

Energy Dance ist ein gesundheitlich präventiv wirkendes Training mit körpergerechten und alltagsorientierten Bewegungsabläufen. Es ist ein ganzheitliches Bewegungserlebnis für jedermann zum

Abschalten, Loslassen, Lockern, Kräftigen und Energie-tanken!

(G129) **Wirbelsäule - mobil u. fit**

Leiterin: Christine Kargl, Ihrlerstein
Beginn: Mi., 03.02.2010, 18.30 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je sechzig Minuten
Ort: Volksschule Ihrlerstein

Preis: 32,00€
Preis für Mitglieder: 29,00€

(J130) **Freies Malen und Töpfern für Kinder (Weihnachtsferien)**

Leiterin: Marion Fochler, Kelheim
Beginn: Mo., 04.01.2010, 15 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag ca. 2 Stunden
Ort: Keramikatelier Fochler, Ihrlerstein

Preis: 10,00€
Ohne Materialkosten!

Wegen der Ferien bitte Anmeldung bei Marion Fochler, Telefon: 09441/3877

(J131) **Töpfern und Malen für Kinder (5-10 Jahre)**

Leiterin: Marion Fochler, Kelheim
Beginn: Mo., 08.03.2010, 16 Uhr
Dauer: 3 Nachmittage zu je neunzig Minuten
Ort: Keramikatelier Fochler, Ihrlerstein

Preis: 15,00€

Materialkosten: ca.12,00€

(J132) **Töpfern und Malen in den Ferien (5-10 Jahre)**

Leiterin: Marion Fochler, Kelheim
Beginn: Mi., 07.04.2010, 11 Uhr
Dauer: 1 Vormittag zu drei Stunden
Ort: Keramikatelier Fochler, Ihrlerstein

Preis: 10,00€

Ohne Materialkosten!

(J133) **Töpfern und Malen für die ganze Familie**

Leiterin: Marion Fochler, Kelheim
Beginn: Sa., 17.04.2010, 15 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden (auf Wunsch auch länger)
Ort: Keramikatelier Fochler, Ihrlerstein

Preis: 15,00€

Materialkosten je nach Verbrauch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Leiters der VHS Kelheim e. V.

Wichtige Hinweise

Vorträge - Exkursion

I. Sprach-Kurse

- am Abend
- am Vormittag

II. Literatur

III. Berufsfördernde Kurse

IV. Kreativkurse

- am Abend
- am Vormittag

V. Gesellschaft

VI. Kurse für Körper- und Gesundheitspflege

- am Abend
- am Vormittag
- Tages- und Wochenendseminar

VII. Kochkurse

VIII. Kurse für Kinder und Jugendliche

IX . Kurse in Ihrlerstein

Parkmöglichkeiten

Da die Anzahl der Parkplätze in der Alleestraße begrenzt ist, werden die Besucher von Veranstaltungen gebeten, auf folgende Plätze auszuweichen:

- Innenstadt
- Parkplatz Aumühle
- Wöhrdplatz

Bitte benutzen Sie nicht den Parkplatz des Hotels Aukofer - Ihr Auto wird möglicherweise abgeschleppt.

Titelblatt und Zeichnungen: Edmund Klingshirn

Fotos: Rupert Schmid

Wir danken den Inserenten für ihre Unterstützung.

