

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

## **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 Ihrlerstein
- in Ihrlerstein: Volksschule

### **2. Beginn der Kurse:**

Anfangszeiten sind dem Programmheft 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!**

## **III. Reisen und Fahrten:**

**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.

### ***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:

**Monika Marufke** Tel.: 09441/7888 (priv.)

Geschäftsführerin (Büro und Kurseinteilung)

**Iris Neumeier** Tel.u.Fax: 09441/10111 (Büro)

Tel.: 09443/2424 (priv.)

**Alle Angaben betreffend Veranstaltungen, Fahrten und Kurse sind ohne Gewähr!**

**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.**

**Fahrten**

**Freitag, 11.05.2012**

### **Fahrt ins Deutsche Theater München zum Musical**

#### **„Heiße Zeiten - Die Wechseljahre - Revue“**

Diese „Ladies im Hormonrausch“ sind mittlerweile Kult und das nicht nur in Hamburg. Die so oft ausverkaufte Produktion des St. Pauli Theaters gastiert auch in Düsseldorf und Zürich und wurde Abend für Abend gefeiert.

Angesiedelt ist die Musical-Revue in der Abflughalle eines Flughafens, wo vier Frauen, wie sie unterschiedlicher kaum sein können, aufeinander treffen. Doch je länger der Abflug auf sich warten lässt, desto mehr stellen sie fest, dass das Gemeinsame überwiegt.

Musikalisch werden die „Heißen Zeiten“ befeuert mit einem Potpourri aus bekannten Pop- und Rocksongs, aber auch Schnulzen und Klassikern der Discowelle sowie Jazzstandards - alle in einer deutschen Version.

**Freitag, 16.06.2012**

### **Tagesfahrt nach Coburg**

Coburg spannt den Bogen zwischen Geschichte und Moderne, verbindet Altes gekonnt mit Neuem. Nicht umsonst lautet das Stadt-Motto „Werte und Wandel“. Hier hat man ein ebenso feines Gespür für Tradition wie für Innovation und zwar im wirtschaftlichen wie im kulturellen Bereich.

Entdecken Sie Coburg!

Wir lassen uns durch die Veste Coburgs sowie durch die Stadt führen und besichtigen auf dem Rückweg die Basilika Vierzehnheiligen.

Abfahrt: 7.30 Uhr Kelheim Wöhrdplatz, Führung in der Veste Coburg, Stadtführung durch Coburg, Besichtigung der Basilika Vierzehnheiligen, danach Rückfahrt nach Kelheim. Rückkunft ca. 20 Uhr in Kelheim

**Näheres wird noch in der Ortspresse bekanntgegeben!**

## **KURSE**

### **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.

### **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.

### **Rückerstattung von Kursgebühren:**

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

## **I. Sprachkurse** (am Abend)

### (S001) **Englisch für fortgeschrittene Teilnehmer**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein  
Beginn: Do., 19.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

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

Für diesen Kurs sollten Sie Englischkenntnisse auf mittlerem Niveau besitzen, 2 bis 3 Jahre Schulenglisch oder vergleichbares Wissen sind unbedingt erforderlich. Wir lesen hauptsächlich Lektüre und unterhalten uns über die entsprechenden Inhalte. Auf Wunsch kann zusätzlich noch ein Buch eingeführt oder Zeitung gelesen werden. Falls Sie noch Zweifel haben, kommen Sie einfach zum Schnuppern vorbei.

### (S002) **Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein  
Beginn: Fr., 27.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten (14-tägig)  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

In diesem Kurs arbeiten wir mit einem Lehrbuch und üben Textverständnis, Grammatik und einfachere Konversation. Neue Teilnehmer sind uns immer willkommen, auch zum Schnuppern. Sie sollten Vorkenntnisse von einem Jahr Schulenglisch haben oder zwei Englischkurse an der VHS besucht haben.

### (S003) **Italienisch Fortgeschrittene I**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Mo., 09.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Donau-Gymnasium Kelheim

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

### (S004) **Italienisch Fortgeschrittene II**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Di., 10.01.2012, 18.00 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S005) **Italienisch Fortgeschrittene III**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Di., 10.01.2012, 19.45 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S006) **Italienisch Fortgeschrittene**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 17.01.2012, 19 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 6 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

(S007) **Italienisch Konversation**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Mi., 18.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S008) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Do., 19.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 6 (2 Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

(S009) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Do., 26.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 9 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

**(S010) Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 07.02.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

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

**(S011) Italienisch Fortgeschrittene I**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Mo., 16.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Donau-Gymnasium Kelheim

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

**(S012) Italienisch Fortgeschrittene II**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Di., 17.04.2012, 18.00 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

**(S013) Italienisch Fortgeschrittene III**

Leiter: Hubert Anetsberger, Teugn  
Beginn: Di., 17.04.2012, 19.45 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

**(S014) Italienisch Fortgeschrittene**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 17.04.2012, 19 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 6 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

(S015) **Italienisch Konversation**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Mi., 18.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S016) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Do., 19.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 6 (2 Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

(S017) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Do., 26.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 9 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 30,00€  
Preis für Mitglieder: 27,00€  
  
Preis für Mitglieder: 45,00€

(S018) **Französisch für Anfänger IV**

Leiterin: Judith Karg-Küspert, Kapfelberg  
Beginn: Di., 17.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 7 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

Lehrbuch: „Bon voyage 1“

(S019) **Französisch für Anfänger V**

Leiterin: Judith Karg-Küspert, Kapfelberg  
Beginn: Di., 17.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 7 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

Lehrbuch: „Bon voyage 1“

(S020) **Spanisch für Anfänger**

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim

Beginn: Mo., 06.02.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 5 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

Lehrbuch: Con gusto A1

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

### (S021) Spanisch für Anfänger II

Leiterin: Marnie Basanta, Kelheim  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 5 (2. Stock) der VHS im Deutschen Hof

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

Lehrbuch: Con gusto A1

### (S022) Tschechisch zum Kennenlernen

Leiterin: Hanna Riepl, Ihrlerstein  
Beginn: Fr., 13.03.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 5 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

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

Wollen Sie die Heimat Tschechien und die Muttersprache der Kursleiterin besser kennen lernen? Ohne Buch und ohne Vorkenntnisse lernen Sie das Wichtigste, das man zu einem Ausflug nach Tschechien braucht (Restaurant, Geschäft oder bei einer Panne).

## **Sprachkurse** (am Vormittag)

### (S023) Italienisch für Fortgeschrittene

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Mo., 16.01.2012, 10.15 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

### (S024) Englisch Fortgeschrittene

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Mo., 23.01.2012, 8.45 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S025) **Englisch Fortgeschrittene**

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 8.45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

(S026) **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leiter: Helmut Fruth, Ihrlerstein  
Beginn: Mo., 16.04.2012, 10.15 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

## II. Literatur

(027) **„Leselust“**

Leiterin: Traudl Stoll, Kelheim  
Beginn: Mi., 01.02.2012, 10 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage zu je neunzig Minuten, 14-tägig  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

Wir treffen uns alle 14 Tage und besprechen in gemütlicher Runde ausgewählte Texte der deutschen Literatur. In diesem Kurs **Thema: Max-Frisch-Jahr**  
Interessierte Leser sind herzlich willkommen.

## III. Berufsfördernde Kurse/ Prüfungsvorbereitungskurse für Realschüler

(B028) **Englischkurs zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der Realschule**

Leiterin: Monika Marufke, Ihrlerstein  
Beginn: Fr., 13.01.2012, 15 Uhr  
Dauer: 15 Nachmittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 75,00€  
Preis für Mitglieder: 67,50€

Dieser Kurs ist für Schüler und Schülerinnen der 10. Klasse Realschule bestimmt, die ihre Englischkenntnisse vor der Prüfung nochmals auffrischen und größere Sicherheit gewinnen wollen. Wir üben hauptsächlich Grammatik und lösen alte Prüfungsaufgaben, das Lerntempo wird von der Gruppe bestimmt.

#### **(B029) Prüfungsvorbereitungskurs Mathematik (II. und III. Zweig) für Realschüler**

Leiterin: Edith Brodbeck, Abensberg  
Beginn: Do., 09.02.2012, 16 Uhr  
Dauer: 12 Nachmittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

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

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 Teilnehmern 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 Nachmittag oder Abend)**

##### **(H030) Naturgetreues Zeichnen und Malen für Fortgeschrittene (Fortsetzung Herbst 2011)**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim  
Beginn: Mo., 09.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 6 Abende zu je drei Stunden  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 66,00€  
Preis für Mitglieder: 59,40€

Ohne Materialkosten!

Die Teilnehmer dürfen selbst entscheiden, ob sie mit Gouache, Aquarell oder Bleistift/Kohle arbeiten möchten.

In diesem Kurs lernen Sie, detailliert und genau zu malen und zeichnen. Unsere Vorlagen sind hauptsächlich aus der Natur.

Mitzubringen sind: Aquarellblock oder aufgespanntes Papier, Wasserbecher, Pinsel, Tuch, Aquarell- oder Gouache-Farben, Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi usw.

##### **(H031) Flaches Weidenkörbchen**

Leitung: Sigrid Perfolll und Marianne Drasch  
Beginn: Sa., 21.01.2012, 14 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutscher Hof

Preis: 15,00€

Ohne Materialkosten!

(H032) **Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 23.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H033) **Wechselschmuck aus Kautschuk im Set** (Ring und Anhänger, oder Ring, Anhänger und Ohrringe)

Leiter: Susanne Frenzl und Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Di., 24.01.2012, 9 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag zu 1 1/2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 7,00€

Ein Kautschukband wird Ihrem Finger angepasst und dann mit verschiedenen Perlen und Silberschmuck gestaltet!

Materialkosten: Ring und Anhänger 25,00€  
Ring, Anhänger und Ohrringe 29,00€

Foto!!!

(H034) **Aquarell-u. Acrylmalkurs für Fortgeschrittene und Anfänger**

Leiterin: Barbara Stein, Kelheim  
Beginn: Mi., 25.01.2012, 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

(H035) **Aquarellkurs für Fortgeschrittene**

Leiter: Horst Fochler, Ihrlenstein  
Beginn: Di. 24.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden  
Ort: Hauptschule Kelheim

Preis: 65,00€

Preis für Mitglieder: 59,00€

Ohne Materialkosten!

(H036) **Aquarellkurs für Fortgeschrittene**

Leiter: Horst Fochler, Ihrlerstein  
Beginn: Mi. 25.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 7 Abende zu je drei Stunden  
Ort: Hauptschule Kelheim

Preis: 65,00€  
Preis für Mitglieder: 59,00€

Ohne Materialkosten!

(H037) **Wir filzen einen Wärmflaschenüberzug**

Leiterin: Michaela Fischer-Yafour, Ihrlerstein  
Beginn: Sa. 28.01.2012, 14 Uhr bis ca. 19 Uhr  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€  
Materialkosten ca. 18€

Überzug für Wärmeflasche oder Babywärmflasche aus bunter Schafwolle!  
Schöner handgearbeiteter Gegenstand (gesehen im Internet für ca. 60,00€) sie sparen also.....fast die Hälfte!!!

(H038) **Die Technik der Acryl-Malerei**

Leiterin: Helga Ritter, Saal a.d. Donau  
Beginn: Sa., 28.01.2012, 15 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage zu je 3 Stunden  
Ort: Kursraum 7 (2. Stock) im Deutschen Hof

Preis: 55,00€  
Preis für Mitglieder: 50,00€

Ohne Materialkosten!

Dieser Kurs beinhaltet die kompositorischen Grundlagen, sowie die vielen Wege der lockeren Malerei. Frei, lebendig und trotzdem gegenständlich zu malen, ist ein Ziel dieses Kurses.  
Eigene Motive dürfen mitgebracht werden.  
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet. Auch Aquarellmaler können daran teilnehmen.  
Mitzubringen sind:  
Farben, mehrere Pinsel, Blöcke oder Leinwände, Mallappen, Wassergefäße und evtl. vorhandene Spachteln.

(H039) **Wechselschmuck aus Kautschuk im Set** (Ring und Anhänger, oder Ring, Anhänger und Ohrringe)

Leiter: Susanne Frenzl und Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Di., 31.01.2012, 9 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag zu 1 1/2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 7,00€

Ein Kautschukband wird Ihrem Finger angepasst und dann mit verschiedenen Perlen und Silberschmuck gestaltet!

Materialkosten: Ring und Anhänger 25,00€  
Ring, Anhänger und Ohrringe 29,00€

(H040) **Tiffany-Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger**

Leiter: Johann Kampf, Straubing  
Beginn: Sa., 04.02.2012, 14.30 Uhr (14-tägig)  
Dauer: 5 Nachmittage zu je drei Stunden  
Ort: Kursraum1 der VHS im Deutschen H

Preis: 55,00€  
Preis für Mitglieder: 49,50€

Ohne Materialkosten!

Anfänger erlernen das Schneiden und Bearbeiten des Glases bis hin zu kleinen Fensterbildern u.ä.

(H041) **Naturgetreues Zeichnen für Anfänger** (Fortetzung Herbst 2011)

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim  
Beginn: Mo., 27.02.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 5 Abende zu je drei Stunden  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 55,00€  
Preis für Mitglieder: 49,50€

Ohne Materialkosten!

In diesem Kurs lernen Sie, mit dem Bleistift realistisch zu zeichnen - mit Perspektive, Tiefe, Proportionen, Licht und Schatten.

Wir üben, detailliert zu zeichnen, indem wir das genaue Hinschauen lernen.

Unsere Vorlagen sind hauptsächlich aus der Natur.

Mitzubringen sind: Zeichenblock, Bleistifte, Radierergummi usw.

(H042) **Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 27.02.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H043) **Kreativkurs: Osterdeko Baumstamm**

Leiter: Susanne Frenzl, Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Sa., 03.03.2012, 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€  
incl. Materialkosten!

Der Baumstamm wird unten mit Filz belegt, das Moos wird an beiden Seiten mit Heißkleber befestigt.

Danach wird die Osterdeko beliebig aufgeklebt.

Das Teil ist ein toller Blickfang vor Ihrer Haustüre.

Foto!!!!

(H044) **Seifensieden**

Leiterin: Jutta Retzer, Köfering  
Beginn: Di., 06.03.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu ca. zwei Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
Materialkosten: 5,00€

### **Maximal 5 Teilnehmer !**

Im Seifensiedekurs erfahren Sie die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren. Mit Hilfe einer ausführlichen Anleitung, die Sie in gedruckter Form erhalten, wird das Herstellungsverfahren besprochen und anschließend eine Kräuterseife hergestellt. Seifensieden erfordert ein großes Maß an Vorsicht. Natriumhydroxid ist stark ätzend und nur unter Sicherheitsmaßnahmen zu verarbeiten. Schutzkleidung ist unerlässlich.

#### **Die Teilnehmer bringen mit...:**

- einen Kunststoffbehälter in der Größe eines 500g bis 1kg Eisbechers (am besten rechteckig)
- ein altes Handtuch
- eine Schutzbrille
- Gummihandschuhe
- Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung

#### **...und nehmen mit nach Hause:**

- Unterlagen zum Seifensieden im Kaltverfahren
- einfaches erstes Grundrezept
- und ein halbes Kilo selbstgesiedete Naturseife!

### **(H045) Kreativkurs: Herzstecker**

Leiterin: Monika Reger, Bad Abbach  
Beginn: Mi., 21.03.2012, 19 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu zweieinhalb Stunden  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€  
incl. Material!

An einem 1,25m langen Stab findet ein selbstgeformtes Herz aus Eisendraht seinen Platz. Mit verschiedenen Glasperlen in beliebiger Farbe dekoriert, entsteht ein wunderschönes Geschenk zum Ver- oder Selberschenken.

Foto!!!

### **(H046) Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 26.03.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H047) **„Porträtzeichnen“ für Fortgeschrittene**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim  
Beginn: Mo., 16.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 6 Abende zu je drei Stunden  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 66,00€  
Preis für Mitglieder: 58,40€

Gesichter zeichnen ist eine gute Übung, um Zeichnen zu lernen, denn man muss das Gesicht gut beobachten, um die Ähnlichkeit zu erfassen.  
Die Übungen helfen, Proportionen und Verhältnisse zu verstehen und zu erkennen.

(H048) **Wechselschmuck aus Kautschuk im Set** (Ring und Anhänger, oder Ring, Anhänger und Ohringe)

Leiter: Susanne Frenzl und Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Di., 21.04.2012, 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu 1 1/2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 7,00€

Kursbeschreibung siehe (H033)

(H049) **Die Welt der Trommeln und Percussioninstrumente**

Leiter: Helmut C. Kaiser, Musiker und Instrumentenbauer Regensburg  
Beginn: Sa., 21.04.2012  
Dauer: 14 Uhr bis 17 Uhr  
Ort: Deutscher Hof

Preis: 75,00€  
Preis für Mitglieder: 70,00€

In vielen Kulturen der Erde spielen Trommeln und Rhythmusinstrumente eine wichtige Rolle. Übersäumende Lebensfreude macht sich breit, wenn die Grooves pulsieren und der Rhythmus erwacht... An diesem Tag werden wir in die Welt der Trommeln und Percussioninstrumente eintauchen. Ausgehend von Rhythmusilben und Bodypercussion spielen wir afrikanische Djembe- Rhythmen andere Rhythmen der Welt. Die Teilnehmer lernen nicht nur die Faszination und Lebendigkeit der Percussionmusik kennen, sondern auch viel Wissenswertes über Instrumente, Rhythmus, Klang und Spieltechnik. Ein umfangreiches Instrumentarium mit vielen exotischen Percussioninstrumenten wird gestellt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

(H050) **Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H051) **Wechselschmuck aus Kautschuk im Set** (Ring und Anhänger, oder Ring, Anhänger und Ohringe)

Leiter: Susanne Frenzl und Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Di., 28.04.2012, 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu 1 1/2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 7,00€

Kursbeschreibung siehe (H033)

(H052) **Seifensieden**

Leiterin: Jutta Retzer, Köfering  
Beginn: Di., 08.05.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu ca. 2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
Materialkosten: 5,00€

**Maximal 5 Teilnehmer !**

Kursbeschreibung siehe (H044)

(H053) **Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 21.05.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

(H054) **Kreativkurs: Eisenstab Gartenlicht**

Leiterin: Monika Reger, Bad Abbach  
Beginn: Mi., 23.05.2012, 19 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu zweieinhalb Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 25,00€  
incl. Materialkosten!

Aus Eisendraht formen wir ein Windlicht und verzieren das Ganze mit Glasperlen in beliebiger Farbe. Ein eingearbeitetes Glas gibt eine romantische Beleuchtung für Terrasse oder Balkon an lauschigen Sommerabenden!

Foto!!!

(H055) **Patchwork für Fortgeschrittene**

Leiterin: Elisabeth Stocker, Kelheim  
Beginn: Mo., 25.06.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€

Für den Kurs wird eine tragbare Nähmaschine benötigt.

#### **IV. Kreativkurse** (am Vormittag)

##### **(H056) Aquarell-u. Acrylmalkurs für Fortgeschrittene und Anfänger**

Leiterin: Barbara Stein, Kelheim  
Beginn: Do., 26.01.2012, 8.30 Uhr  
Dauer: 7 Vormittage zu je zweieinhalb 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

##### **(H057) Kreativkurs: Osterdeko Baumstamm**

Leiter: Susanne Frenzl, Silke Ritzinger, Mitterfecking  
Beginn: Sa., 28.02.2012, 9 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag zu ca. zwei Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€  
incl. Materialkosten!

Kursbeschreibung siehe (H043)

Foto!!!!

## V. Gesellschaft

### (GS058) Konzentrationsstörungen bei Kindern

Leiterin: Ilona Budai,  
Beginn: Mo., 27.02.2012, 19 Uhr bis 20 Uhr  
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Oft beklagen Eltern, dass sich ihre Kinder gar nicht oder nur schwer konzentrieren können. In diesem Vortrag werden Ursachen für diese Störungen aufgezeigt und Möglichkeiten erläutert, wie Eltern ihren Kindern helfen können.

### (GS059) Mystik des Todes?

Referent Thomas Brandl, Pfarrer der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Kelheim

Heutzutage trägt kaum ein Mensch mehr einen Namen wie Gottlieb oder in seiner femininen Fassung Gottliebin. Auch der Begriff der Gottesliebe ist nicht gerade en vogue. Dabei soll mit dieser Bezeichnung gerade die Erfahrung mit der Gegenwart Gottes im Getriebe unserer Welt benannt werden. Mit dem Wörtchen Mystik bezeichnen wir dieselbe Sehnsucht nach ganzheitlichem Leben im Lichte Gottes, es klingt aber wesentlich geheimnis- und gehaltvoller.

Mit der umstrittenen Theologin Dorothee Sölle wollen wir Spuren der Mystik/Gottesliebe im Alltag nachgehen, bis hin zur Frage nach einer Mystik des Todes.

Folgende Termine sind für die Veranstaltung vorgesehen:

Donnerstag 12.04., 19.04., 26.04.2012 um 19 Uhr im Deutschen Hof

**Anmeldung erforderlich!**

### (GS060) Die kyrillische Schrift - das russische ABC (für Teenies und Erwachsene)

Leiterin: Sona Simova-Schneider, Riedenburg  
Beginn: Mi., 01.02.2012, 17 Uhr  
Dauer: 8 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 40,00€

Preis für Mitglieder: 36,00€

„In der Grafik der Buchstaben lebt die Grafik der Welt“. Tauchen Sie ein in die Welt der 43 Zeichen der kyrillischen Schrift, die auf der Griechischen basiert.

### (GS061) Internet für Senioren

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a.d. Donau  
Beginn: Di., 07.02.2012, 16 Uhr  
Dauer: 2 Abende zu je zwei Stunden  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 25,00€

Preis für Mitglieder: 22,50€

(GS062) **Erbrecht: gesetzliches Erbrecht - Testament - Erbvertrag - Pflichtteil**

Referent: Christian Hopfner, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Beginn: Do., 08.02.2012, 19 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€

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 erstellen möchte?
- Wann ist ein Testament sinnvoll?

**Anmeldung erforderlich!**

(GS063) **Träume nicht Dein Leben - lebe Deinen Traum!**

Leiter: Andreas Grünbeck, Regensburg  
Beginn: Sa., 03.03.2012,  
Dauer: 10 Uhr bis 17 Uhr  
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 35,00€

Preis für Mitglieder: 31,50€

Mal Hand aufs Herz!

Sind Sie mit Ihrem Leben rundherum zufrieden und in allen Lebensbereichen erfolgreich?

Ist Ihr Beruf Ihre Berufung? Haben Sie eine erfüllte Ehe oder Partnerschaft?

Haben Sie Zeit für sich und Ihr Hobby? Sind Sie körperlich gesund und vital?.....Dann **herzlichen Glückwunsch!**

Oder ist Ihr Leben geprägt von Disharmonien, Problemen und Konflikten, von Krankheiten und Ängsten? Vielleicht hilft Ihnen dieses Seminar, um sich als Schöpfer des eigenen Lebens zu erkennen! Probieren Sie es doch einfach mal aus!

**Nutzen Sie die Chancen zu neuen Wegen.....jetzt!**

**Anmeldung erforderlich!**

(GS064) **Schafkopfkurs**

Leiter: Karl-Heinz Reisgis, Saal a. d. Donau  
Beginn: Mi., 07.03.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 3 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

Preis für Mitglieder: 13,50€

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Regeln des beliebten bayerischen Kartenspiels.

(GS065) **Zauberkurs für Erwachsene....ein zauberhafter Kurs!**

Leiter: Ferdinan Schmid, Zirkus-u.Theaterpädagoge  
Beginn: Fr., 13.04.2012, 17 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden  
Ort: Kursraum 4 im Deutschen Hof,

Preis: 40,00€

Preis für Mitglieder: 36,00€

Der Kurs beginnt mit einer kurzen erwachsenengerechten Einführung in die Grundlagen der Zauber Kunst. Es gibt Tricks zu lernen mit Karten, Seilen, Münzen, Zahnstochern und vielem mehr.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Spaß

(GS066) **Hilfe mein Kind pubertiert!**

Leiterin: Ilona Budai,  
Beginn: Mi., 18.04.2012, 19 Uhr bis 20 Uhr  
Ort: Kursraum 6 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 8,00€

Welche Mutter bzw. Vater kennt die Antwort: „Hab keinen Bock!“ auf einen wohlgemeinten Ratschlag bzw. auf eine Frage hin nicht! Die lieben Kinder pubertieren und was nun? Der Vortrag richtet sich an Eltern und Interessierte und gibt Informationen über diese, auch für die Kinder, so schwierige Zeit. An konkreten Situationsbeispielen werden auch Handlungsmöglichkeiten für Eltern aufgezeigt.

(GS067) **Mach Ihn zum Freund.....Deinen inneren Schweinehund!**

Leiter: Andreas Grünbeck, Regensburg  
Beginn: Do., 26.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 1 Abend zu drei Stunden  
Ort: Kursraum 5 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

Er ist schon immer ein treuer Begleiter von Menschen mit guten Vorsätzen.  
Er ist clever, hartnäckig, durchaus intelligent und irgendwie immer präsent.  
Die Rede ist vom „inneren Schweinehund.“  
Der innere Schweinehund lässt sich weder bezwingen noch vertreiben.  
Auch dauerhaft wegsperren ist nicht möglich....denn er ist ein Teil Ihrer Persönlichkeit.  
Allerdings.....Sie können ihn zähmen und ihn - mit etwas Übung und Geduld- sogar zu Ihrem Freund machen.  
Kommen Sie doch an diesem Abend einfach mal vorbei..... und bringen Sie Ihren Schweinehund gleich mit!  
**Anmeldung erforderlich!**

## **VI. 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.**

### **FIT + FUN - Gymnastik zum Wohlfühlen**

Leiterin: Elke Bittner, Kelheim  
jeden Mittwoch von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr in der Tanzschule Hofmann

Preis: 4,00€ je Einheit

Die Gymnastik umfasst:  
Ganzkörpergymnastik, Rückenschulung, Funktionsgymnastik, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.  
Weiterhin:  
leichtes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf, Koordinationsübungen, Beweglichkeitstraining und Entspannungsübungen

Dieses Training soll präventiv wirken und wird der Gruppe angepasst. Auch für Neu- und Wiedereinsteiger!  
(empf. Alter 40 - 60 Jahre)  
Anmeldung außer VHS auch unter 09441/7533

(G068) **Medizinisches Qi Gong für Fortgeschrittene**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut  
Beginn: Do., 12.01.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 12 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 55,00€  
Preis für Mitglieder: 49,50€

(G069) **Medizinisches Qi Gong - Aufbaukurs**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut  
Beginn: Fr., 13.01.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 12 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 55,00€  
Preis für Mitglieder: 49,50€

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.

(G070) **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang  
Beginn: Mo., 16.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G071) **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene und Anfänger**

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang  
Beginn: Mo., 16.01.2012, 20 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

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 haben eine präzise, intensive Übungsweise und setzen viele Hilfsmittel ein (Holzblöcke, Gurte, Stoffrollen, Decken u. a.). Diese ermöglichen jedem die positive Wirkung eines Asanas zu erleben.

(G072) **Taijiquan für Fortgeschrittene**

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg  
Beginn: Di., 17.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

(G073) **Taijiquan Aufbaukurs**

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg  
Beginn: Di., 17.01.2012, 20 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

(G074) **Power -Yoga**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlenstein  
Beginn: Di., 17.01.2012, 19.15 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

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

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!  
**Sie dürfen am 1. Kursabend gerne zum Schnuppern vorbeikommen!!!**

(G075) **"ZUMBA" - Tanz dich schlank mit ZUMBA**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Kelheim  
Beginn: Di., 17.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: wird noch in der Presse bekannt gegeben

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

Dieses Dance-Workout zu lateinamerikanischer Musik ist nicht nur schweißtreibend und verbrennt eine Menge Kalorien, sondern macht wegen der coolen Musik und der Tanzbewegungen aus Merengue, Salsa, Cumbia u. a. auch besonders viel Spaß und formt den Körper. Dabei hat man nicht das Gefühl eines anstrengenden Workouts, sondern fühlt sich wie auf einer Party. Turnschuhe mit glatter Sohle und Getränk mitbringen.

(G076) **Feldenkrais Methode nach Moshe Feldenkrais**

Leiter: Bernhard Westermeier, Regensburg  
Beginn: Fr., 20.01.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 4 Abende zu je fünfundsiebzig Minuten  
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

Feldenkrais - die ganz andere und leichte Möglichkeit der Bewegung! Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Hüfte, also der ganze Körper wird frei, leicht und spielerisch erlebt. Jeder entdeckt neue Bewegungsabläufe mit so manchem Aha-Effekt.

Ein Experiment mit den eigenen Körperfunktionen, das frei von körperlicher Anstrengung bleibt!

(G077) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim  
Beginn: Mi., 25.01.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 9 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 45,00€  
Preis für Mitglieder: 40,50€

(G078) **Schalt doch mal ab!**

Leiterin: Carolin Batz, Kelheim  
Beginn: Di., 07.02.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 4 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€  
Preis für Mitglieder: 16,00€

Hektik und Terminstress bestimmen oft unseren Alltag. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken kennen zu lernen und die für Sie richtige Methode herauszufinden.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Isomatte/oder Decke mitbringen.

(G079) **Ayurveda und Yoga für jeden Tag**

Leiterin: Elisabeth Ehrl, Kelheim  
Beginn: Fr., 17.02.2012, 18Uhr

Dauer: 1 Abend zu drei Stunden

Ort:

Preis: 25,00€

Preis für Mitglieder: 22,50€

Ayurveda, die indische Gesundheitslehre, wird auf mehr als 5000 Jahre geschätzt. Ein zentrales Element von Ayurveda ist unter anderem das Praktizieren von Yoga.

Inhalte des Vortrags: Grundlagen des Ayurveda, Einführung in die Konstitutionsbestimmung und Nahrungsmittelheilkunde; einfache, auf die Teilnehmer abgestimmte Yoga-Übungen und eine kurze Meditation. Außerdem zeigen Ihnen einfache und praktische Tipps, wie Sie Ayurveda und Yoga in den Alltag integrieren können.

#### (G080) **JIN SHIN JYUTSU - Japanisches Heilströmen**

Leiterin: Dagmar Quick (Selbsthilfelehrerin, Heilpraktikerin) Gundelshausen

Beginn: Sa., 25.02.2012

Dauer: 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 25,00€

Ein Nachmittag, um in meinen Körper hineinzuhören und ganz bei mir selbst anzukommen.

Wo fühle ich mich verspannt und schmerzvoll, wo schwach und energielos - aber auch, wo lebendig und kräftig?

Durch Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen, durch Atem- und Stimmübungen in guten Kontakt mit sich selbst kommen. Auch wenden wir das heilende Potential unserer Hände zur Beseitigung auftauchender Verspannungen an und bringen Körper und Geist in eine harmonische Schwingung - denn das ist es, was eigentlich heilt.

Jin Shin Jyutsu ist präventiv wirksam zur Erhaltung der Gesundheit und eines langen Lebens. Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden stellen sich ein. Es stärkt alle unsere Körperfunktionen, beschleunigt unsere Selbstheilungskräfte und führt uns immer mehr zum Kern unseres Wesens.

#### (G081) **Heilfasten in der Fastenzeit**

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

Infoabend: Mi., 02.03.2012, 19.00 Uhr

Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Beginn des 1. Fastentages: 10.03.2012

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.

#### (G082) **Entspannung und Lachyoga**

Leiter: Christian Siegler, Abensberg

Beginn: Do., 15.03.2012, 19 Uhr  
Dauer: 3 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€

Das Leben ist ein Wechsel aus Spannung und Entspannung. Häufig fühlen wir die Spannung als Anspannung oder Verspannung und stellen fest, dass die Spannung überwiegt. Da gibt es eine Reihe von Entspannungstechniken - eine davon ist Lachyoga.

Lachen und Yoga. Das Lachen kommt durch einfache Übungen von ganz alleine. Der zweite Teil Yoga steht für das bewusste Atmen - dabei kann der Körper sehr gut entspannen.

Lachen fördert das Wohlbefinden und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die Ausübung von Lachyoga ist sehr einfach und ohne Vorkenntnisse möglich. Frauen wie Männer, die Freude an der Entspannung und am Lachen haben, sind herzlich eingeladen.

Wenn Sie sich derzeit in medizinischer oder psychotherapeutischer Betreuung befinden, halten Sie bitte erst mit Ihrem Arzt oder Therapeuten Rücksprache!

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, dicke Socken und Yogamatte falls vorhanden.

### (G083) Hand- und Fußreflexzonenmassage

Leiterin: Hana Riepl, Ihrlersstein  
Beginn: Do., 29.03.2012, 18 Uhr  
Dauer: 1 Abend ca 2,5 Std.

Preis: 15,00€  
zweite Person. 8,00€

Unsere Füße tragen uns jeden Tag und damit dienen sie uns ein Leben lang. Sie verdienen eine besondere Aufmerksamkeit.

Und die Hände???

Lernen Sie mit mir nicht nur wohltuende Massagen! Schenken Sie Ihrem Körper auch Entspannung und neue Lebensqualität!

Nehmen Sie Ihren Partner oder eine Freundin mit!

Mitzubringen: eine Decke und ein Kissen

### (G084) Taijiquan für Fortgeschrittene

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg  
Beginn: Di., 17.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

### (G085) Taijiquan Aufbaukurs

Leiter: Thomas Heppner, Abensberg  
Beginn: Di., 17.04.2012, 20 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: wird noch bekannt gegeben

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

(G086) **"ZUMBA" - Tanz dich schlank mit ZUMBA**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Kelheim  
Beginn: Di., 17.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: wird noch in der Presse bekannt gegeben

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

Kursbeschreibung siehe (G?)

(G087) **Power -Yoga**

Leiterin: Helga Holzinger-Klingler, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 17.04.2012, 19.15 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

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

Kursbeschreibung siehe (G?)

(G088) **Schalt doch mal ab!**

Leiterin: Carolin Batz, Kelheim  
Beginn: Di., 17.04.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 4 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 20,00€  
Preis für Mitglieder: 16,00€

Hektik und Terminstress bestimmen oft unseren Alltag. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken kennen zu lernen und die für Sie richtige Methode herauszufinden.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Isomatte/oder Decke mitbringen.

(G089) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim  
Beginn: Mi., 18.04.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 6 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G090) **Medizinisches Qi Gong für Fortgeschrittene**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut  
Beginn: Do., 19.04.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G091) **Entspannung und Lachyoga Aufbaukurs**

Leiter: Christian Siegler, Abensberg  
Beginn: Do., 19.04.2012, 19 Uhr  
Dauer: 5 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 35,00€  
Preis für Mitglieder: 31,50€

**Anfänger ab 19.30 Uhr**

Wenn Sie sich derzeit in medizinischer oder psychotherapeutischer Betreuung befinden, halten Sie bitte erst mit Ihrem Arzt oder Therapeuten Rücksprache!

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, dicke Socken und Yogamatte falls vorhanden.

(G092) **Medizinisches Qi Gong - Aufbaukurs**

Leiter: Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeut  
Beginn: Fr., 20.04.2012, 17.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G093) **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Leiterin: Christine Kramel, Tettenwang  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G094) **Durch Wildkräuter gestärkt in den Frühling**

Leiterin: Renate Beck, Ihrlenstein, Kräuterpädagogin  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 19 Uhr  
Dauer: 1 Abend ca. 2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
**inclusive Materialkosten!**

Bei einem „Einkaufsbummel“ draußen an ihrem natürlichen Standort lernen wir die Kräuter des Frühlings kennen.

Einige davon werden wir ernten, um sie anschließend zum Brotaufstrich zu verarbeiten und zu genießen!

(G095) **Hand- und Fußreflexzonenmassage**

Leiterin: Hana Riepl, Ihrlerstein  
Beginn: Sa., 28.04.2012, 14.30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag ca 2,5 Std.

Preis: 15,00€  
zweite Person. 8,00€

Mitzubringen: eine Decke und ein Kissen

Unsere Füße tragen uns jeden Tag und damit dienen sie uns ein Leben lang. Sie verdienen eine besondere Aufmerksamkeit.

Und die Hände???

Lernen Sie mit mir nicht nur wohltuende Massagen. Schenken Sie Ihrem Körper auch Entspannung und neue Lebensqualität.

Nehmen Sie Ihren Partner oder eine Freundin mit.

(G096) **JIN SHIN JYUTSU - Japanisches Heilströmen**

Leiterin: Dagmar Quick (Selbsthilfelehrerin, Heilpraktikerin) Gundelshausen  
Beginn: Sa., 05.05.2012  
Dauer: 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
Ort: Kursraum 4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 25,00€

(G097) **Erfrischende, gesunde Getränke aus Wildkräutern und Blüten**

Leiterin: Renate Beck, Ihrlerstein, Kräuterpädagogin  
Beginn: Mo., 18.06.2012, 19 Uhr  
Dauer: 1 Abend ca. 2 Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
**inclusive Materialkosten!**

Wohlschmeckende Alternative zu Limo und Co!

Ganz einfach selber herstellen!

Sie erfahren, wie es geht - und natürlich, wie es schmeckt!

**Kurse für Körper- und Gesundheitspflege (am Vormittag)**

(G098) **Osteoporose - Gruppengymnastik**

Leiter: Tanja Duffe / Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeuten  
Beginn: Do., 12.01.2012, 10.45 Uhr  
Dauer: 12 Vormittage zu je 45 Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

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!

(G099) **Hatha-Yoga**

Leiterin: Christine Kramel, Laimerstadt  
Beginn: Mo., 16.01.2012, 8.30 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

(G100) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim  
Beginn: Mi., 25.01.2012, 9 Uhr  
Dauer: 9 Vormittage zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum4 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 45,00€  
Preis für Mitglieder : 40,50€

(G10197) **Autogenes Training**

Leiterin: Carolin Batz, Kelheim, Seminarleiterin für Autogenes Training  
Beginn: Sa., 04.02.2012, 8.30 Uhr  
Dauer: 3 Vormittage zu je dreieinhalb Stunden  
Ort: Kursraum 4 im Deutschen Hof

Preis: 45,00€  
Preis für Mitglieder: 40,50€

Durch die Entspannungstechnik nach J.H. Schultz soll jeder Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, sich schnell zu entspannen. Durch „Autosuggestion“ werden Stress abgebaut, geistige und körperliche Kräfte gesteigert und ein inneres Gleichgewicht wieder hergestellt.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Isomatte /oder Decke mitbringen.

(G102) **Yoga am Morgen - „Surya namaskar“ Aufbaukurs**

Leiterin: Rosalinde Fischer-Weinmann, Yogalehrerin, Dipl. Soz. Päd.  
Beginn: Mi., 08.02.2012, 10Uhr  
Dauer: 6 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: wird noch bekanntgegeben

Preis: 90,00€  
Preis für Mitglieder: 81,00€

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Gesundheitslehre.

Yoga heißt auch: den Blick nach innen richten, den Geist (durch Atemtechniken) zur Ruhe bringen und mit Hilfe von Bewegungsabläufen und Haltungen Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Muskeln elastisch und stark machen, sowie 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!  
**Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!**

(G103) **Hand- und Fußreflexzonenmassage**

Leiterin: Hana Riepl, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 28.02.2012, 9 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag zu ca 2 Std.

Preis: 15,00€  
zweite Person. 8,00€

Nehmen Sie Ihren Partner oder eine Freundin mit.

Mitzubringen: eine Decke und ein Kissen

(G104) **Wege zur Entspannung - welche Entspannung passt zu Ihnen?**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim  
Beginn: Mi., 29.02.2012, 10.15 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

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.

(G105) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Margret Brunner, Kelheim  
Beginn: Mi., 18.04.2012, 9 Uhr  
Dauer: 12 Vormittage zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum4 der VHS im Deutschen Hof

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

(G106) **Autogenes Training**

Leiterin: Katrin Wick, Kelheim  
Beginn: Mi., 18.04.2012, 10.15 Uhr  
Dauer: 6 Vormittage zu je sechzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

In diesem Kurs wird die Technik des Autogenen Trainings gelernt, welches Ihnen bei körperlicher und geistiger Entspannung helfen soll.

Es werden zusätzlich Einblicke in andere Entspannungstechniken aufgezeigt:

- Entspannungsübungen aus der progressiven Muskelrelaxation (nach Jacobsen)
- Entspannungsgeschichten
- Igelballtechniken
- Atemtechniken u. m.

**(G107) Osteoporose - Gruppengymnastik**

Leiter: Tanja Duffe / Gerd Duffe, Kelheim, Physiotherapeuten  
Beginn: Do., 19.04.2012, 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!

**(G108) Hatha-Yoga**

Leiterin: Christine Kramel, Laimerstadt  
Beginn: Mo., 23.04.2012, 8.30 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage zu je neunzig Minuten  
Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

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

**Seminare für Körper- und Gesundheitspflege**

**(G109) Mandala Kunstseminar**

Leiterin: Roslinde Fischer-Weinmann, Yoga-Lehrerin und Mandala Künstlerin  
Beginn: Sa., 18.02.2012, 10 Uhr bis 18 Uhr  
Ort:

Preis: 120,00€  
Materialkosten: 40,00€

Das Wort „Mandala“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Symbol des Mittelpunktes“. Der Kreis symbolisiert die sammelnde Kraft des Kosmos und des Lebens.

Die Mandalakunst ist mit individuellen Motiven und Symbolen in nahezu allen Kulturen zu finden. In unserem Kulturkreis zum Beispiel in rosettenförmigen Kirchenfenstern, Bodenmosaiken, Deckengestaltungen uvm. Häufig werden Wandlungs- und Entwicklungsprozesse in ihnen dargestellt, der Lauf der Zeit, des Lebens, der Gestirne. Das Prinzip von Werden und Vergehen findet sich in ihnen wieder.

Der erste Schritt bei der Entstehung ist die geometrische, präzise Vorzeichnung. Sie zeichnen in diesem Seminar Ihr ganz persönliches Mandala im ersten Schwierigkeitsgrad. Im Erleben der persönlichen Intuition, dem konzentrierten Verbinden von Punkten zu Formen, der Auswahl von Motiven sowie der Farbgestaltung erreichen Sie eine starke Erhöhung Ihrer inneren Ruhe und Konzentration mit kraftvoller Tiefenwirkung. Mandala-Malen heißt: in sich hinein hören, die innere Stimme hören, sich weiterentwickeln.

Mitzubringen sind: Federhalter mit mittlerer Feder, schwarze Tusche, Bleistifte, Radiergummi, Zirkel und Lineal.

**(G110) Intensiv-Yoga-Tagesseminar**

Leiterin: Roslinde Fischer-Weinmann, Yoga-Lehrerin und Mandala Künstlerin  
Beginn: Sa., 31.03.2012, 9 Uhr bis 18 Uhr  
Ort:

Preis: 90,00€

**Die Gebühr wird von einigen Krankenkassen bezuschusst oder von manchen Kassen ganz übernommen!**

Tief Luft holen, bei sich ankommen und entspannen! Neue Kraft schöpfen und zu sich selbst finden, damit Ihr Leben jeden Tag erfüllt ist und Freude macht!

Angesprochen sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, die Yoga erlernen, auffrischen und/oder intensivieren möchten. Priorität in diesem Seminar hat die individuelle, fachgerechte Anleitung jedes Einzelnen unter Beachtung zurückliegender und/oder akuter Erkrankungen und Erfahrungen. Es erwartet Sie ein Seminar mit neuen Erfahrungen und Anregungen, auch mit der Betrachtung aus der westlichen medizinischen Sicht.

Sie erhalten Handlungsmöglichkeiten, um Ihr Leben im persönlichen inneren Fluss erfolgreicher zu gestalten. Das bedeutet für Sie, dass Sie energiereicher werden, positiv und klar. Dies verändert und steigert Ihr persönliches Lebensgefühl und Ihr Selbstbewusstsein. Ziel des Yoga ist die positive individuelle Entwicklung der gesamten Persönlichkeit ohne Zwang und ohne Dogma.

Bitte bringen Sie Getränke, Decke, Matte und bequeme Kleidung mit!

(G1111) **Hatha-Joga-Seminar**

Leiterin: Chantal Leroy, zertifizierte Jyengayoga-Lehrerin, Berlin

Beginn: Sa., 14.07.2012, 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr u. 15 Uhr bis 18 Uhr

So., 15.07.2012, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Ort: Sitzungssaal im Deutschen Hof

Preis: 100,00€

In diesem Seminar sollen durch aktives Erlernen von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atmungsübungen) Bedürfnisse erkannt werden und die eigenen Grenzen erweitert werden. Es können auch Anfänger teilnehmen, die keine gesundheitlichen Probleme haben. Das Seminar wird von den Kassen bezuschusst.

## **VII. Kurse für Kinder und Jugendliche**

(J112) **Naturgetreues Zeichnen für Kinder ab 10J.**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim

Beginn: Sa., 28.01.2012, 14 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

(J113) **Wir filzen eine Kinderfee**

Leiterin: Michaela Fischer-Yafour, Ihrlersstein

Beginn: Sa., 28.01.2012, 10 Uhr

Dauer: 1 Vormittag zu zwei Stunden

Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 10,00€

Materialkosten: 8,00€

Mitzubringen: Handtuch, Noppenfolie

Süße Fee aus Filz zum Aufhängen aus farbenfroher Schafwolle

Foto

(J114) **Konzentration - spielerisch erlernbar**

Leiterin: Ilona Budai,  
Beginn: Fr., 02.03.2012, 16 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage zu je sechzig Minuten  
Ort: Kursraum 3 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 50,00€

Dieser Kurs ist für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahre.  
Konzentration und Entspannung gehen Hand in Hand, d.h. wer sich nicht entspannen kann, kann sich auch nicht konzentrieren. In diesem Kurs lernen die Kinder deshalb einerseits Entspannungstechniken kennen, andererseits trainieren sie in kleinen Spielen ihre Konzentrationsfähigkeit. Durch gezieltes Üben ist es durchaus möglich, seine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Auch die Eltern werden dabei kursbegleitend beraten

(J115) **Kreativkurs: Zwiebeltulpe**

Leiterin: Monika Reger, Bad Abbach  
Beginn: Di., 13.03.2012, 15 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
incl. Materialkosten!

Aus Eisendraht biegen wir Blüte und Blatt einer Tulpe und arbeiten diese mit bunten Glasperlen aus. Je nach Können und Belieben formen wir noch aus Draht eine Blumenzwiebel, um daraus die Tulpe sprießen zu lassen. In ein Glas gestellt wird daraus eine tolle Frühlingsdeko, oder aber ein hübscher Pflanzenstecker.

Foto!

(J116) **Naturgetreues Zeichnen für Kinder ab 10J.**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim  
Beginn: Sa., 17.03.2012, 14 Uhr bis 17 Uhr  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

(J117) **Rope Skipping: Fitness und Akrobatik mit Musik**

Leiter: Ferdinan Schmid, Zirkus-u.Theaterpädagoge  
Beginn: Mi., 11.04.2012, 9 - 16 Uhr  
Ort: Kursraum 4 im Deutschen Hof,

Preis: 40,00€

Rope Skipping ist ein gesundes Ganzkörpertraining mit vielen Komponenten. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zu rhythmischer Musik. Durch gezielte Anleitung des Dozenten werden Kondition, Koordination und Motorik spielerisch geschult. Die Teilnehmer lernen zunächst einfache Schrittfolgen, die individuell ausgebaut werden. Dabei werden neue Bewegungsabläufe verinnerlicht, die zu einer gemeinsamen Choreographie einstudiert werden können.

Geeignet für Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren mit Mittagsbetreuung  
Mitzubringen: Brotzeit, Getränke, Sportkleidung

### **(J118) Kreativkurs: Hängefisch**

Leiterin: Monita Reger, Bad Abbach  
Beginn: Do., 12.04.2012, 15 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden  
Ort: Kursraum 1 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 12,00€  
**incl. Materialkosten!**

An einen mit bunten Glasperlchen ausgearbeiteten Drahtfisch reihen wir Muschelscheiben und Perlen. So wird er zum dekorativen Gehänge für Haus, Balkon oder Terrasse

Foto!!!

### **(J119) Zauberkurs für Kinder....ein zauberhafter Kurs!**

Leiter: Ferdinan Schmid, Zirkus-u.Theaterpädagoge  
Beginn: Fr., 13.04.2012, 9 Uhr bis 15 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag zu zwei Stunden  
Ort: Kursraum 4 im Deutschen Hof,

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

Der Kurs beginnt mit einer kurzen kindgerechten Einführung in die Grundlagen der Zauberkunst. Es gibt Tricks zu lernen mit Karten, Seilen, Münzen, Zahnstochern und vielem mehr.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Spaß

### **(J120) Naturgetreues Zeichnen für Kinder ab 10J.**

Leiterin: Lena Quail, Wissenschaftliche und Naturhistorische Illustratorin, Hienheim  
Beginn: Sa., 12.05.2012, 14 Uhr bis 17 Uhr  
Ort: Kursraum 7 der VHS im Deutschen Hof

Preis: 15,00€

## VIII. Kurse in Ihrlerstein

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

### (S121) Italienisch für Fortgeschrittene

Leiterin: Erni Christl, Ihrlerstein  
Beginn: Mo., 06.02.2012, 18.30 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Volksschule Ihrlerstein

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

### (S122) Französisch für Fortgeschrittene

Leiter: Andreas Müllhofer, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 17.01.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Volksschule Ihrlerstein

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

### (S123) Französisch für Fortgeschrittene

Leiter: Andreas Müllhofer, Ihrlerstein  
Beginn: Di., 17.04.2012, 18 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je neunzig Minuten  
Ort: Volksschule Ihrlerstein

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

### (G124) Energy Dance

Leiterin: Christiane Ratschmann, Kelheim  
Beginn: Mo., 09.01.2012, 19 Uhr  
Dauer: 10 Abende zu je fünfundsiebzig Minuten  
Ort: Volksschule Ihrlerstein

Preis: 60,00€  
Preis für Mitglieder: 45,00€

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-tankern!

(G1250) **Spezial-Wirbelsäulengymnastik**

Leiterin: Christine Kargl, Ihrlerstein

Beginn: Mi., 01.02.2012, 18.30 Uhr

Dauer: 8 Abende zu je sechzig Minuten

Ort: Volksschule Ihrlerstein

Preis: 40,00€

Preis für Mitglieder: 36,00€

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Leiters der VHS Kelheim e. V.

Wichtige Hinweise

Vorträge - Exkursion

I. Sprach-Kurse

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

Wir danken den Inserenten für ihre Unterstützung.