



LANDKREIS
REGEN
ARBERLAND

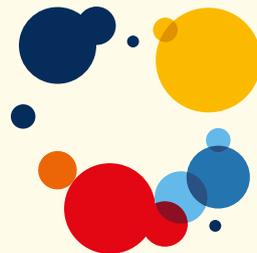
PROGRAMMHEFT

Frühjahr / Sommer 2024

こんにちは
HALLO **CIAO** **AHOJ**
GRIAS **BUNĂ**
DE **HOLA**
BONJOUR
你好 **MARHABAN** **HEI!** **HELLO**

vhs

Volkshochschule
ARBERLAND



EFQM

QUALIFIED BY
EFQM 2022

ONLINE
ENTDECKEN!



Mitgliedsgemeinden:

ACHSLACH
ARNBRUCK
BAYER. EISENSTEIN
BISCHOF SMAIS
BODENMAIS
BÖBRACH
DRACHSELSRIED
FRAUENAU
GEIERSTHAL
GOTTESZELL
KIRCHBERG
KIRCHDORF
KOLLNBURG
LANGDORF
LINDBERG
PATERSDORF
REGEN
RINCHNACH
RUHMANNSFELDEN
TEISNACH
VIECHTACH
ZACHENBERG
ZWIESEL



Volkshochschule
ARBERLAND

Amtsgerichtstraße 6 - 8
94209 Regen
www.vhs-arberland.de

Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455
info@vhs-arberland.de

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag
8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr
Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Sparkasse
Regen-Viechtach

IBAN: DE89 7415 1450 0000 0040 93
BIC: BYLADEM1REG

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Verantwortlich i.S.d.P.:
Auflage:
Druck:
Verteilung:
Fotos:

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND
Wolfgang Günthner, Geschäftsleiter
5.000 Stück
Druck & Service Garhammer, Regen
Landkreis Regen
Kursleitungen, Kooperationspartner, Mitarbeiter:innen,
Teilnehmer:innen, Außenstellenleiter:innen, Canva, Pixabay,
iStock, Adobe Stock, Pedagrafie M. Peda, F. Busch,
Kreisesentwicklung Landkreis Regensburg, Bayer./Deutscher
Volkshochschulverband, vhs Bezirk Niederbayern

Die vhs ARBERLAND setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und für die Stärkung der regionalen Wirtschaft ein. Das Programmheft ist mit Unterstützung einer regionalen Druckerei auf recyceltem Altpapier gedruckt.



Icons in unserem Programmheft und ihre Bedeutung:



Dieser Kurs findet online statt.



Dieser Kurs ist speziell für Senior:innen.



Dieser Kurs ist speziell für Kinder.



Nutze das „Rundum-Service-Paket“ im ARBERLAND Haus. Verpflegung und Übernachtung kann dazugebucht werden.



Dieser Kurs ist neu im Programmheft.



Dieser Kurs ist ein Präventionskurs und kann von der Krankenkasse gefördert werden.

Ermäßigungen auf die Kursgebühr:

Mitgliedsgemeindenrabatt:

Du wohnst in einer Mitgliedsgemeinde? Dann erhältst du automatisch 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Ehrenamtskarte:

Du verfügst über eine Ehrenamtskarte? Dann erhältst du nach Vorlage 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Schwerbehindertenausweis:

Du verfügst über einen Schwerbehindertenausweis (GdB ab 50)? Dann erhältst du nach Vorlage 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Davon ausgenommen sind Veranstaltungen, die mit einem * gekennzeichnet sind. Dies sind z.B. Veranstaltungen mit Kooperationspartner oder Kurse, die mit 24... und 26... beginnen.

Mehrfachermäßigungen sind ausgeschlossen!

Sprachen machen das Leben bunter

Sprache als Semester-Leitmotiv an unserer Volkshochschule

Alles begann mit unseren Vorfahren, den Homo sapiens. Diese nutzten noch eine sehr einfache Sprache, die hauptsächlich aus Gesten, Lauten und Schreien bestand. In den letzten 300.000 Jahren hat sich einiges getan und sowohl der moderne Mensch sowie auch dessen Sprache hat sich weiterentwickelt. Heute gibt es 7157 Sprachen und unzählige Dialekte, die das „Summer Institute of Linguistics“ im offiziellen Verzeichnis „Ethnologue“ (Stand 2022) führt. Und da wir Menschen uns gerne austauschen, neugierig auf fremde Kulturen sind, Kommunikation sogar zum Überleben brauchen, ist der Bereich der Sprachen einer der **Beliebtesten im Programmangebot** unserer Volkshochschule.

Von den 7157 gesprochenen Sprachen dieser Welt, bietet die vhs ARBERLAND in diesem Semester **15 verschiedene** in **65 Kursen** für die **unterschiedlichsten Niveaus** an. Neben den Klassikern wie **Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch** oder **Italienisch** sind auch **Exoten** wie **Japanisch, Chinesisch, Norwegisch** oder **Rumänisch** im Programmheft zu finden.

Dabei werden natürlich nicht nur die Sprachen an sich, sondern auch **Einblicke in die jeweiligen Kulturen** vermittelt. Was für viele einer der ausschlaggebenden Gründe ist, um eine Fremdsprache zu erlernen. Es gibt aber noch weitere Argumente, die dafürsprechen, sich eine fremde Sprache anzueignen. Beispielsweise um seine **Karrierechancen zu verbessern**, entspannter und vielleicht sogar **intensiver zu reisen, den Horizont zu erweitern** oder auch um **Demenz vorzubeugen**, wie kürzlich eine wissenschaftliche Studie belegte.

Sprachen lernen macht Spaß und ist nebenbei noch gesund!

Neben den verschiedenen Sprachkursen zur persönlichen Weiterentwicklung leistet die Volkshochschule ARBERLAND mit einer Vielzahl von **Integrations- und Alphabetisierungskursen** samt **zertifizierten Deutsch-Prüfungen** auch einen großen Beitrag zur Integration in unserer Region. Auch individuell angepasste **Angebote für Unternehmen** einschließlich international anerkannter Sprachprüfungen sind an der vhs ARBERLAND möglich.

Man kann durchaus behaupten, dass unsere Volkshochschule große Kompetenzen auf dem Gebiet der sprachlichen Bildung vorweisen kann. Unsere **professionellen Dozent:innen** geben teilweise bereits über 40 Jahre ihr Wissen an zahlreiche und ebenfalls langjährige Teilnehmende weiter. Einige unserer **Dozent:innen** mit langjährigen Kursen stellen wir in diesem Programmheft vor (siehe **Seiten 6-9**).

Wir möchten Lust auf Sprache machen und bieten darum in diesem Semester **13 kostenfreie Veranstaltungen** zu unserem Leitmotiv an (siehe **Seite 57**).

Warum nicht einmal „englisch spazieren gehen“ oder „tschechisch wandern“?

Herzlichst

Ihr



Wolfgang Günthner

VOLKSHOCHSCHULE
FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

vhs

Vorwort	1
vhs-Außenstellen	4-5
Langjährige Dozent:innen aus dem Sprachbereich	6-9
Green Screen-Studio ARBERLAND	46
Stichwortverzeichnis	108-109
AGB, DSGVO	110-111
Verbandsorgane	112



Gesellschaft

Wirtschaft, Finanzen & Recht	12-13
Pädagogik, Erziehung & Familie	14
Psychologie	15-16
Kommunikation	16-17
Nachhaltigkeit	18-19
Mensch & Welt	20
Mensch & Natur	21-22
Mensch & Genuss	23-26
Unterhaltung	26
Kooperationen Gesellschaft, Mensch & Natur	27-29

Beruf & Karriere

Fördermöglichkeiten und Beratungsangebote	34
Berufliche Allgemeinbildung	35-36
CNC-Programmierung	36-37
Industrie	38-39
Gesundheit, Pflege & Soziales	40
Hotel- & Gastgewerbe	41
Arbeitswelt Büro	41
VWA	42
Kleine Forscher	43



EDV & Digitalisierung

EDV-Grundlagen	48
Zielgruppenangebote	48-49
Office-Anwendungen	49-50
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	50-52
ICDL	51
EDV-Spezial	52



vhs akademie

Angebote für Unternehmen	44-45
-----------------------------	-------





Online lernen



Digitale Angebote 53



Gesundheit

Ärztvorträge	72
Entspannung & Stressbewältigung	73-78
Bewegung & Fitness	79-82
Ernährung	82-83
Prävention	83
Kosmetik	84
Natürlich gesund	84-85
Kooperationen	85-86



Sprachen

Sprachniveaus	56	Arabisch	64
Sprachen lernen bei der vhs	57	Chinesisch	64
Deutsch	58-59	Japanisch	64
Deutsch-Prüfungen	58	Kroatisch	65
Englisch	60	Norwegisch	65
Französisch	61	Polnisch	65
Italienisch	62	Rumänisch	66
Spanisch	63	Ungarisch	66
Tschechisch	63	Ukrainisch	66

Kultur

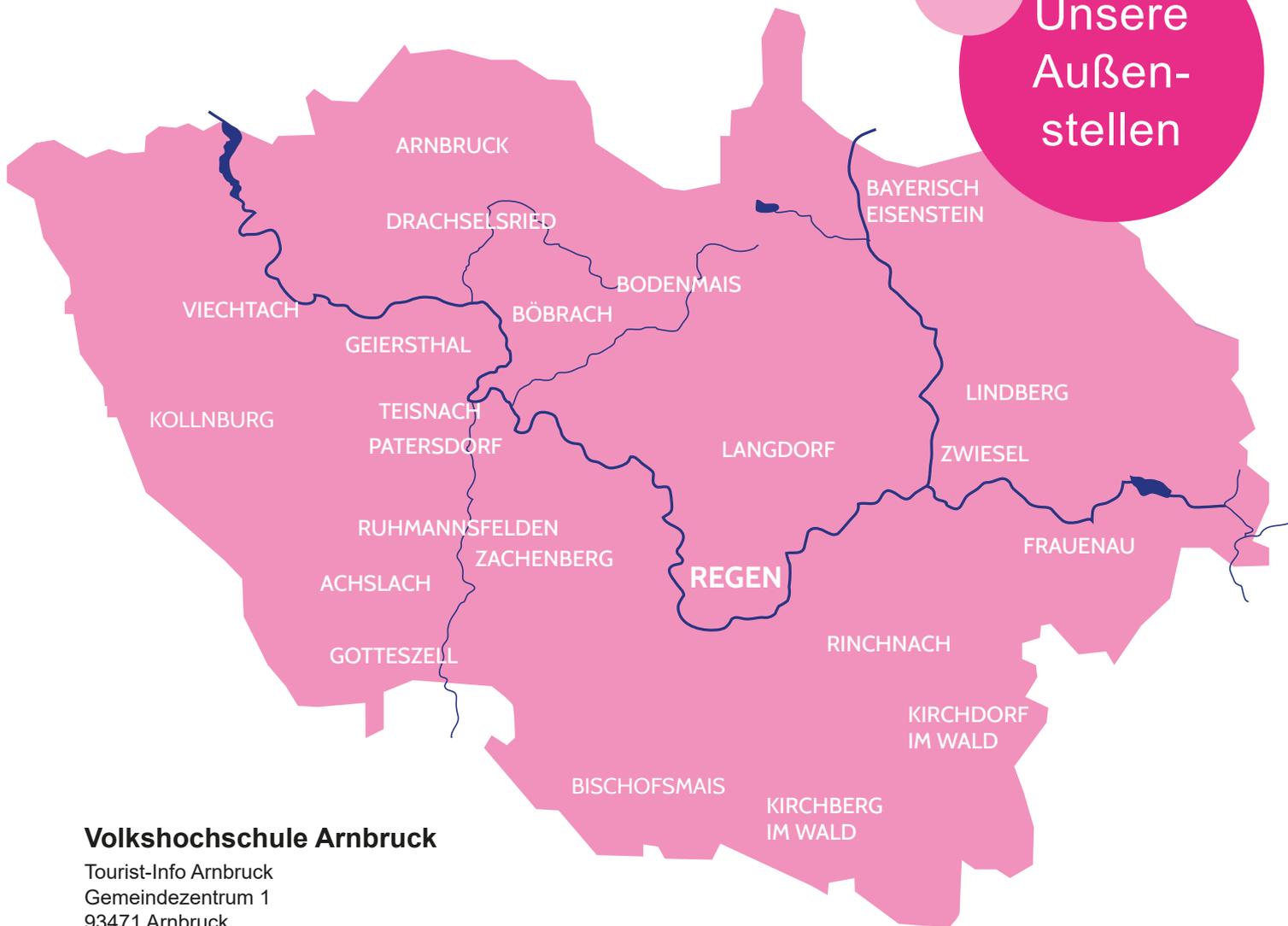
Kultur dahoam	88
Kunst- & Kulturgeschichte	89-90
Kultur & Länder	91-92
Handwerk	93
Kunsthandwerkliches Gestalten	93-97
Malen & Zeichnen	98
Schreiben & Literatur	98
Musik	99
Tanz	99
Fotografie	100
Kooperation	101



Zielgruppen

Junge vhs	104-106
Senioren	107





Volkshochschule Arnbruck

Tourist-Info Arnbruck
 Gemeindezentrum 1
 93471 Arnbruck
 Telefon 09945 941017 vormittags
 09945 941016 nachmittags

Leiterinnen:
Margit Schaffer,
Renate Kollmer



Volkshochschule Bayerisch Eisenstein

Seebachschleife 11
 94252 Bayerisch Eisenstein
 Telefon 09925 903290

Leiterin:
Heidi Kraus-Mühlbauer



Volkshochschule Bischofsmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
 Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Böbrach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
 Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Bodenmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
 Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Drachselsried

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
 Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Fraunau

VdK-Straße 5
 94258 Fraunau
 Telefon 09926 941011

Leiter:
Kurt Joachimsthaler



Volkshochschule Geiersthal

Schlossbergweg 5
94244 Geiersthal
Telefon 09923 2514

Leiterin:
Maria Steer



Volkshochschule Kirchberg

Reichertsried 24
94259 Kirchberg
Telefon 09927 725

Leiterin:
Maria Bauer



Volkshochschule Kirchdorf

Abt-Hermann-Straße 5
94261 Kirchdorf
Telefon 09928 246

Leiterin:
Heidi Maurer



Volkshochschule Kollnburg

Kirchaitnach 30 | 94262 Kollnburg
Telefon 09942 8641

Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Leiterin:
Marion Wittenzellner

Volkshochschule Langdorf

Tourist-Info Langdorf
Hauptstraße 8, 94264 Langdorf
Telefon 09921 941113

Leiterinnen:
Theresa Ernst, Cornelia Schweikl



Volkshochschule Lindberg

Zwieselauer Straße 7
94227 Lindberg
Telefon 09922 6473

Leiterin:
Herta Hannes



Volkshochschule Patersdorf

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule ARBERLAND (Regen)

Amtsgerichtstraße 6 - 8 | 94209 Regen
Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455 oder 9605 4413
info@vhs-arberland.de | www.vhs-arberland.de

Leiter:
Wolfgang Günthner

Volkshochschule Rinchnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Verwaltungsgemeinschaft Ruhmannsfelden

**Achslach · Gotteszell
Ruhmannsfelden
Zachenberg**

Bachlehen 2
94250 Achslach
Telefon 09929 3892

Leiterin:
Gabi Wittenzellner



Volkshochschule Teisnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Viechtach

Nußbergerstraße 58
94234 Viechtach
Mobil 0176 45879790

Leiterin:
Monika Wichmann



Volkshochschule Zwiesel

St.-Gunther-Weg 24
94227 Zwiesel
Telefon 09922 6316

Leiter:
Josef Schreindl



„Sprache ist der Schlüssel zur Welt!“

Wilhelm von Humboldt

Sprachdozent:innen mit langjährigen Kursen und Teilnehmenden zum Kennenlernen

Was macht eine:n gute:n Dozent:in aus? So leicht ist diese Frage gar nicht zu beantworten. Während für viele Entertainment-Talente eine wichtige Rolle spielen, ist für andere das fachliche Können ausschlaggebend, wieder andere bewerten Persönlichkeit oder den Humor mit mehr Gewicht. Zum Semester-Leitmotiv „Sprachen“ möchten wir einige unserer nebenberuflichen Dozent:innen mit langjährigen Kursen in der sprachlichen Bildung kurz vorstellen.

Eines können wir von unseren Lehrtätigen in allen Programmbereichen mit Stolz behaupten: Sie unterrichten mit Herz, Leidenschaft, Spaß, großem Engagement und Fachkompetenz.

Susanne Hannes ITALIENISCH, ENGLISCH

Das bin ich:

Seit 2002 – nach Abschluss meines Masterstudiums Romanistik in Regensburg – bin ich als Dozentin an der örtlichen Volkshochschule tätig. Ich unterrichte Italienisch auf allen Niveaus – von Anfänger- bis B2-Kursen – und gelegentlich auch Englischkurse. Als ausgebildete Vital- und Wellnesstrainerin konnte ich Workshops mit den Themen Aromatherapie und Massage inkl. Mischung der Öle anbieten. Seit September bin ich übrigens auch hautberuflich in der vhs ARBERLAND tätig.

Mein Lieblingswort in ...

... das italienische Wort chiacchierare (sprich „kjiakjerare“, Übersetzung: klatschen, tratschen, plappern) ist onomatopoetisch, also lautmalerisch, weil es beim Sprechen dem Gequake von Enten ähnelt.

Wenn ich an meine Kurse denke, fällt mir ein ...

... dass viele Kursteilnehmende inzwischen zu Freunden geworden sind. Regelmäßig gehen wir seit Jahren bei Semesterabschluss gemeinsam gemütlich zum Italiener und es findet auch viel privater Austausch statt. Egal ob Hochzeit oder Krankenhausbesuch – meine Kursteilnehmenden waren dabei. Besonders der familiäre Umgang miteinander ist immer schön zu beobachten. Immer wieder kehren auch ehemalige Teilnehmende zurück und werden stets freudig begrüßt.

Was ich noch sagen wollte ...

... auch nach über 20 Jahren macht es mir immer noch viel Freude, wenn ich abends auf dem Weg in meine Kurse bin und die italienische Sprache vermitteln darf. Bedanken möchte ich mich bei der vhs ARBERLAND für die gute Zusammenarbeit und besonders auch bei meinen langjährigen Kursteilnehmenden für ihre Treue.



Dr. Marianne Hagengruber

ITALIENISCH

Das bin ich:

Seit 1986 bin ich als Dozentin an der vhs ARBERLAND tätig.

Ich habe Italianistik in München und Florenz studiert. Dazu bewegt hat mich mein besonderes Interesse an Sprachen allgemein. Sprachen haben mich schon immer begeistert, daher beherrsche ich ein paar mehr. Aktuell bin ich zwar schon in Rente, aber arbeite noch weiter als Übersetzerin und Autorin.

Mein Lieblingswort in ...

... Italienisch: „magari“

Dafür gibt es keine direkte Übersetzung, aber sinngemäß bedeutet es ungefähr so viel wie „schön wär's bzw. hoffentlich wird's so oder auch vielleicht“. Ich benutze das sehr oft.

Wenn ich an meinen Kurs denke, fällt mir ein ...

..., dass wir in einer Kleingruppe, momentan im Niveau B2, sehr intensiv die Konversation trainieren. Meine Teilnehmenden lernen die Sprache vor allem klangvoll zu sprechen, um couragiert am Alltagsleben in Italien teilnehmen zu können. Wenn man die Aussprache übt und stets verbessert, ist eine Sprache richtig fühlbar und das ist das Schöne daran.

Was ich noch sagen wollte ...

... Italienisch ist für mich mehr als eine Sprache, die aus Wörtern und Grammatik besteht. Die Schriftstellerin Ingeborg Bachmann wurde gefragt, was sie in Italien gelernt habe: Lebensart! In Italien habe sie zu leben gelernt. Etwas von diesem Zauber möchte ich an meine Teilnehmenden weitergeben.



Anneliese Schauberger

ENGLISCH

Das bin ich:

Ich bin pensionierte Lehrerin und seit 1983 Dozentin an der vhs ARBERLAND. Gestartet bin ich mit Kursen für Buchführung und Englisch, aber seit längerer Zeit konzentriere ich mich auf Englisch-Sprachkurse.

Mein Lieblingswort in ...

... Englisch: „Peace“

Dieses Wort – Friede – kennt wahrscheinlich jede:r. Gerade in unruhigen Zeiten wie diesen ist es aktueller denn je.

Wenn ich an meinen Kurs denke, fällt mir ein ...

..., dass es immer wieder Teilnehmende gibt und gab, die sehr kreativ in der Wortschöpfung sind und deutsche Begriffe wörtlich ins Englische übersetzen. Andere Kursteilnehmende verstanden meist gleich, was mit der sehr wörtlichen Übertragung gemeint war, nur ich musste länger überlegen und manchmal auch Erklärungshilfen meiner Student:innen in Anspruch nehmen. Was natürlich zum Lachen und Schmunzeln verführte. Generell lachen wir gerne und oft in den Kursen.

Was ich noch sagen wollte ...

... ich bin dankbar für die jahrelange gute Zusammenarbeit mit der vhs und meinen langjährigen Teilnehmenden, die zum Teil schon mehr als 40 Semester meine Kurse besuchen. Dafür möchte ich ein besonders großes Dankeschön aussprechen. Im Rückblick erinnere ich mich auch gerne an frühere Treffen der Kursleitungen, die immer lustig waren. Ich freue mich über 40 Jahre Dozententätigkeit und alle, die noch kommen mögen.



Eva Bauernfeind

ENGLISCH, FRANZÖSISCH

Das bin ich:

Seit 1989 bin ich an der vhs ARBERLAND als Dozentin für Englisch und Französisch tätig. Ansonsten bin ich Übersetzerin, Redakteurin und Co-Geschäftsführerin beim Lichtung Verlag.

Mein Lieblingswort in ...

... Englisch: „fortunately“ („glücklicherweise“)

... Französisch: „s' il vous plaît“ (wörtlich: „wenn es Ihnen gefällt“; Bedeutung: „bitte“ bei Sie-Anrede/Höflichkeitsform). Das ist ein gar nicht so simpler Grundsatz, der aber sehr wichtig beim Lernen der Fremdsprache Französisch ist und natürlich auch oft gebraucht wird.

Wenn ich an meine Kurse denke, fällt mir ein ...

... dass es sehr schön ist, zu erleben, wenn eine Gruppe harmoniert und die Teilnehmenden im Kurs gut miteinander klarkommen. Das ergibt eine entspannte Atmosphäre für alle und sichert auch Lernerfolge!

Was ich noch sagen wollte ...

... ich freue mich jedes Mal, wenn langjährige Teilnehmende immer wieder in die Kurse kommen. Das Wiedersehen macht Freude und ihr entgegengebrachtes Vertrauen tut gut.



Dieter Schmidt

FRANZÖSISCH

Das bin ich:

Ich bin pensionierter Gymnasiallehrer und seit 1975 an der vhs ARBERLAND als Dozent für Französisch (früher auch Englisch) tätig. Also tatsächlich bald 49 Jahre.

Mein Lieblingswort in ...

... Französisch: „La Provence, la Provence, pays florissant. On t'appelle jardin d'amour depuis toujours. La Provence, la Provence faite de rêves. Tu unis tous les gens de nuit et de jour.“ Übersetzung: „La Provence, la Provence, du blühendes Land. Man nennt dich seit jeher Garten der Liebe. La Provence, la Provence, aus Träumen gemacht. Du vereinst alle Menschen bei Tag und bei Nacht.“ Es ist eine Liebeserklärung an die Provence, in die ich mich bei meiner ersten Reise im Sommer 1965 verliebte.

Wenn ich an meinen Kurs denke, fällt mir ein ...

... ich organisierte seinerzeit den deutsch-französischen Schüleraustausch an meiner Schule und hielt auch bereits Französischkurse an der vhs. Meine Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer und ich saßen in unserem Kursraum, als plötzlich zwei ehemalige Austauschschüler (ein deutscher und ein französischer) hereintraten. Sie besuchen sich nach Jahren noch gegenseitig. Was für ein freudiges Wiedersehen nach Jahren! Zufällig war es auch mein Geburtstag und ich lud alle zum Essen ein. Es wurde ein fröhlicher, lustiger und denkwürdiger Abend, nicht zuletzt auf Grund der zwangsläufigen sprachlichen Holprigkeiten auf beiden Seiten. Diese spontane Begegnung war wieder ein Beweis dafür, dass Menschen einander über sprachliche Grenzen hinweg freundschaftlich begegnen und sich verstehen.

Was ich noch sagen wollte ...

... dass es eine große Freude ist, wenn ich sehe wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon so lange Jahre in meinen Kursen sind, einer davon seit 37 Jahren.



Franz Karl

ENGLISCH

Das bin ich:

Ich bin pensionierter Lehrer und genauso lange an der vhs als Dozent, seit mein Englischkurs 1981 startete.

Mein Lieblingssatz in ...

... Englisch: „We have a whale of a time“. Die Übersetzung dazu („Wir haben eine großartige Zeit“) kann ich auch für meine Zeit als vhs-Dozent in meinem Kurs anwenden.

Wenn ich an meinen Kurs denke, fällt mir ein ...

... dass es viele schöne Momente gab. Beispielsweise bei einer gemeinsamen Reise nach Schottland zusammen mit Herrn Dr. Botschafter, der kurz darauf verstarb. Mit Tränen in den Augen betrachtete er das Kloster Melrose Abbey und freute sich, dass er dies noch sehen durfte. Auch hielten wir einmal eine Weihnachtsfeier mit Herrn Hesse in der Waldbahn ab. Nach den englischen Weihnachtsliedern sangen wir auf Bayerisch: „I hob koan Vater mehr.“ Er saß dabei mit Tränen in den Augen bei uns. Anschließend gab es Whisky. Es waren viele schöne gemeinsame Reisen, z.B. nach Irland und natürlich Großbritannien, zum Grand Canyon oder an den Lake Powell nach Amerika. Auch unsere Geburtstage feierten wir gemeinsam.

Was ich noch sagen wollte ...

... auch für mich sind und waren die Kurse eine große Bereicherung. Wohl auch für meine Teilnehmenden, denn eine Teilnehmerin ist bereits seit 1981, also von Beginn an dabei. Auch viele andere sind zwischen 20 und 30 Jahren im Kurs. Da wir schon so lange gemeinsam Unterricht machen, basieren die Stunden auf einem von mir selbstgeschriebenen Krimi, der zugleich Landeskunde und Grammatik beinhaltet.



Tipps:

Im Frühjahr-/Sommersemester 2024 laden wir ein, die Schönheit und den einzigartigen Charme jeder einzelnen Sprache kennenzulernen und bieten folgende kostenfreie Veranstaltungen an:

Online Deutsch lernen mit dem vhs-Lernportal	Di.	09.04.2024	Seite 59
Englischer Stadtpaziergang	Fr.	07.06.2024	Seite 60
Französisch mit Musik lernen	Do.	13.06.2024	Seite 61
Italienisch Schnuppertag – Auf eine Tasse Espresso	Sa.	16.03.2024	Seite 62
PURA VIDA – Spanisch zum Kennenlernen	Fr.	08.03.2024	Seite 63
Raus mit der Sprache – Tschechisch lernen beim Wandern im Böhmerwald	So.	21.04.2024	Seite 63
Arabisch Schnupperkurs	Mi.	26.06.2024	Seite 64
Chinesisch Schnupperkurs	Sa.	08.06.2024	Seite 64
Einführung in die japanische Sprache	Fr.	19.04.2024	Seite 64
Kroatisch für den Urlaub: Aussprache und einfache Floskeln	Mi.	15.05.2024	Seite 65
Norwegisch Schnupperabend	Di.	09.04.2024	Seite 65
Polnisch für die Reise – Schnupperabend	Fr.	21.06.2024	Seite 65
Rumänisch – Schnupperabend	Mi.	24.04.2024	Seite 66

ANMELDUNG ERFORDERLICH • BEGRENZTE PLÄTZE

Tel. 09921 9605 4400 • info@vhs-arberland.de • www.vhs-arberland.de

GLÜCKLICH SHOPPEN!

Im Herzen
der Stadt
Regen.



#HoldirEinLächeln



EINKAUFSPARK
REGEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Sa. 9.00 - 18.00 Uhr

EDEKA + dm:

Mo. - Sa. 8.00 - 20.00 Uhr

400 kostenlose Parkplätze

www.einkaufspark-regen.de



Gesellschaft



Wirtschaft, Finanzen & Recht	12-13
Pädagogik, Erziehung & Familie	14
Psychologie	15-16
Kommunikation	16-17
Nachhaltigkeit	18-19
Mensch & Welt	20
Mensch & Natur	21-22
Mensch & Genuss	23-26
Unterhaltung	26
Kooperationen	27-29



ONLINE
ENTDECKEN





Wirtschaft, Finanzen & Recht

Einbürgerungstest

Zum Erlangen der deutschen Staatsbürgerschaft

Wer die Einbürgerung (deutsche Staatsangehörigkeit) beantragen möchte, muss vorher einen Einbürgerungstest machen. Der Test besteht aus 33 Fragen im Multiple-Choice-Verfahren. Aus einem Katalog von 300 Fragen aus den Bereichen Leben in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung und Mensch und Gesellschaft plus 10 Fragen zum Bundesland Bayern wird für jede:n Kandidat:in ein individueller Prüfungssatz erstellt. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 Fragen richtig beantwortet sind. Der Fragenkatalog ist im Internet zugänglich unter www.bamf.de > Suchbegriff: Einbürgerung Online-Testcenter. Auf Wunsch erhältst du bei uns Material zur Vorbereitung. Die Anmeldung muss wegen einer Unterschrift persönlich erfolgen. Terminvereinbarung unter Telefon 09921 9605 4420 und 9605 4434.

Bitte mitbringen: Ausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel

 **1101 • Regen • ARBERLAND Haus**
Dienstag, 23.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 21.03.2024

 **1102 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 13.06.2024, 9:00 - 10:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 16.05.2024

 **1103 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 25.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 27.06.2024

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Macht für jede:n und in jedem Alter Sinn! – Vortrag

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Wer kümmert sich um meine Pflege? Wer hat das Recht, in meinem Namen einer medizinischen Behandlung einzuwilligen? Wie weit kann mich mein Ehepartner vertreten? All das kann in einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht genau festgelegt werden. Auch jüngere Menschen können z.B. aufgrund eines Unfalls schnell in eine derartige Situation kommen.

 **1110 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wolfgang Geier, Rechtsanwalt • 11,00 €

Testament und Erbschaft

Vortrag

Wer wird erben und wer kann erben? Welche Regelung sieht unser Gesetz dafür vor und was, wenn mir das nicht passt? Wie muss ein Testament formal gestaltet sein? Was muss bei der inhaltlichen Gestaltung eines Testaments dringend beachtet werden? Was kann alles geregelt werden? Können Angehörige enterbt werden und wenn ja, wie? Kann ein Testament zusammen als Ehepaar erstellt werden? Dieser Vortrag behandelt die wichtigsten Punkte rund um das Thema Testament, Erben und Vererben.

 **1111 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Stefanie Baumann-Schmidberger, Rechtsanwältin
11,00 €

Steuerrecht – Neuerungen aus 2023 sowie Tipps & Tricks

Vortrag

Auch aus dem Jahr 2023 gibt es wieder einige steuerliche Änderungen. Neben dem gesetzlich bereits verankerten MoPeG soll auch das Wachstumschancengesetz als Jahressteuergesetz 2023 ab dem 01.01.2024 eingeführt werden. Was diese – und noch andere geplante Gesetze – für Folgewirkungen haben, wird in diesem Vortrag behandelt. Daneben werden auch noch einige Tipps & Tricks für die Erstellung der Steuererklärungen dargestellt.

 **1113 • Regen • ARBERLAND Haus**
Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Ralph Rechenmacher, Steuerberater
11,00 € • Anmeldeschluss: 09.04.2024

NEU



Wirtschaftsstandort ARBERLAND

Die WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG des Landkreises Regen ARBERLAND ist Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für:

- Förderprogramme
- Netzwerkveranstaltungen
- Kooperationen mit Hochschulen und Universitäten
- Fachkräftesicherung

Mehr zu unseren Informations- und Beratungsangeboten und Anmeldung zu unserem Rundbrief:

<https://kew.landkreis-regen.de/wirtschaftsfoerderung/>

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
wirtschaftsfoerderung@kew.landkreis-regen.de

 wirtschaftsstandort_arberland



BAUFINANZIERUNG für kluge Rechner Sicher und bezahlbar – geht das?

In welche Richtung entwickeln sich die Immobilienpreise? Hohe Inflation, aktuelles Zins- und Baupreisniveau – wie bezahlbar? Wie geht sichere Darlehensrückzahlung heute? Bauspar-Boom – warum hagelt es seitens Verbraucherschützer harsche Kritik? Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung?

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen. Für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung, Grundbegriffe der Baufinanzierung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten und steuerliche Vorteile.

 **1114 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 08.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Karl Müller-Lanzl, Betriebswirt (VWA),
Finanzfachwirt (FH), Handelsrichter
42,00 € inkl. Exposee auf USB-Stick

Geld verdienen an der Börse

Grundlagen und Aufbaukurs

Dieser Kurs zeigt auf, wie ein privates Aktiendepot bestückt sein muss, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Die Themen Länder- und Branchenmischung werden ebenso angesprochen wie das Chancen-Risiko-Verhältnis unterschiedlicher Märkte und Aktien. Dieser leicht verständliche Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger zugeschnitten. Im Vordergrund stehen die Vermittlung praktisch umsetzbaren Wissens und das Arbeiten mit Beispielen. Wenn man an der Börse auf Dauer Gewinn machen möchte, braucht man ein glückliches Händchen für das Timing. Es geht stets um die Entscheidung: Kaufen – Halten – Verkaufen. Die Charttechnik hilft bei der Entscheidungsfindung. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie Börsensoftware einsetzen und gewinnbringend für sich nutzen können und welche Dienste die Charttechnik erweisen kann. Begriffe werden anhand von konkreten Beispielen genau erklärt, damit man künftig weiß, wann man kaufen und verkaufen muss, um langfristig zu den Gewinnern zu gehören. Es werden folgende Themen behandelt: Aktienauswahl, Risikoanalyse, Anlagestrategie, Aktienanalyse fundamental und charttechnisch.

 **1117H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 07.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 08.06.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Johann Kreiling, Vorstand Aktienverein
CRESCENDO e.V. 
89,00 € * inkl. Unterlagen
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann separat gebucht werden!

Vorankündigung Online-Seminare im Herbst-/Wintersemester:

Geld verdienen an der Börse – Grundlagen am 7./14.09.2024
Geld verdienen an der Börse – Aufbaukurs am 17./24.10.2024



MÖBEL CENTER
Geiger

Ihr Möbelhaus im Bayerischen Wald
★ ★ ★

Möbel Center Geiger GmbH · Molkereistraße 11 · 94209 Regen
Telefon: 0 99 21 / 24 32 · www.moebel-geiger.de



Pädagogik, Erziehung & Familie



BellyBasics®

Alles rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Babyzeit. Für einen gelungenen und selbstbestimmten Start ins Familienleben. Hier werden all eure Fragen und Sorgen rund ums Thema Elternwerden beantwortet! Inhalt: Babyhandling, Babypflege, Beikost, Tragetuch in der Schwangerschaft, Wochenbett, Affirmationen, Stärkungstechniken für die Geburt und vieles mehr! Nähere Infos findest du auf unserer Homepage.

1200 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 19:00 Uhr
Verena Wenig • 99,00 € */Einzelperson, 129,- € */Paar

1200-1 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Samstag, 15.06.2024, 14:00 - 19:00 Uhr
Verena Wenig • 99,00 € */Einzelperson, 129,- € */Paar

**INFOPORTAL
FÜR JEDE LEBENSPHASE**

Familienregion ARBERLAND

- Schwangerschaft und Geburt
- Jugend
- Senioren
- Kinder
- Familie
- Menschen mit Behinderung

**BERATUNGSSTELLEN
FINANZIELLE HILFEN
FREIZEITMÖGLICHKEITEN ...**

www.familienregion-arberland.de

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
Regionalmanagement

Bewusste Eltern – starke Kinder

Vortrag

Mit bewusster Erziehung die Grundlagen für Selbstbewusstsein und innerer Stärke legen. Brauchen die Kinder heute eine andere Erziehung als früher? Wie mache ich es richtig? Wie schaffe ich es, dass mein Kind stark, selbstbewusst und (über)lebensfähig wird? Dieser Vortrag lädt ein, die gängigen Erziehungsmethoden bewusst zu überdenken mit dem Ziel, die eigenen Kinder bei der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines guten Selbstwertgefühls zu unterstützen. Er vermittelt Basiskenntnisse über die energetische Wirkweise, den Zusammenhang mit dem Verhalten des Kindes, die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung und welche Lösungen es gibt. Du bist hier richtig, wenn du offen für Spiritualität bist, um damit die Bindung zu deinem Kind zu stärken.

1201 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 06.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Monika Probst, Gesundheitspraktikerin BfG
20,00 €

NEU

DOZENTENPORTRAIT Monika Probst



Hallo, ich bin Monika Probst, spirituell-ganzheitliche Gesundheitspraktikerin (BfG) mit Fokus auf Identität und Gesundheit.

Meine Vision ist eine Welt, in der bewusste Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit normal ist. Deshalb bin ich seit über 10 Jahren begeisterte Gesundheits-Strategin, Energiemedizinerin, spiritueller Coach und Mutmacherin. Bei mir bist du richtig, wenn du dich ganzheitlich-spirituell weiterentwickeln, deine Gesundheit präventiv unterstützen und deine Persönlichkeit selbstbewusst leben möchtest.

Ich habe mich darauf spezialisiert, meinen Kundinnen und Kunden zur besten Vitalität zu verhelfen. Deshalb freue ich mich darauf, viele Menschen dorthin begleiten zu dürfen.

SCAN ME



**JETZT ONLINE
ANMELDEN UNTER
WWW.VHS-ARBERLAND.DE**

Psychologie

Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitertanzen**Wie wir Krisen meistern, Stress bewältigen und neue Kraft finden – ein Resilienztraining**

Resilienz beschreibt im Allgemeinen die Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten. Selten schien das Thema so aktuell wie in diesen herausfordernden Zeiten. Das Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene zur Stressbewältigung wird zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit eingesetzt. In diesem Einführungskurs erhältst du Informationen und aufschlussreiche, leicht umsetzbare Übungen aus dem Resilienztraining, um deine persönlichen Ressourcen für eine gesunde Lebensführung zu aktivieren und gezielt neu einzusetzen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zeigen, dass die Resilienzfähigkeit eines jeden Menschen trainierbar ist, unabhängig von Alter oder Vorerfahrungen im Leben. Folgende Inhalte erwarten dich im Seminar:

- theoretische Hintergrundinformationen zur Entstehung und Förderung der Resilienzfähigkeit
- praktische Übungen zu den 7 Säulen der Resilienz
- schnell und leicht umsetzbare Tools für deinen Alltag, um mehr Stabilität und Kraft trotz entstehender Krisen zu erfahren
- Selbsterfahrung, Selbstfürsorge, Psychohygiene für den Alltag: wie du dir selbst mehr Bewusstheit und Achtsamkeit schenken kannst und so den Halt nicht verlierst, auch wenn es immer wieder herausfordernde Zeiten gibt

1240H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 27.04.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Barbara Killinger, Logopädin, Rhetoriktrainerin,
Life- und Businesscoach, Resilienztrainerin
169,00 € inkl. Mittagessen und Getränk
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann
separat gebucht werden!

Raus aus dem Hamsterrad!**Wege zu mehr Gelassenheit und Stärke im Alltag**

Dieser Workshop richtet sich an all die fleißigen Frauen, die sich jeden Tag mit aller Kraft um andere Menschen kümmern und sich dabei manchmal selbst vergessen. Ziele des Seminars:

- Ich werde mir (wieder) bewusst, was mir in meinem Leben wirklich wichtig ist.
- Ich kenne meine Bedürfnisse und weiß, wie ich für diese im Alltag selbstbewusst einstehen kann.
- Ich lerne neue Strategien kennen, um meinen Tag so zu gestalten, dass ich wieder Energie und Gelassenheit empfinde und den Spagat zwischen Haushalt, Kindern, Pflege und Job gut meistere.

Nimm dir einen Tag Zeit für dich selbst, um ehrlich in dich hinein zu hören, dich zu reflektieren, um dann wieder gestärkt und mit voller Energie durchzustarten.

1241H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 23.03.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Carolin Wrobel
79,50 € inkl. Mittagessen und Getränk
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann
separat gebucht werden!

Neustart nach der Elternzeit

Durch die Geburt eines Kindes verändern sich die Prioritäten und Werte von Eltern oft stark. Dies hat auch einen großen Einfluss auf die beruflichen Wünsche und Rahmenbedingungen. In diesem Workshop wird reflektiert, welche Rahmenbedingungen für den Wiedereinstieg ins Berufsleben in dieser neuen Lebensphase gebraucht werden und wie man selbstbewusst dafür einsteht. Nimm dir Zeit in dich hinein zu hören, was dir wirklich wichtig ist und reflektiere, wie du dich beruflich weiter verwirklichen willst. Indem du dich deinen Ressourcen und Stärken bewusst machst, erlangst du Klarheit für die nächsten Schritte zurück ins Berufsleben. Erhalte Impulse, wie die familiären Aufgaben partnerschaftlich aufgeteilt werden können und welche Netzwerke du zur Unterstützung nutzen kannst.

1242 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 04.05.2024, 9:00 - 12:30 Uhr
Carolin Wrobel
45,00 € inkl. Mittagessen und Getränk

NEU

**DOZENTENPORTRAIT
Carolin Wrobel**

Mein Name ist Carolin Wrobel und als Mutter zweier Töchter kenne ich die Herausforderungen des Alltags, denen wir Frauen täglich gegenüber stehen nur zu gut.

In meiner Arbeit als systemischer Coach habe ich meine Berufung gefunden und begleite mit Herzblut Mütter, Väter und Alleinerziehende auf Ihrem Weg zu einem ausgeglicheneren und mit Sinn erfüllten Leben. In meinem Repertoire finden sich unterschiedliche Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung, um wieder Kraft zu tanken, neue Lösungswege zu entdecken und das Leben zu führen, dass du dir wünschst.

**Depressionen – die energetischen Ursachen
Vortrag**

Die Anzahl an Menschen, die in Deutschland an Depressionen oder ähnlichen psychischen Erkrankungen leiden, nimmt jährlich zu. Die Wartelisten bei medizinischen Experten sind lang. Vielen Menschen kann nicht zeitnah geholfen werden. Doch es muss nicht erst zur Krankheit kommen. Erfahre in diesem Vortrag, was aus Sicht der spirituellen Licht- und Energiearbeit hinter Depressionen steckt. Wir sprechen über erste Anzeichen und wie du präventiv sein kannst.

1250 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Armin Stadler • 11,00 €

NEU



Finde deine richtigen Ziele im Leben

Vortrag

Hast du manchmal das Gefühl, dass du „falschen“ Zielen hinterherrennst? Ist es für dich häufig anstrengend, deine gesteckten Ziele zu erreichen? Das kann daran liegen, dass die gewünschten Ziele nicht im Einklang mit deiner Seele sind. In diesem Vortrag zeige ich dir Möglichkeiten, wie du deine „Seelenziele“ finden und definieren kannst.



1251 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 25.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Armin Stadler • 11,00 €



Lebenskrise? – Nein danke!

Routinen für Bewusstsein und Achtsamkeit – Vortrag

Im hektischen Alltag übersehen wir oft die Warnsignale, die uns in verschiedenen Lebensbereichen begegnen. Diese können sich in Körperempfindungen oder sich wiederholenden Mustern äußern. Wenn wir diese Hinweise ignorieren, kann dies langfristige Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensqualität haben. Im Vortrag vermittelt der Dozent wirksame Methoden und praktische Tipps, wie man mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in das tägliche Leben integrieren kann. Das Erkennen dieser Warnsignale und das bewusste Handeln können dazu beitragen, stressbedingten Belastungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.



1252 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Armin Stadler • 11,00 €



Kommunikation

Achtung und Toleranz

... und wie wir im Alltag damit umgehen

Toleranz bedeutet zuhören, aufeinander einzugehen, ehrlich und offen zu sein, argumentieren, ermuntern, konfrontieren, den eigenen Standpunkt zu begründen und dabei stets auch die Möglichkeit des eigenen Irrtums einzugestehen. Lerne verschiedene Toleranzbegriffe kennen. Alltagstaugliche Erklärungen und anschauliche Modelle machen es dir leicht, Achtung und Toleranz zu verinnerlichen und im Alltag zu leben.



1260 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 - 21:15 Uhr
Thomas Purucker, Kommunikationstrainer
35,00 €



Konflikte verstehen, vorbeugen und lösen

Konflikte im Leben gehören zum Alltag: in der Familie, mit dem Nachbarn, Mietern, Vermietern, im Verein, mit Behörden oder im Team. Nicht immer können die Unstimmigkeiten von den beteiligten Personen selbst gelöst werden. Oft werden Streitpunkte nicht besprochen und das Klima untereinander wird schlechter. Dabei können viele Konflikte präventiv umgangen werden, wenn man sie frühzeitig erkennt und weiß, wie man damit umgehen kann. Inhalte:

- Wie entstehen Konflikte? Wie kann man Konflikte vorbeugen?
- Wie geht man bei Konflikten vor, um eine Lösung zu finden?
- Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man einen Konflikt nicht lösen kann?



1270 • Frauenau • Glasmuseum
Montag, 18.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Ingrid Zeithöfer • 17,00 €



Ehrenamtsförderung ARBERLAND

Durch ein umfassendes Beratungs- und Unterstützungsangebot möchten wir Ehrenamtliche, Vereine und Initiativen bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen.

Das Angebot basiert auf folgenden sechs Säulen:

▷ **beraten**

▷ **informieren**

▷ **weiterbilden**

▷ **wertschätzen**

▷ **vernetzen**

▷ **initiiieren**

LANDKREIS REGEN
Kreientwicklung – Ehrenamtsförderung ARBERLAND
Tel. 09921 9605 4116 · ehrenamt@lra.landkreis-regen.de

www.ehrenamt-im-arberland.de



Schlagfertigkeitstraining

Nie mehr sprachlos!

Da wirft uns jemand etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren kann man lernen! Erfahre, wie du ab sofort, mit eindeutigen Worten und klarer Körpersprache, schlagfertig reagieren kannst und wie du mit entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen kannst und selbst souverän bleibst.

-  **1271H • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 09.03.2024, 9:30 - 16:30 Uhr
Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
79,50 € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Der Schlüssel zum Erfolg: Körpersprache

Sicher & überzeugend auftreten in Beruf & Alltag

Entdecke, wie du deine Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen kannst: Selbstbewusst, kompetent, offen, sympathisch wirken und souverän bleiben, auch in „kritischen“ Situationen. Dein Auftreten entscheidet. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen dich sicher und fit. In Zukunft wirst du bereits ohne Worte durch authentisches Auftreten überzeugen.

-  **1272H • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 23.03.2024, 9:30 - 16:30 Uhr
Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
79,50 € inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Das 1x1 der Rhetorik und Argumentation

Freie Rede und sicheres Auftreten

Konstruktive Rhetorik, sicheres Auftreten, zielführende Gesprächsführung und Argumentation sind erlernbare Fähigkeiten. Erfolgreiche Redner werden nicht geboren. Es liegt an uns, ob wir uns der Rede-Kunst, den Fähigkeiten überzeugend zu argumentieren und den Einwänden trefflich zu begegnen, erschließen! Rhetorik ist ein Handwerk, eine Kunst ... und ist erlernbar! Erschließe deine eigenen rhetorischen Potentiale:

- Freie Rede ohne Lampenfieber
- Souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit
- Beiträge gut strukturiert und begründet darstellen
- Einwänden sachlich begegnen, punktgenau und präzise formulieren
- Rhetorische Strukturmodelle für freies Reden
- Umgang mit "schwierigen Zeitgenossen" und mit "rhetorischen Verfremdungskünstlern"
- Sicherer Argumentationsaufbau
- Übungen zur Argumentation und Diskussion
- Sinnvoller Einsatz von Fragetechniken: "Wer fragt, der führt!"
- Einsatz von Körpersprache und Stimme, klare Artikulation

-  **1273H • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 16.03.2024, 9:30 - 17:00 Uhr
Barbara Wardeck-Mohr
119,00 € * inkl. Mittagessen mit Getränk
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann separat gebucht werden!
Anmeldeschluss: 06.03.2024



Konfliktsituationen souverän meistern

In diesem praxisorientierten Kurs lernst du die Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation in Konfliktsituationen kennen und erhältst wertvolle Tipps und Techniken, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Du wirst lernen, wie du in herausfordernden Gesprächen, sei es in persönlichen Situationen oder mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden effektiv kommunizieren und Lösungen finden kannst. Der Kurs bietet dir ausreichend Zeit, deine kommunikativen Fähigkeiten in Konfliktsituationen zu verbessern und in praktischen Übungen anzuwenden.

-  **1274 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Johanna Kronschnabl • 75,00 €

Grundlagen der Kommunikation Verstehen und verstanden werden

Hast du öfter das Gefühl, nicht verstanden zu werden? Scheust du dich oftmals nachzufragen? Wünschst du dir mehr Klarheit und Offenheit in deinen Gesprächen? In diesem Workshop geht es darum, im Alltag richtig zu kommunizieren, um von Gegenüber verstanden zu werden und selbst besser zu verstehen. Angefangen vom richtigen Kommunizieren deines Anliegens bis hin zum Umgang mit Konfrontation. Egal ob im privaten oder beruflichen Alltag, ob zu Hause, im Verein oder im Beruf. Einfache Übungen und Modelle machen unsere Kommunikation erfahrbar. Wir lernen verschiedene Techniken, welche leicht umzusetzen und individuell anwendbar sind. Diese lassen deine Kommunikation verständlicher und wirkungsvoller werden.

-  **1275 • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 13.04.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Thomas Purucker, Kommunikationstrainer
89,00 € inkl. Mittagessen und Getränk

NEU

Autohaus Richard Hable

Autohaus Richard Hable GmbH | Grafenau | www.bmw-hable.de

Nachhaltigkeit Zusammen mehr bewegen



„Hallo, hoe gaat het?“ so würde ich Sie in meiner Muttersprache begrüßen. Wer ich bin? Ich bin Mascha Wigges, Sprachdozentin – für die Sprachen Deutsch als Fremdsprache, Niederländisch und Italienisch - bei der vhs ARBERLAND und – wenn es um Nachhaltigkeit geht – leidenschaftliche Referentin.

Wie mein Charakter ist? Ich bin offen, optimistisch und neugierig. Meine Antriebskraft ist das Wohlbefinden und die Gesundheit meiner Kinder, aller Kinder. In diesem Streben liegt mein Bedürfnis auf das Problem der Plastik-Vermüllung aufmerksam zu machen und gleichzeitig Lösungen vorzuschlagen. Auf meine Bitte hin gab mir die vhs eine Bühne für meine Vorträge, die ich jetzt bereits

seit 2018 halte. Bei meiner Tätigkeit als Referentin haben sich alle meine Landschaften gebündelt.

Ich liebe es, Wissen weiterzugeben, Nachhaltigkeit zu vermitteln und mit meinen Zuhörern eine Einigkeit zu spüren, mit welcher wir etwas ändern wollen - zum Nutzen der Umwelt, zum Nutzen unserer Kinder, zum Nutzen unseres kostbaren Lebens.

In meinen Vorträgen und Workshops möchte ich die Zuhörer – von (sehr) jung bis alt - sensibilisieren und anregen, nachhaltiger zu leben.

Wenn wir alle nur ein bisschen mehr Nachhaltigkeit in unserem Leben erlauben würden, werden wir es schaffen, unseren Planeten sauber zu machen. Jede Kleinigkeit hilft dabei, zum Beispiel beim Zähneputzen einfach Zahnputz-Tabletten, statt einer Zahnpastatube einzusetzen. So vermeidet man den Kunststoff und das Aluminium, woraus die Zahnpasta-Tube hergestellt ist und mit dieser Zusammensetzung nicht recycelt werden kann.

Ich möchte abschließen mit einem Zitat:

*„Respektiere dich selbst, respektiere andere,
und übernimm Verantwortung für das, was du tust.“*
Dalai Lama

Vielleicht sehen wir uns nächstes Mal in einem von meinen Kursen oder Vorträgen. Ich würde mich freuen!

Hopelijk tot gauw! (Niederländisch) – Hoffentlich bis bald!

Mascha Wigges

Nachhaltigkeitstipp:

Schon gewusst? Desinfektionsspray kannst du ganz einfach selbst machen.

Die Flasche gefüllt mit Desinfektionsmittel ist immer schnell leer. Darum mache ich gerne mein eigenes Desinfektionsspray mit den folgenden Zutaten:

- 1 EL hochprozentiger Alkohol (z.B. Wodka, Melissen-/Weingeist)
- 2 EL abgekochtes Wasser
- 2 Tropfen Teebaumöl
- 3 Tropfen weitere ätherische Öle mit antimikrobiellen Eigenschaften und frischem Duft (z.B. Lavendel, Thymian, Pfefferminze, Eukalyptus, Zimt, Rosmarin)

Die Inhaltsstoffe einfach gut miteinander vermischen. Fertig.

Kurstipps:

Besser leben ohne Plastik – Vortrag

Nicht nur die Natur leidet unter unserem massiven Plastik-Verbrauch, sondern auch unser Körper. Gesundheitliche Folgen werden aktuell diskutiert. Höchste Zeit etwas zu ändern! Doch wie kann man Plastik meiden? Welche Alternativen gibt es? Worauf muss man achten, wenn man Plastik nicht vermeiden kann?

-  **1301 • Kirchdorf •** Gemeindezentrum Kirchdorf im Wald
Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mascha Wigges • 15,00 €

Nachhaltigkeit macht Schule

Ein Leitfaden für eine nachhaltigere Schule

Zielgruppe: Eltern, Lehrer:innen, Schulen. Die Schule auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit, aber wie? In der Schule werden die Kinder auf das Leben vorbereitet und gerade Erwachsene sollten ihnen Nachhaltigkeit vorleben und näher bringen. Jedoch fehlt oft die Zeit und das Geld. Erfahre, wie und wo man ansetzen kann, um Schritt für Schritt das (Schul-)leben nachhaltiger zu gestalten.

-  **1302 • Regen •** ARBERLAND Haus
Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mascha Wigges • 15,00 €

Plastikfreie Alltagsprodukte selbst gemacht

Nachhaltig und budgetfreundlich im Haushalt

In diesem Workshop erfährst du, wie man die Herstellung von nachhaltigen Produkten ganz einfach in den Alltag integrieren kann, ohne dabei das Budget zu sprengen. Denn Pflegeprodukte und Reinigungsmittel für das Haus kann man in kürzester Zeit kreieren, wenn man weiß wie. Es ist so einfach und hat einen hohen Spaßfaktor! Anschließend nimmst du deine eigenen selbst hergestellten, plastikfreien Haushaltsprodukte mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 5 Marmeladengläser, Schürze

-  **1303 • Regen •** ARBERLAND Haus
Samstag, 15.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mascha Wigges • 19,00 € inkl. Materialkosten (3,00 €)

Plastikfrei ins neue Jahr

Pflegeprodukte selber machen

Auch du hast gute Vorsätze fürs neue Jahr? Du möchtest künftig Plastik sparen und so etwas Gutes für dich und deine Umwelt tun? Du erfährst, worauf man achten sollte, welche Alternativen es gibt. Lerne wie man einfache und nachhaltige Pflegeprodukte selbst herstellen kann und nimm diese mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 5 Marmeladengläser, Schürze

-  **1304 • Regen •** ARBERLAND Haus
Samstag, 20.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mascha Wigges • 19,00 € inkl. Materialkosten (3,00 €)

Müll – der größte Schatz den wir haben!

Vortrag für Kinder ab 6 Jahren

Die Kursbeschreibung findest du in der Kategorie "Junge vhs"!

-  **6300 • Geiersthal •** Rathaus
Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mascha Wigges • 12,00 €

kids



Mensch & Welt

Sicherheit für Senioren – Betrüger lauern überall

Sicherer leben – Gefahren erkennen – Risiken ausschließen

In diesem Vortrag werden Senioren sensibilisiert, wenn es um den Schutz vor Kriminalität geht. Mit den Tipps und Ratschlägen von Kriminalhauptkommissar Manfred Reumann können Senioren ihre persönliche Sicherheit stärken. Wer die Gefahren kennt, kann viele Risiken ausschließen. Mit anschaulichen Beispielen aus der alltäglichen Praxis wird auf typische Straftaten, Betrugsaschen, Gaunertricks sowie auf entsprechende Schutzmaßnahmen und richtige Verhaltensweisen hingewiesen.



1440 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 20.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Manfred Reumann, Kriminalhauptkommissar
kostenfrei • Anmeldung erforderlich

gold

Sicher wohnen – Einbruchschutz

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände ist für viele Menschen ein schockierendes Erlebnis. Die Verletzung der Privatsphäre, das verlorengegangene Sicherheitsgefühl oder auch tiefgreifende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, sind für viele Betroffene oft schwerwiegender als der rein materielle Schaden. Durch richtiges Verhalten und die richtige Sicherungstechnik können jedoch viele Einbrüche verhindert werden. Über ein Drittel der Einbrüche bleibt dank sicherungstechnischer Einrichtungen oder aufmerksamen Nachbarn im Versuch stecken. In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden Informationen, wie sie ihr Zuhause wirkungsvoll schützen können und welche Sicherungstechnik geeignet ist. Sie erfahren außerdem mehr zur staatl. Förderung von Einbruchschutz und zum Thema Smart Home.



1441 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 17.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Manfred Reumann, Kriminalhauptkommissar
kostenfrei • Anmeldung erforderlich

NEU

Interior Design-Grundlagen lernen Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen, um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren

Hast du Lust die Wohnung, das Haus oder einzelne Räume neu zu gestalten oder Ideen zu sammeln? In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhältst Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen von einer professionellen Interior Designerin. Welcher Stil passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Du erlernst Theoretisches und Praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst. Exemplarische Fallbeispiele, Grundregeln der Einrichtungsgestaltung und individuelle Beratung für dein persönliches Projekt geben dir Entscheidungshilfen. Anschließend erarbeitest du mit kreativen Techniken aus dem Interior Design dein ganz persönliches Wohnkonzept mit Ideen zu Farben, Materialien und Möbelbeispielen – abgestimmt auf deine Räume und persönlichen Wünschen.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften/Möbelkataloge, persönliches Beispielprojekt mit evtl. Grundrissen und Fotos – bei Bedarf Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben oder ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel



1450 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 12.04.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Ramona Attenberger, Interior Designerin • 49,00 €

NEU

Interior Design für Ferienimmobilien So geht erfolgreiche Ferienvermietung mit einem abgestimmten Einrichtungskonzept

Der erste Eindruck zählt! Neben der Lage ist ein gut durchdachtes und stimmiges Einrichtungsdesign der zweite wichtige Faktor, damit sich deine Ferienimmobilie gut vermietet. So werden Stammgäste generiert sowie gute Bewertungen auf den Buchungsportalen wie booking.com oder Airbnb erzielt. In diesem Kurs erfährst du von einer professionellen Interior Designerin mit langjähriger Marketing- und Ferienvermietungsexpertise aus erster Hand, wie du mehr aus deiner Ferienwohnung holen kannst. Du lernst den Weg zu einem abgestimmten Farb- und Designkonzept, verschiedene Einrichtungsstile, Farbkonzepte und Trends kennen. Außerdem erfährst du, wie du den Grundriss deines Ferienobjektes optimal möblieren kannst, ein durchdachtes Lichtkonzept erstellst und erhältst Tipps für Auswahl und Anordnung der Einrichtung, Dekoration und finale Präsentation für die Gäste genauso wie Must's und No Go's. Dabei gilt es natürlich die Zielgruppe zu definieren und das Budget fest im Auge zu behalten.

Bitte mitbringen: Grundrisse & Fotos der Ferienimmobilie



1451 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 13.04.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
Ramona Attenberger, Interior Designerin • 49,00 €

NEU



Kiendl & Moosbauer
Büro für Bauwesen

Dipl.-Ingenieure Kiendl & Moosbauer

 Am Tegelberg 3, 94469 Deggendorf

 0991 - 370 07 - 0

 ib@kiendl-moosbauer.de www.kiendl-moosbauer.de

Mensch & Natur

Was wir von den Kräutern lernen können

Wie uns Kräuter in unserer Resilienz unterstützen können

In diesem Online-Kräuterseminar lernst du das Resilienzkonzept für Erwachsene kennen. Anhand der Resilienzfaktoren verbinden wir jahreszeitlich vorkommende Kräuter und erfahren anhand ihrer Resilienz auch hilfreiche Tipps für uns. Diese können wir individuell in unser Leben integrieren. Außerdem erfährst du Wissenswertes zu den einzelnen vorgestellten Kräutern, wie z.B. Inhaltsstoffe und Vorkommen.

 **1600 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum**
Montag, 11.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Sandra Schieler • 11,00 €

ONLINE



1605 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Martina Kirchpfering, Selbstversorgerin
30,00 € * • Anmeldeschluss: 08.04.2024

Angst vor dem Hund – muss nicht sein!

Mehr Sicherheit bei der Begegnung mit Hunden

Hunde gehören zu unserem Alltag. Wir erleben Hunde bei Besuchen von Freunden und Familienangehörigen, treffen sie bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Spaziergang oder auch beim Einkauf häufig an. Wenn wir im Unterbewusstsein Angst vor Hunden haben, lähmt einem das in vielen Situationen und beeinträchtigt unseren Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ängste abzubauen und den richtigen Umgang zu vermitteln, um Begegnungen positiv zu gestalten. Als Kursinhalt werden wichtige Verhaltensregeln zu Grunde gelegt, wie z.B. die Annäherung an einen Hund, den richtigen Kontakt mit dem Hund oder die Körpersprache des Hundes lesen. Zusammen mit den Therapiehunden der Dozentin lernen wir in einfachen Erklärungen und Übungen den Hund vielleicht ganz neu kennen.

 **1601 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 08.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Susanne Kiermayer • 20,00 € *



1612 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 06.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl Heinz Meyer • 11,00 €

Was will mein Hund mir sagen?

Die Zeichen deines Hundes richtig lesen lernen

Was sind die häufigsten Missverständnisse in der Kommunikation Mensch - Hund? Woran merke ich, dass mein Hund Stress hat oder sich nicht wohl fühlt? Ziel ist es, die häufigsten Fehlinterpretationen im Zusammenleben mit Hunden zu klären, sodass du deinen Vierbeiner danach vielleicht mit ganz anderen Augen sehen und besser verstehen kannst. Weitere Inhalte sind: Erwartungen Hund/Halter, Körpersprache deuten und Calming Signals.

 **1602 • Bischofsmais • Baderhaus**
Montag, 18.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Susanne Kiermayer • 15,00 € *

Vorankündigung:

Exkursion in die faszinierende Welt der Pilze

Schwammerl spielen eine sehr wichtige Rolle im Naturhaushalt – ob als Symbiosepartner von Bäumen oder Zersetzer von abgestorbenem Material. Zudem bestechen sie durch eine enorme Vielfalt von Formen, Farben und Düften. Bei der Führung mit unserer Pilzsachverständigen in einem abwechslungsreichen Mischwald am Ortsrand von Teisnach lernst du Pilze sicher zu bestimmen. Welche der Pilze sind essbar, ungenießbar oder sogar giftig? Lerne neue Arten kennen und vertiefe dein Wissen über bereits bekannte Arten – für alle Schwammerl-Begeisterten, deren Interesse über Steinpilz, Marone und Pfifferling hinaus geht.

14.09.2024 • 13:00 - 16:00 Uhr

Ich hätt so gern ein Huhn!

Hühnerhaltung rund um das Haus zur Selbstversorgung mit Eiern

Selbstversorgung mit Hühnereiern wird immer beliebter. Tiergerechte Haltung gewinnt an Bedeutung. Viele Menschen möchten Eier von glücklichen Hühnern genießen und denken darüber nach, selbst Hühner zu halten. Das klingt zunächst einfach und überschaubar, wirft bei näherer Betrachtung in der Praxis doch einige Fragen auf. Was ist mit den Hühnern im Winter? Brauchen die Hühner einen Hahn? Was darf ich alles füttern und welchen Stall brauchen sie? Wie viele Eier legen die Hühner? Der Kurs richtet sich an private Hühnerhalter:innen und solche, die es werden wollen. Im Kurs gibt es eine Einführung in die Hühnerhaltung zur Selbstversorgung mit Eiern und wertvolle Tipps zur rundum nachhaltigen Hühnerhaltung.

Terra Preta

Vortrag

Ökologisches Gärtnern wird im Zeichen des Klimawandels immer wichtiger. Eine Möglichkeit bietet Terra Preta, weil die aktivierte Pflanzenkohle den Boden verbessert und CO₂ langfristig gebunden wird. Terra Preta ist torffrei, ökologisch und hat noch viele weitere Vorteile. Was genau Terra Preta ist, wie es hergestellt und angewandt wird, erfährst du in diesem Vortrag.

 **1612 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 06.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl Heinz Meyer • 11,00 €

Erlebnisreise in die Welt unserer Waldbienen

Inhalte:

- Führung über unser Waldgut mit Schwerpunkt der wesensgerechten Bienenhaltung
- Den eigenen Garten einfach und effektiv insektenfreundlich gestalten
- Material- und Werkzeugkunde
- Erklärung des Bienenstandes und welche Faktoren hierbei wichtig sind
- Welche Arten von Bienenhäusern gibt es?
- Blick ins Bienenvolk mit dem Imker
- Mit Imkeranzug und Stockmeißel gewappnet selbst auf Tuchfühlung gehen
- Welche Produkte lassen sich erzeugen und wie erfolgt die Verarbeitung?
- Verkostung von Produkten aus unseren Honigaulesen



1613 • Rinchnach • siehe Treffpunkt
Samstag, 29.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Alexander Hartl, Imker, Waldgut Kohlstatt
24,00 € */Erwachsener, 18,- €/Kind bis 16 Jahre
Treffpunkt: Waldgut Kohlstatt, Kohlau 2, Rinchnach

NEU

Schätze
der Natur



Motorsägen-Lehrgang

Grundlehrgang für Motorsägenführer:innen

Bäume richtig und sicher fällen – in Theorie und Praxis

- Grundfähigkeiten in der Handhabung von Motorsägen
- Vertrautheit mit den Grundregeln der Arbeitssicherheit bzw. Unfallverhütung im Umgang mit der Motorsäge
- Einblicke in die Schneide- und Fälltechnik – mit Praxisteil
- Grundkenntnisse der Motorsägentechnik
- Fertigkeiten zur Wartung und Pflege von Motorsägen

Der Lehrgang entspricht dem Mindeststandard für Motorsägenkurse der landwirtschaftlichen Sozialversicherungsträger. Die vermittelten Inhalte entsprechen den Modulen 1, 2 und 3 der GUV I-8624. Der Lehrgang ist von der BG anerkannt. Die Praxis wird in den Wäldern der Bayerischen Staatsforsten oder in Privatwäldern durchgeführt. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

Bitte mitbringen: am 2. Tag Motorsäge – falls vorhanden, Schutzkleidung wie Helm, Handschuhe, Schnittschutzhose, Schuhe mit Schnittschutzeinlage sind zwingend notwendig



1620H • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Donnerstag/Freitag, 04./05.04.2024,
8:30 - 16:00 Uhr

Bayerische Staatsforsten
Walter Oswald, Forstwirtschaftsmeister
250,00 € * inkl. Skript, Haftungsausschluss-
erklärung, Teilnahmebescheinigung und
Seminarunterlagen
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann
separat gebucht werden.



Perlen des Klosterwinkels

Exkursion auf der Via Nova von Ortenburg über Sammarei nach Haarbach

Diese ganz spezielle Wanderung führt uns – immer vom Pilgerweg Via Nova geleitet – zunächst von Ortenburg über St. Koloman zur Wallfahrtskirche nach Sammarei. Hier steht eine ausführliche Besichtigung dieses einmaligen Wallfahrtortes auf dem Programm, ehe es weiter nach Haarbach geht, wo am Ende unserer Tour eine Einkehr vorgesehen ist. Für den gut vierstündigen Weg (reine Gehzeit) sind normale Grundkondition und leichte Rucksackverpflegung mit ausreichend Flüssigkeit erforderlich.



1640 • Regen • siehe Treffpunkt
Samstag, 27.04.2024, 6:45 - 19:48 Uhr
Klaus Kreuzer
24,00 € * inkl. Bayernticket
Treffpunkt: Bahnhof Regen 06.45 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2024



1651 • Frauenau • Biohof Häng
Samstag, 22.06.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Birte Straub • 20,00 € *
Anmeldung unter biohofhaeng@gmx.de

Vom Frischwinkel über den Panzer zum Teufelssee

Böhmerwald-Exkursion

Diese abwechslungsreiche Tour mit einer reinen Gehzeit von etwa fünf Stunden führt uns von Hojsova Stráž Brčálník (Frischwinkel) über das Tomandlkreuz hinauf zum Pancfř (Panzer). Nach einer wohlverdienten Rast wird über Hofmanky und den Čertovo Jezero (Teufelssee) zum Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein abgestiegen, wo eine abschließende Einkehr vorgesehen ist. Erforderlich sind neben guter Grundkondition, gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und Rucksackverpflegung mit reichlich Flüssigkeit. Wanderstöcke erleichtern die Überwindung der Höhenunterschiede.

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis



1641 • Bayerisch Eisenstein • siehe Treffpunkt
Samstag, 15.06.2024, 8:00 - 18:00 Uhr
Klaus Kreuzer
14,50 € * inkl. Ticket für tschechische Bahn
Treffpunkt: Bahnhof Bayer. Eisenstein 08:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.06.2024

NEU

Jungpflanzenanzucht und Frühjahrsanbau

Vortrag mit Praxis-Workshop

Jungpflanzenanzucht ist nicht schwer. Wir zeigen dir, wie wir es machen und bei welchen Kulturen man was beachten sollte. Außerdem erfährst du, wie wir auf dem freien Feld bereits im März mit dem Gemüseanbau starten, um im Mai schon ernten zu können. Ein paar Dauerkulturen helfen uns dabei, schnell wieder Frisches essen zu können.



1650 • Frauenau • Biohof Häng
Samstag, 06.04.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Birte Straub • 20,00 € *
Anmeldung unter biohofhaeng@gmx.de

NEU

Selbstversorgung im ARBERLAND

Vortrag mit Praxis-Workshop

Nach einer kurzen Einführung und einem ausführlichen Rundgang, bei dem alles gefragt werden kann, kannst du selbst mitpflanzen oder jäten. Auch unsere Obstkulturen stellen wir vor. Nachschon ist erlaubt!



1651 • Frauenau • Biohof Häng
Samstag, 22.06.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Birte Straub • 20,00 € *
Anmeldung unter biohofhaeng@gmx.de



TIPP:

Nutze das
„**Rund-um-Service-Paket**“
im ARBERLAND Haus!

Mensch & Genuss

Hinweis

Die Materialkosten werden direkt von den Kursleitern kassiert. Die Höhe ist abhängig vom eingesetzten Material.

Bitte mitbringen: Schürze, 2-3 Geschirrtücher und einen Behälter für Kostproben

Fanie's vegetarische Frühlingsküche

Im Frühling erwacht die Natur, unsere Energie beginnt sich langsam wieder aufzuladen und die ersten Blumen beginnen zu blühen. Lasst uns gemeinsam auch unsere Küche langsam erblühen. In diesem Kochkurs werden wir gemeinsam leckere Frühlingsgerichte zaubern. Wir verwenden saisonales Gemüse und kochen zum Beispiel grünes würziges Risotto mit Frühlingsgemüse, Zitronen-Hollandaise, Pistazien-Karotten, Veggie Döner mit Kräutersaitlingen, Krautsalat, Tzatziki, Schupfnudeln mit Bärlauch-Pesto-Frischkäse-Soße, knusprig panierten Champignons, Falafel mit frischem Mango-Tomaten-Salat, Ofenkartoffel, Minzdip und Muhammara. Du kennst kein Muhammara? Komm vorbei, du wirst begeistert sein! Lasst uns den Winter loslassen und den Frühling willkommen heißen mit frischen Frühlingsgerichten!

 **1701 • Regen • Landwirtschaftsamt**
Sonntag, 17.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
58,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

 **1704 • Rinchnach • Mittelschule**
Samstag, 13.07.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
58,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's Burger-Deluxe-Kochkurs

Kennst du dieses Gefühl, wenn man in einen saftigen, leckeren und knusprigen Burger beißt! Burger sind beliebt wie lange nicht, doch bei uns sind sie mehr als nur "Fastfood". Im Kochkurs tauchen wir ein in die abwechslungsreiche Burgerküche. Wir bereiten außergewöhnliche Kreationen zu: Waikiki-Burger mit gegrillter Ananas und Cajun-Mayonnaise, Austria-Burger mit knusprigem Röstli, Speck, Raclettekäse, saftigen Fleischpatties, Teriyaki-Burger, Vintage-Smash-Burger und noch viele weitere! Unsere Burger sind alles andere als gewöhnlich! Gemeinsam lernen wir neue, überraschende Kombinationen kennen. Zusammen mit selbstgebackenen Burger-Buns, unglaublich leckeren Saucen, Dips und besten Beilagen, wie Süßkartoffel-Pommes, frittierte Gurken, Zwiebelringe oder Krautsalat, wird der Burger eine kulinarische Sensation mit WOW-Effekt für die Geschmacksnerven!

 **1702 • Regen • Landwirtschaftsamt**
Sonntag, 23.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
68,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

 **1705 • Viechtach • Sonderpäd. Förderzentrum**
Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Louis Maria Hibsich • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Fanie's Asia-Thai-Kochkurs

Die asiatische/thailändische Küche zählt zu den gesündesten der Welt und das nicht ohne Grund. Viel frisches Gemüse, Gewürze, Fisch und Fleisch in ausgewogener Kombination. Wir holen uns das Streetfood-Feeling in unsere Küche! Begeben wir uns auf einen kulinarischen Trip durch diese besonderen Länder und tauchen ein in eine allseits beliebte Esskultur. Wir werden im Kurs ein leckeres rotes Thai-Curry mit knusprig gebackenem Hähnchen und Reis zubereiten, gebratene Nudeln mit selbstgemachten Veggie-Frühlingsrollen und knusprig gebackenen Sushi-Rollen. Weitere leckere Überraschungsgerichte warten auf euch! Hier steht Schlemmen ohne Reue auf der Speisekarte! Veggies willkommen: Alle Gerichte gibt es auch in der vegetarischen Variation – einfach bei der Buchung angeben.

 **1703 • Regen • Landwirtschaftsamt**
Samstag, 27.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
58,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's Tapas de la Casa-Kochkurs

Spanische Esskultur erleben

Fingerfood auf Spanisch! In unserem Tapas-Kochkurs möchten wir eine Reise nach Spanien unternehmen und zusammen unterschiedliche Tapas zubereiten! Was sind Tapas genau? Das sind leckere Speisen, die in Spanien in Bars und Bodegas zu Bier und Wein gereicht werden! Wir holen uns ein bisschen Sommerfeeling nach Hause. Kleine Köstlichkeiten wie z.B. Patatas Bravas, Albóndigas, Pimientos de Padrón und vieles mehr bereiten wir gemeinsam zu. Ein Glas Wein dazu und schon sind wir in einer kleinen Bar in Spanien!

Frühlingsküche

In diesem Kurs achten wir besonders auf leichtes Essen, viel frische Kost und gute Zutaten, um unsere Energie nach der Winterpause anzufeuern. Frische Salate, leckere Antipasti, Fladenbrot und Aufstriche dazu, ein grüner Smoothie für die Frühjahrskur, Kräuter und Sprossen für frischen Schwung, leichtes Wokgemüse mit Basmatireis. Ein Orangensorbet rundet das Menü ab.

Mehlspeisen zum Verlieben

In diesem Kurs dreht sich alles um das „kulinarisch süße Leben“ – Hefenudeln mit verschiedenen Frucht-Füllungen, Apfel-/Birnenstrudel, überbackene Palatschinken, Nudeln mit süßer Füllung, Vanillesoße und kandierten Nüssen, gefüllte Blätterteigtaschen (Blätterteig wird nicht selbstgemacht), Kirschcrumble, Fingernudeln mit rohem Fruchtmus.

 **1706 • Teisnach • Mittelschule**
Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Louis Maria Hibsich • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU





Mediterrane Gaumenfreuden

Der Renner und Klassiker – alles selbstgemacht und superlecker! Wir stellen neue Pasta-Variationen her, wie rote Nudeln und Lasagne, backen leckeres Ciabatta, dazu eine pikante Olivencreme oder einen mediterranen Salat mit Obstfilets. Abgerundet wird das Menü mit hausgemachtem Vanilleeis mit flambierten Feigen – eine mediterrane Genussreise! Wie immer erhältst du im Kurs eine Einführung in die Schneidetechnik sowie Profi-Tipps rund um die Verarbeitung.

 **1707 • Viechtach • Realschule**
Mittwoch, 20.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Louis Maria Hibschi • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Vorfreude auf den Sommer

Wir filetieren Forellen und verarbeiten alles. In diesem Kochkurs zaubern wir leckere und leichte Gerichte – ideal für den Sommer: Forellenfilets auf Mittelmeer-Salat mit filetierten Früchten, Gemüse-Fischfond mit Fischnockerln, Käsestangen und Partygebäck, Backofengemüse mit Räucher-Tofu, leckere Schokoladen-Muffins. Der Sommer kann kommen!

 **1708 • Teisnach • Mittelschule**
Mittwoch, 24.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Louis Maria Hibschi • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Kräuterexkursion mit anschließender Verarbeitung

Bei diesem Kurs werden wir essbare Wildpflanzen während einer Exkursion sichten. Im Anschluss daran werden die vom Dozenten mitgebrachten Kräuter verarbeitet (z.B. zu Kräutersalz, Pesto, grünem Smoothie, Kräuter-Nudeln, Wildspinat, Wildsalat oder Blütenessig). Außerdem gibt es natürlich allerlei Wissenswertes zu erfahren. Die Kräuter-Kreationen werden in geselliger Runde verspeist und die selbstgemachten Schätze können mit nach Hause genommen werden. Freu dich auf vielfältiges Wissen von unserem Koch, Gärtner und Kräuterpädagogen.

 **1709 • Viechtach • Realschule**
Mittwoch, 15.05.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Louis Maria Hibschi • 26,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Entlastungstag – Auszeit für den Darm

Gerade in der heutigen Zeit kommt es oft vor, dass wir zu viel essen. Wenn's wieder mal von einer Einladung zur nächsten geht, kann man diese kleinen Sünden mit einem einfachen Trick ausgleichen: Tun wir unserem Körper etwas Gutes mit einem Entlastungstag. Entlastungstage wirken vorbeugend und entlasten sowohl den Magen-Darm-Trakt als auch das Gehirn. Durch einfache Rezepte mit Gemüse und Ballaststoffen, die auch zum Mitnehmen gut geeignet sind, ist der Entlastungstag auch für Berufstätige kein Problem. Erfahre im Kurs, was genau der Entlastungstag bewirkt und welche Rezepte und Getränke sich eignen. Im Kurs wird ein möglicher Tagesablauf gestaltet, gekocht und verzehrt.

 **1710 • Teisnach • Mittelschule**
Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Focaccia

Zutaten

1 kg Mehl hell (bis 550)
2 EL Olivenöl
20 g Salz (1 gestreifter EL)
40 g Hefe (1 Würfel oder 2 Pck. Trockenhefe)
650 - 700 ml Wasser
50 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g Oliven (ungefärbt)
1 Zweig Rosmarin
1 TL grobes Meersalz
Prise Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Mehl und Tomaten/Kräuter, im Wasser gut auflösen, dann erst das Mehl zugeben - gut verkneten (per Hand ca. 5 Min., per Küchenmaschine ca. 1-2 Min.) Danach in einem geölten Gefäß mit Deckel an einem warmen Platz ca. 30 Min. oder im Kühlschrank 8-12 Std. gehen lassen (Kaltführung hierbei entstehen mehr Geschmacksstoffe, die Hefemenge muss dann halbiert werden). Dann auf eine beölte Fläche stürzen und kreuzförmig zu einem Teig ausrollen, der auf ein ganzes Blech passt (das Blech sollte auch leicht beölt werden oder mit Backpapier ausgelegt sein) Der Teig wird nun mit getrockneten Tomaten, Oliven, abgerebeltem Rosmarin und Oregano belegt und mit dem Salz bestreut. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit einer Teigkarte ein Raster (Stücke) einkerben.

Nach ca. 30 Min. in einem auf 230°C vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

Rezepttipp

von Louis Maria Hibschi



Muttertags-Menü

Ein Festtagsmenü, mit viel Liebe gekocht, das raffiniert schmeckt und auch ungeübten Köchinnen und Köchen gelingt. Gekocht wird ein 3-Gänge-Menü – auch mit einer vegetarischen Alternative: Saisonsalat mit herzhaften Pannacotta-Nocken, zweierlei Medallions mit Kartoffelbeilage und Gemüsevariation, Miniguglhupf mit Fruchtdeko.

-  **1711 • Rinchnach • Mittelschule**
Samstag, 27.04.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Blitzrezepte für die Familie – günstig, lecker und gesund

Günstig und nachhaltig bedeutet nicht nur „Nudeln mit Soße“. In diesem Kurs erfährst du, wie du auch mit regionalen und frischen Zutaten schnell, lecker und günstig kochen kannst. Es gibt Blitzrezepte für die ganze Familie und viele Spar-Tipps und Tricks für den Alltag in der Küche.

-  **1712 • Zwiesel • Realschule**
Dienstag, 07.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler
kostenfrei, Anmeldung erforderlich, inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Saltimbocca

Saltimbocca kommt von „saltare in bocca“, das bedeutet „in den Mund springen“. Gemeint ist, dass dieses Gericht so verlockend ist, dass es einem direkt in den Mund springt. Ein Klassiker aus der italienischen Küche, der mit verschiedenen Fleischsorten zubereitet werden kann. Auch eine vegetarische Variante ist möglich – Buon Appetito!

-  **1713 • Teisnach • Mittelschule**
Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Käsen im Haushalt – leicht gemacht

Käse selber machen ist (k)eine Wissenschaft

Käse aus der eigenen Küche ist ein Beitrag zum nachhaltigen Wirtschaften. Regionale Milch wird ohne lange Transportwege oder Lagerung direkt verarbeitet und es fällt kein Verpackungsmüll an. Im Kurs lernst du mit einfachsten Mitteln leckeren Käse selber zu machen.

Bitte mitbringen: 5 Liter Edelstahl-Kochtopf, 5 Liter Rohmilch in Bioqualität (Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch), Frischhaltedosen (1 Liter + 3 Liter), Spültuch, Geschirrtücher

-  **1714 • Kirchberg • Mittelschule**
Dienstag, 16.07.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Martina Kirchpfering, Selbstversorgerin
55,00 € zzgl. 6,00 € Materialkosten

Schmalzgebäck –

Klassiker aus Omas Backstube

Krapfen und Schmalzgebäck – gerade an Fasching oder zu Allerheiligen gehören sie bei uns zur Tradition. Leider gerät die Kunst ums Krapfen backen immer mehr in Vergessenheit. Ausgangsprodukt für den süßen Genuss ist Hefeteig mit vielen Gebäckmöglichkeiten. Gemeinsam backen wir an diesem Vormittag: Ausgezogene, Krapfen, Zimtnudeln und Vögel.

-  **1715 • Regen • Landwirtschaftsamt**
Samstag, 23.03.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Karola Schmid • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

Gewürzmischungen zum Kochen und Grillen selber machen

Fertige Gewürzmischungen kann man in allen Facetten kaufen, jedoch weiß man nie, welche Zusatzstoffe man noch dabei hat. An diesem Kochabend mischen wir Gewürze aus aller Welt, um damit typische Gerichte zuzubereiten.

-  **1716 • Zwiesel • Realschule**
Dienstag, 14.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Anja Schneider • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten



FALTER
Export Hell



DAS BESTE FÜR ALLE



Privatbrauerei J. B. Falter
94209 Regen · Tel. 09921 8823-0 · www.jb-falter.de





Eine scharfe Sache – Kurs zum Messerschärfen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne kochen und Wert auf scharfe Messer legen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Mitteln und ohne Vorkenntnisse Messer schärfen können.

Kursinhalte:

- Materialkunde
- Messerkunde
- Was brauche ich zum Schärfen
- So werden Messer geschärft
- Wie halte ich die Schneide lange scharf

Bitte mitbringen: Ein Messer zum praktischen Üben!

 **1717 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 21.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Manfred Sitzberger • 17,00 €

Hochzeitsdeko

Die perfekte Tischdeko für deine Hochzeit

Festlich und elegant, romantisch und verspielt, Landhaus und Boho-Style. Die Vorstellungen der Brautpaare sind individuell und viele nehmen die Tischdeko selbst in die Hand. Tischdecke, Tischläufer und Co. – ja oder nein? Wie ordne ich Geschirr, Gläser und Besteck richtig an? Dazu lernst du verschiedene Möglichkeiten, Servietten zu falten und großartig in Szene zu setzen. Für den selbst gestalteten und individuell passenden Blumenschmuck erhältst du viele Tipps und Anregungen.

 **1719 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 15.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Cornelia Zahlauer • 13,00 € zzgl. Materialkosten

NEU

Unterhaltung

Schafkopfen – Basiskurs

Lerne die Grundlagen des beliebten Kartenspiels, also die allgemeinen Spielregeln (z.B. Bedeutung und Wertigkeit der einzelnen Karten, Spielziel) näher kennen. Mit Hilfe von offenen Karten werden Spielzüge erklärt und wiederholt, bis sich Abläufe automatisieren. Du erkennst am Ende beispielsweise die Unterschiede zwischen „Sauspiel“ und „Solo“ oder „am Oidn/dem Alten“ und „da Oidn/der Alten“ und kannst erste selbstständige Spielerfahrung sammeln.

 **1810-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 15.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Schafkopfen – Aufbaukurs

Lerne – ausgehend von deinem Basiswissen – speziellere Regeln und hilfreiche Details, die deine Gewinnwahrscheinlichkeit erhöhen. Egal, ob „davonlaufen“ oder „sich abspatzen“: Wir erarbeiten gemeinsam, was sich hinter diesen Strategien verbirgt und versuchen, möglichst viele Runden zu spielen und dabei geeignete Taktiken anzuwenden.

 **1810-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 22.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Schafkopfen – Expertenkurs

Lerne die Risiken gut einzuschätzen, um vielleicht auch aus schlechteren Karten einen Gewinn zu machen. Auch Merktechniken werden eine Rolle spielen, ebenso taktische Entscheidungen, die den Spielablauf unterschiedlich beeinflussen. Wir können dank deiner intensiven Spielpraxis zügig spielen und haben deshalb die Zeit, auf besondere Tricks wie Täuschungsmanöver einzugehen. Im günstigsten Fall profitieren wir gegenseitig von unseren unterschiedlichen Erfahrungen – man lernt schließlich auch als Experte nie aus.

 **1810-3 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 29.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Verschenke einen
vhs-Gutschein!



NEU: Ab sofort sind Wertgutscheine
online buchbar!

www.vhs-arberland.de/informationen/gutschein

Weiterhin können Gutscheine auch telefonisch, per Mail oder persönlich gebucht werden.

vhs ARBERLAND · Amtsgerichtstr. 6-8 · 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400 · info@vhs-arberland.de · www.vhs-arberland.de

vhs
Volkshochschule
ARBERLAND

Kooperationen

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Naturpark Bayerischer Wald e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09922 802480.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.naturpark-bayer-wald.de



Führungen 2024 mit Ranger Emanuel Hackl, Anmeldung unter 09922 802480

- 16.03.: Sternenwanderung zum Eschenberg
- 13.04.: Sternenwanderung zum Eschenberg
- 29.06.: Asteroid Day – Fachvortrag mit Prof. Dr. Detlef Koschny
- 10.08.: Sommernacht der Sterne – Meteorbeobachtung am Eschenberg
- 12.08.: Mit dem Ranger in der Todtenau

Führungen 2024 mit Ranger Samantha Biebl, Anmeldung unter 09922 802480

- 16.04.: Dem Himmel so nah
- 21.06.: Über den Felsenkamm von Naturpark zu Naturpark
- 12.07.: Naturkundliche Wanderung zu Schmetterlingen und Co. rund um Innenried
- 15.07.: Unterwegs mit den Naturpark-Rangern – Gelbbauchunken im Kammerl
- 05.08.: Unterwegs mit den Naturpark-Rangern – Stille Wasser der Trinkwassertalsperre

Veranstaltungen im Naturpark Informationshaus Zwiesel, Anmeldung unter 09922 802480

- 23.02.: Vortrag: Energienutzungsplan für Landkreis Regen
- 21.03.: Vortrag: Vogel des Jahres 2024 – der Kiebitz

Veranstaltungen Gebietsbetreuung Arberregion Bayer. Eisenstein: Anmeldung unter 09925 9019001

- 25.05.: Vogelstimmenwanderung durch den frühlingshaften Arberwald
- 04.07.- Rund um den Großen Arbersee
- 26.09.: (jeden Donnerstag)

Bodenmais: Anmeldung unter 09924 312960

- 07.06.: Schmetterlinge der Nacht und Fledermäuse am Silberberg
- 14.07.: Weidewirtschaft auf den Bodenmaiser Schachten
- 31.07.: Mit der Gebietsbetreuung unterwegs von Fall zu Fall

Arnbruck: Anmeldung unter 09945 941016

- 28.04.: Naturwaldrunde „Ins tiefe Schussbachtal“
- 29.06.: Mühlriegel, Ödriegel und Co.

Umweltstation und Pfahlfinstelle Viechtach, Anmeldung unter 09922 802480

- 08.03.: Praxisfortbildung: Winterschnitt an Streuobstbäumen
- 19.04.: Exkursion Vogelstimmen: Vogelwelt am Fluss
- 03.05.: Exkursion Botanik: Frühlingserwachen im Regental
- 26.06.: Literarische Abendwanderung: „Alle Wege liegen offen vor dir“
- 20.07.: Natur und Geschichte im Tal des Schwarzen Regen – Auf zur Burg Altnussberg
- 14.05.- Faszination Pfahl – Den Quarzfelsen auf der Spur
- 22.10.: (jeden Donnerstag)

Anmeldung beim Schulamt unter 09921 601316

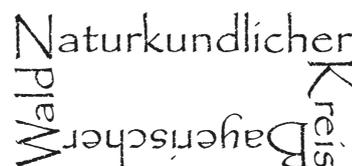
- 24.04.: Fortbildung Schulen & Kitas: Heimische Bäume und ihre Heilkräfte
- 07.05.: Fortbildung Schulen & Kitas: Der Große Pfahl – ein Natur- und Kulturschatz
- 17.07.: Fortbildung Schulen & Kitas: Natur- und Kulturschätze im Tal der Schwarzen Regens



Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Naturkundlichen Kreis Bayerischer Wald e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09922 1390 (Fritz Pfaffl).



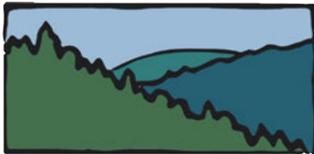
- 17.03.: Vortrag: Die mineralogische Staatssammlung in Prag
- 05.05.: Besichtigung der Pfahlquarz-Kristallsammlung
- 16.06.: Exkursion Schaubergwerk Silberberg bei Bodenmais
- 07.07.: Führung Feng-Shui-Park Lalling mit Wünschelruten-Vorführung
- 11.08.: Naturparkführung Mittelsteig-Naturschutzgebiet



Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

WaldZeit e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 08853 920652.



WALDZEIT

- 01.03.- Körper, Geist und Seele –
- 03.03.: Yoga und Natur im Wildniscamp
- 22.03.- Gespannt wie ein Bogen –
- 24.03.: Bogenbaukurs für Kinder und Erwachsene
- 27.04.- Die schwarze Perle –
- 02.05.: Natur und Kultur am Flusslauf der Ilz
- 05.05.- An wilden Wassern wandern –
- 08.05.: 4-tägige Wanderung an Ilz und Ohe
- 17.05.- Schnupperwochenende im Wildniscamp –
- 19.05.: Entdeckungsreise im Nationalpark
- 31.05.- Zurück zu den Wurzeln –
- 02.06.: Wildnis erleben wie unsere Vorfahren
- 14.06.- Heilkräfte aus der Natur –
- 16.06.: Pflanzliche Helfer für die Hausapotheke
- 14.06.- Das Lebendige ist das Wilde –
- 16.06.: Ein Wochenende mit Henry David Thoreau
- 16.06.- Durch Böhmens Wälder und Fluren –
- 22.06.: 7-tägige Rucksacktour
- 23.06.- Auf dem Grünen Band –
- 28.06.: Wandererlebnis zwischen Lusen und Dreisessel
- 28.06.- Unterm Sternenhimmel –
- 30.06.: Ein Wochenende in der Wildnis
- 23.07.- Fadenwesen –
- 25.07.: Die fabelhafte Welt der Pilze

- 02.08.- Wenn der Vater mit den Kindern ...
- 04.08.: drei Tage lang ein Kette ist!
- 07.08.- Wildnis erleben –
- 11.08.: 5-tägige Rucksacktour durch den Nationalpark Bayerischer Wald
- 30.08.- Schnupperwochenende im Wildniscamp –
- 01.09.: Entdeckungsreise im Nationalpark

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen Netzwerk Junge Eltern und Familien von 0-3 Jahren

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09921 608 1051.

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Regen



- 11.03.: Zwiesel:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 14.03.: Grafenau:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 03.06.: Teisnach:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 04.06.: Regen:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 13.06.: Grafenau:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 27.06.: Online-Seminar: Gut ernährt durch die Stillzeit
- 09.07.: Online-Seminar: Nachhaltig ernährt von Anfang an:
Von klein auf essen für die Zukunft
- 24.07.: Online-Seminar: Gut ernährt von Anfang an:
Muttermilch bis Säuglingsnahrung



3 Möglichkeiten

HIER FINDET IHR ONLINE
DIE FAHRPLÄNE

Fahrplansuche auf der Bayerwald-Tagesticket-/GUTi-Internetseite:
www.guti.de
 > kompletter Fahrplan als PDF-Datei

Suche nach der richtigen Verbindung über MOBY (ehem. Bayernfahrplan):
www.bahnland-bayern.de
 > Verbindungssuche mittels Eingabe des Start- und Zielpunktes

Unterwegs Auskunft erhalten mithilfe der VDW-App:
 Die VDW-App ist im App-Store erhältlich
 > Verbindungssuche mittels Eingabe des Start- und Zielpunktes
 > Buchung des Rufbusses möglich

Bei Fragen und Anregungen erreicht ihr das Team Mobilitätsmanagement am Landratsamt Regen unter Telefon 09921/601-381 oder per E-Mail unter mobilitaet@lra.landkreis-regen.de.

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

Natur-Camps

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0177 4556611 oder unter www.natur-camps.de.



WILDNIS-TRAINING BASIC für Erwachsene

Seminar 1: 19.04.-21.04. Seminar 2: 14.06.-16.06.
Seminar 3: 21.07.-14.07. Seminar 4: 23.08.-25.08.
Seminar 5: 27.09.-29.09.

WILDNIS-TRAINING INTENSIVE für Erwachsene

09.05.-12.05.

WALD-ERLEBNIS-WOCHENENDE für Eltern & Kinder BASIC 3 Tage

Seminar 1: 17.05.-19.05. Seminar 2: 28.06.-30.06.
Seminar 3: 19.07.-21.07. Seminar 4: 30.08.-01.09.
Seminar 5: 20.09.-22.09.

WALD-ERLEBNIS-WOCHENENDE für Eltern & Kinder INTENSIV 4 Tage

30.05.-02.06.

NATUR ERFAHRUNGS- & ERLEBNIS-CAMP für Kinder

Pfingstferien: 20.05.-24.05.
Sommerferien: 29.07.-02.08.

ABENTEUER-OUTDOOR-CAMP für Jugendliche
Sommerferien: 12.08.-16.08.

KRÄUTER-ERLEBNIS-TAG
22.06.

ZERTIFIZIERTE AUS-/WEITERBILDUNG
Zusatzqualifikation ZQ Erlebnis- und Wildnispädagogik
auf Anfrage

OUTDOOR-FERIENPROGRAMME in den bayerischen
Schulferien siehe www.natur-camps.de



EINSTEIGEN UND MITFAHREN

Tickets:

- Deutschlandticket (Nahverkehr bundesweit nutzbar)
- Bayerwald-Tagesticket (auch im LK CHA + FRG gültig)
- Bayerwald-Tagesticket + CZ (auch in Bereichen von Südböhmen und Pilsen gültig)
- Bayerticket
- Einzelfahrkarten



Fahrpläne:

- PDF-Fahrpläne unter www.guti.de
- Reiseverbindung über DB-Navigator, MOBY (ehem. Bayernfahrplan), VDW-App
- Fahrplan- und Ausflugsflyer kostenlos in den Touristinfos der Gemeinden und bei den Verkehrsunternehmen

Egal ob Waldbahn, Bus oder Rufbus - mit dem ÖPNV im Landkreis Regen erreicht ihr eure Ziele.



Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus der Region

Unser Herz schlägt natürlich, ehrlich und regional. Im Kulinarischen Schaufenster „Schmankerl aus der Region“ – am Ortseingang der Glasstadt Zwiesel und direkt neben dem Weißwurstäquator – präsentieren regionale Produzenten aus dem Bayer- und Böhmerwald ihre besten Woid-Schmankerl. Die Regale sind gefüllt mit regionaltypischen Leckereien und bieten Ihnen die Möglichkeit, das ARBERLAND in all seinen Facetten zu erleben. Selbst die ARBERLAND Berge können als Nudeln zubereitet werden und mit dem neuen ARBERLAND Brotzeitkräuter und Woidfrucht Tee holt man sich die Heimat in das Wohnzimmer. Alle Produkte wurden liebevoll in Handarbeit,

traditionell in Familienbetrieben oder kreativ von Jungunternehmern hergestellt. Im Herbst heißt es vom Garten auf den Tisch. Natürlich gibt es auch zahlreiche Schmankerl für den schmackhaft gefüllten Wanderrucksack. Dazu Bierspezialitäten aus den acht örtlichen Brauereien und die Wanderkarte für Deutschlands 1. Bierfernwanderweg „Bier-Ge(H)nuss im ARBERLAND“. Kreative GIN-Varianten und dazu die passenden Gläser aus den umliegenden Glashütten ergeben ein perfektes Geschenk. Unser Anliegen ist es, nicht nur das kulinarische Angebot der Region abzudecken, sondern das umfassende Urlaubsangebot aus dem ARBERLAND zu präsentieren. Deshalb finden Sie im



Kulinarischen Schaufenster auch eine touristische Informationsecke mit Imagemagazinen, Wander- und Radkarten und passenden Ausflugstipps in Bayern und Böhmen. Unsere Mitarbeiter lieben den persönlichen Kontakt und haben immer einen kleinen Geheimtipp auf Lager.

Freude schenken und die Region unterstützen

Mit Liebe zum Detail verpacken unsere Mädels Ihr persönlich zusammengestelltes Präsent für Freunde und Familie. Ganze Schmankerl-Boxen für Firmenevents und Kundengeschenke können bei uns im Kulinarischen Schaufenster vorbestellt und verschickt werden. In enger Zusammenarbeit mit unseren heimischen Produzenten können wir so diese vielfältige Auswahl an Spezialitäten anbieten. Das Kulinarische Schaufenster unterstützt als Treffpunkt für Wocheneinkäufer und als Veranstaltungsort die ARBERLAND Region und schließt die Lücke zwischen kleinen Hofläden, verschiedenen Manufakturen und dem Endverbraucher.



Kulinarisches Schaufenster „Schmankerl aus der Region“

Info-Zentrum 1 (direkt an der B11) | 94227 ZWIESEL | Tel. 09922 8698810 | www.regionale-schmankerl.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-18.00 Uhr | Samstag 09.00-13.00 Uhr | An Sonn- und Feiertagen geschlossen



Tourist-Information

Als Landkreis-Tourist-Information präsentiert das Kulinarische Schaufenster das umfassende Freizeitangebot aus dem ARBERLAND und darüber hinaus und wurde dafür als „zertifizierte Tourist-Information“ ausgezeichnet. Außerdem ist die Einrichtung nach Reisen für Alle zertifiziert.



Barrierefreiheit
geprüft



Agenda 2030

Wir sind Teil der Agenda 2030 im ARBERLAND und engagieren uns im Sinne der Nachhaltigkeit für mehr Regionalität, Qualität und Umweltschutz.



Mach Dein Ding in Roding!



Ausbildung zur/m Pflegefachfrau/-mann oder Pflegefachhelfer/-in (m/w/d)

Ausbildungsbeginn immer zum 01. September

Du möchtest einen abwechslungsreichen,
spannenden Beruf lernen und hast Interesse an der
Arbeit mit Menschen?

Dann bist Du bei uns richtig!



Sana Kliniken des Landkreises Cham GmbH
Berufsfachschule für Pflege Roding
Falkensteiner Str. 44, 93426 Roding

www.krankenpflegeschule-roding.de

Das + für Dich



+ Abwechslungsreiche
und spannende
Einsatzorte in der Region



+ Zahlreiche
Mitarbeiterangebote



+ Vergünstigte Wohn-
möglichkeiten während
der Ausbildung



+ Dein Plus in der Region



+ Vielfältige Weiter-
bildungsmöglichkeiten
nach der Ausbildung



+ Kostenlose Lehrmittel
digital oder analog zum
Ausbildungsbeginn

#makeideasreal



**Deine Karriere als Techniker (m/w/d) oder
Ingenieur (m/w/d) mit der Fachrichtung:**

- ▶ Elektrotechnik
- ▶ Informatik
- ▶ Wirtschaftsingenieurwesen
- ▶ Mechatronik
- ▶ Oder vergleichbar



ROHDE & SCHWARZ

Make ideas real



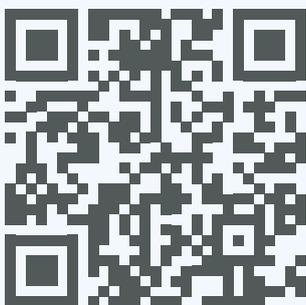
Beruf & Karriere



Fördermöglichkeiten und Beratungsangebote	34
Berufliche Allgemeinbildung	35-36
CNC-Programmierung	36-37
Industrie	38-39
Gesundheit, Pflege & Soziales	40
Hotel- & Gastgewerbe	41
Arbeitswelt Büro	41
VWA	42
Kleine Forscher	43



ONLINE
ENTDECKEN





Fördermöglichkeiten

Für Beschäftigte und Mitarbeiter:innen in Kurzarbeit

Beschäftigte können unter bestimmten Voraussetzungen eine Förderung über die Agentur für Arbeit erhalten. Weitere Informationen: Lieselotte Jocham, Tel. 09921 9605 4419, jocham@vhs-arberland.de

Für Arbeitssuchende

Die Kosten der Lehrgänge, deren Kursnummer mit 24... beginnt, werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Agentur für Arbeit bzw. vom Jobcenter übernommen – Bildungsgutschein. Zu den Lehrgängen für Arbeitssuchende erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial bei der Volkshochschule ARBERLAND, Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen, Tel. 09921 9605 4434 und in der Agentur für Arbeit oder im Jobcenter. Fragen Sie nach!

Weiterbildungsinitiator:innen als digitale Bildungsberater

Beratung von Beschäftigten und Unternehmen zur Weiterbildung

Beratung: Herbert Unnasch, Mobil 0175 4318467
Lieselotte Jocham, Tel. 09921 9605 4419

Förderung: Bayerisches Staatsministerium für Familie,
Arbeit und Soziales



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Jobbegleiterinnen für den Landkreis Regen

Für Arbeitssuchende mit Migrationshintergrund

Wir unterstützen Geflüchtete und Personen mit Migrationshintergrund auf dem Weg zum Job:

- Beratung, Betreuung und soziale Integration
- Berufliche Orientierung, Bewerbungstraining und Kompetenzbilanzierung
- Matching in ein passendes Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis
- Vermittlung, Sicherung und Stabilisierung von Beschäftigungsverhältnissen

Für Unternehmen

Unternehmen werden umfassend und individuell bei der Akquise, Vermittlung und Betreuung von Arbeitnehmenden mit Migrationshintergrund unterstützt.

Beratung: Alexandra Silion, 09921 9605 4420
silion@vhs-arberland.de
Greta Brock, 09921 9605 4415
brock@vhs-arberland.de
Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
www.vhs-arberland.de/jobbegleiterinnen



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Berufliche Allgemeinbildung

Bewerbungstraining

Trainings-/Aktivierungsmaßnahme

Im Lehrgang werden professionelle Bewerbungsunterlagen erstellt und Vorstellungsgespräche unter realistischen Bedingungen trainiert. Zudem werden Rhetorikfähigkeiten und weitere Schlüsselqualifikationen verbessert.

- 🛒 **24102 • Regen • ARBERLAND Haus**
01.07. - 26.07.2024 • Mo - Fr in Teilzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Aktivierung 2024

Orientierung & Aktivierung

Der regionale Stellenmarkt wird analysiert, um den Teilnehmenden die Stellensuche zu erleichtern. Es werden Schlüsselqualifikationen vermittelt und Kommunikationsgrundlagen trainiert. Die einzelnen Bestandteile von professionellen Bewerbungsunterlagen werden besprochen und am PC erstellt. Bestimmungen des Arbeitsvertrages werden durchgegangen und Vorstellungsgespräche unter realistischen Bedingungen geübt.

HIER findest du weitere Infos:
Aktuelle Termine, detaillierte Kursbeschreibungen sowie Kursgebühren



Beruf & Sprache

Trainings-/Aktivierungsmaßnahme

Neben berufsorientiertem Sprachunterricht werden Grundlagen für Hotel- und Gaststättenberufe, Lager-Logistik (inkl. Staplerschein), für technische und handwerkliche Berufe sowie für den EDV-Bereich vermittelt.

- 🛒 **24303 • Regen • ARBERLAND Haus**
29.04. - 30.08.2024 • Teilzeit mit betrieblicher Erprobung
Mo – Fr, 08:00 - 12:15 Uhr
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

English@work

Vollzeit

Gute Englischkenntnisse für die Arbeit werden immer wichtiger. Der Lehrgang vermittelt einen englischen Grundwortschatz anhand von berufstypischen Situationen, so dass die Teilnehmenden am Kursende den Berufsalltag sicher auf Englisch meistern können.

- 🛒 **24701 • Regen • ARBERLAND Haus**
03.06. - 28.06.2024 • Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Business English

Vollzeit

Ausgewählte Grammatikthemen und eine intensive Kompetenzerweiterung im Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben ermöglichen den Teilnehmenden am Kursende ein sehr gutes Sprachniveau auf dem Spezialgebiet Business English.

- 🛒 **24702 • Regen • ARBERLAND Haus**
03.06. - 28.06.2024 • Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



- Top-Jobs und Ausbildungsstellen in der Region
- Aktuelle Stellenanzeigen von Weltmarktführern, wachstumsstarken KMUs und unternehmerischen Senkrechtsstartern aus dem Bayerischen Wald
- Landkreisbezogene digitale Karte mit Umkreissuche
- Kostenfrei und ohne Anmeldung

www.facebook.de/jobsdahoam



Mit freundlicher Unterstützung



www.jobs-dahoam.de



Technical English

Vollzeit

Dienstreisen ins Ausland, internationale Videokonferenzen und Kundens Schulungen auf Englisch gehören zunehmend zum Arbeitsalltag im technischen Bereich. Der Lehrgang vermittelt einen technischen Grundwortschatz anhand von berufstypischen Situationen in Bereichen wie "information technology" und "mechanical engineering".



24703 • Regen • ARBERLAND Haus
4 Wochen • Termine auf Anfrage • Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Coaching+

Einzeltraining

Ziel des Einzeltrainings ist es, den Teilnehmenden nach Durchlauf eines Beratungsabschnitts ein geeignetes Rüstzeug für eine Arbeitsaufnahme oder Teilnahme an einer beruflichen Qualifizierung mitzugeben.



98000 • Regen • ARBERLAND Haus
Individueller Einstieg
8 Wochen – 16 Termine / 5 Wochen – 10 Termine
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2022

Die vhs ARBERLAND ist nach dem EFQM-Modell (European Foundation for Quality Management) zertifiziert als Outstanding Organisation.



Unsere Volkshochschule ist durch die Deutsche Gesellschaft für Zertifizierung von Managementsystemen (DQS) gemäß AZAV 343628 zertifiziert.

CNC TRAINING

Heidenhain TNC 620/640

KNOW-HOW

VO NIX
KIMMT
NIX



AUS'M WOID

Passgenau und **flexibel** für Sie

Schulungen nach individueller Terminvereinbarung bei uns

↓

vhs ARBERLAND
Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Regen

oder bei Ihnen

↓

Inhouse an Ihren Maschinen

Förderung mit Bildungsgutschein unter bestimmten Voraussetzungen!

CNC-Schulungen nach Maß

Heidenhain TNC 620 / 640 oder älter

Neu:
TNC7

- CNC-Programmierung Grundlagen- & Aufbauschulungen
- Schulungen für Auszubildende
- Individuelle Schulungsangebote wie Schwenken, SL-Zyklen, OCM-Zyklen, Tasten, Q-Parameter
- Eigene Konstruktionspläne und Zeichnungen nach Anleitung programmieren

CNC-Programmierung

Grundlagen CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Grundlagen

Nach dieser Grundlagenausbildung können die Teilnehmenden nach Werkstückzeichnung Programme in Heidenhain-Steuerungen erstellen und testen. Sie trainieren Nullpunkte zu setzen, Werkzeuge zu vermessen und Programme abzuarbeiten. Gerne können auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmiert werden.

-  **24501 • Regen • ARBERLAND Haus**
08.04. - 19.04.2024 • weitere Termine auf Anfrage
Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *

Aufbaustufe 1 CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Aufbaustufe 1

Im Lehrgang vertiefen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse in zentralen Bereichen wie Koordinatenumrechnung und Ausräumen (Restmaterial-Entfernung an 2D-Konturen). Schrittweise werden Vereinfachungsmöglichkeiten bei der Programmerstellung trainiert. Gerne können auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmiert werden.

-  **24502 • Regen • ARBERLAND Haus**
22.04. - 06.05.2024 • weitere Termine auf Anfrage
Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *

Aufbaustufe 2 CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Aufbaustufe 2

Im Lehrgang trainieren die Teilnehmenden Verkürzung, Vereinfachung und schnellere Programmerstellung und lernen die Unterschiede von herkömmlicher Programmierung und smart Programmierung in der Praxis kennen. Auch werden Methoden der Schwenkbearbeitung und der optimale Nutzen von Parameter-Programmierungen vermittelt. Gerne können auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmiert werden.

-  **24503 • Regen • ARBERLAND Haus**
07.05. - 22.05.2024 • weitere Termine auf Anfrage
Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *



Prüfungsvorbereitung PAL

CNC-Schulung für Auszubildende

Auszubildende werden umfassend auf die PAL-Prüfung vorbereitet und lernen die Codierung im Fräsen sowie die Tücken der Lückenprüfung kennen.

-  **26611 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Di/Do, 08:00 - 16:00 Uhr • Beginn: 02.04.2024
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 286,20 €

Werkstücke vermessen mit 3D-Tastsystemen

CNC-Schulung für Facharbeiter

Im Lehrgang lernen die Teilnehmenden die Tastsystemzyklen im manuellen und automatischen Betrieb kennen sowie die Protokollierung von Messwerten.

-  **26612 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Mo/Di, 08:00 - 16:00 Uhr • Beginn: 01.07.2024
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 190,80 €



Beratung:

Willi Kammerer
CNC Ausbilder

+49 9921 9605 4429

kammerer@vhs-arberland.de



vhs Volkshochschule
ARBERLAND

HEIDENHAIN
PARTNER TRAINING



Industrie

VHD

Verkaufs-, Handels- und Dienstleistungs-Qualifizierung

Im Teilzeitlehrgang mit dem Schwerpunkt Onlinehandel und Digitalisierung werden die nötigen Kenntnisse zur Arbeit im Einzel- und Großhandel vermittelt. Verkaufs- und Beratungsgespräche, Warenbestellung, Warenannahme, Bestands- und Qualitätskontrollen sind zentrale Inhalte des Lehrgangs.



24203 • Regen • ARBERLAND Haus
06.05. - 26.09.2024 • Teilzeit mit betrieblicher Lernphase
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Umschulung / Ausbildung zum:r Maschinen- und Anlagenführer:in mit IHK-Abschluss

Die Umschulung mit Schwerpunkt Metall- und Kunststofftechnik bereitet umfassend auf die Arbeit in industriellen Produktionsbetrieben vor. Nach erfolgreichem Absolvieren der Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmenden ein IHK-Zertifikat.

24500 • Regen • ARBERLAND Haus
26.10.2023 - 28.02.2025 • Mo - Fr in Vollzeit
Die Umschulung enthält 2 Praktikumsblöcke
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Lagerlogistik

mit Gabelstapler-Ausbildung und Hubarbeitsbühnen-Unterweisung

Dieser Vollzeit-Lehrgang vermittelt die nötigen Kenntnisse für die Arbeit im Bereich Lagerlogistik und enthält eine theoretische und praktische Ausbildung zum:r Gabelstaplerfahrer:in sowie eine Unterweisung in der Bedienung von Hubarbeitsbühnen.



24551 • Regen • ARBERLAND Haus
19.03. - 17.05.2024 • in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

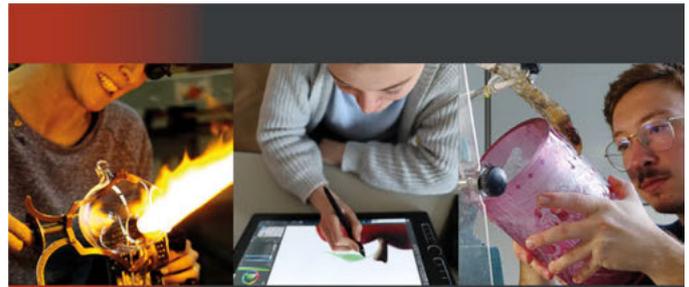
Beruf 4.0 – Praxislehrgang mit betrieblicher Erprobung

Berufliche Basisqualifizierung mit ProfilPASS-Beratung

Im Lehrgang werden die Teilnehmenden zielgerichtet für Branchen mit guter Zukunftsperspektive qualifiziert und erhalten aktuelles digitales Basiswissen. Die Teilnehmenden trainieren den Umgang mit Notebook, Tablet und Smartphone, lernen den Umgang mit digitalen Lernplattformen und arbeiten mit aktuellen Apps.



24602 • Regen • ARBERLAND Haus
Mo - Do, 08:00 - 12:15 Uhr
Teilzeit mit betrieblicher Lernphase
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



Das kreative
Ausbildungszentrum
für Glas in
der Glasregion
Bayern-Böhmen

Glasgestaltung

Weiterbildung Fachschule

Produktdesign

Innenarchitektur
Beleuchtungen
Behälterglas
Gedeckter Tisch
Kunsthandwerk
Schmuck

Kreative Handwerksberufe

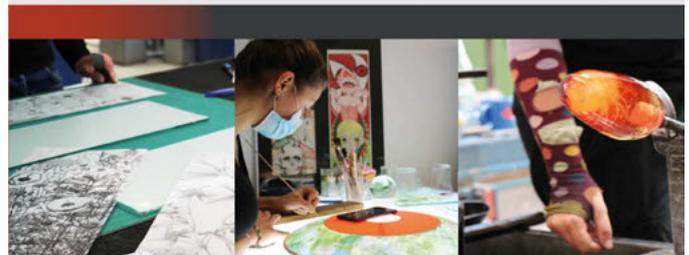
Berufsfachschule

Produktdesign
Glasapparatebau
Glasblasen
Glas- und
Porzellanmalen
Glasmachen
Glas Schleifen
Glasgravieren
Flachglas veredeln



info@glasfachschule-zwiesel.de

GLASFACHSCHULE ZWIESEL



technology craft design glass

Ausbildung zum:r Staplerfahrer:in

Im Dienst der Sicherheit, Betreuung und Beratung

Nach DGUV V1+68, DGUV G 308-001

Die Inhalte sind rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen, Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen und Anbaugeräten, Antriebsarten, Standsicherheit, Betrieb allgemein, regelmäßige Prüfung, Umgang mit Last, Sondereinsätze, Verkehrsregeln/Verkehrswege und praktische Ausbildung mit Fahr- und Stapelübungen.
Mindestalter: 18 Jahre

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

 **26620-1H • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Donnerstag/Freitag, 21./22.03.2024,
08:00 - 15:45 Uhr • Josef Spannmacher
250,00 € * inkl. Schulungsmaterial

 **26620-2H • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Mittwoch/Donnerstag, 26./27.06.2024,
08:00 - 15:45 Uhr • Josef Spannmacher
250,00 € * inkl. Schulungsmaterial



Ausbildung zum:r Baumaschinenführer:in

Nach DGUV V1+52, DGUV R100-500, DGUV G309-003, BGR 500

Der/die Baumaschinenführer:in muss für die dazugehörigen Aufgaben ausreichend qualifiziert sein. Neben dem Ausbildungsberuf "Geprüfte:r Baumaschinenführer:in" können auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden.

Voraussetzungen:

- Vollendung 18. Lebensjahr
- Körperliche und geistige Eignung
- Unterweisung im Führen der Baumaschine
- Nachweis der Befähigung dem Unternehmen gegenüber
- Bestimmung des Unternehmens für diese Aufgabe

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

 **26623 • Regen • ARBERLAND Haus**
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr
Auf Anfrage: KW19 • Josef Spannmacher • 250,00 € *

Hubarbeitsbühnen-Führerschein

Nach DGUV V1+3, DGUV R100-500, DGUV G308-009

Die Ausbildung gliedert sich in drei Teile: Allgemeine Ausbildung, Zusatzausbildung, Verhaltensbezogener Teil. An das selbständige Bedienen einer fahrbaren Hubarbeitsbühne werden folgende Bedingungen geknüpft:

- Vollendung 18. Lebensjahr + G41 Höhentauglichkeit
- Unterweisung in der Bedienung der entsprechenden Hubarbeitsbühne / Teleskop / Scherenbühne

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

 **26624 • Regen oder als Inhouse-Schulung**
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr
Auf Anfrage: KW19 • Josef Spannmacher • 250,00 € *

Kranführerschein

Nach DGUV G309-003, DGUV V1+52, DGUV R109-017

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Stufen:

Allgemeine Ausbildung

1. Theoretischer Teil: allgemeine Ausbildung (Vermittlung rechtlicher, technischer Grundlagen zum Umgang mit Kran)
2. Praktischer Teil: sichere Bedienung des Krans

Betriebliche Ausbildung

1. Betriebsanleitung und Betriebsanweisung

Die im DGUV Grundsatz 309-003 enthaltenen Ausbildungs-/Unterweisungslängen – nach Kranbauarten gestaffelt – dienen als Richtmaß und sollten von Unternehmer und Ausbilder im Wesentlichen eingehalten werden.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

 **26625 • Regen**
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr
Auf Anfrage: KW19 • Josef Spannmacher • 250,00 € *

Anton Witzenzellner KG

94265 Patersdorf

bewerbung@witzenzellner-kg.de

WITZENZELLNER
... wir bringen's

Baustoffe

GaLaPark

Agrarhandel

Transporte

Lebe deine Stärken bei der Anton Witzenzellner KG!



Werde Teil unseres Teams und lass uns gemeinsam durchstarten!

UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE (alle)

- Kaufleute im Groß- und Außenhandel
- Kaufleute für Büromanagement
- Kaufleute für Spedition und Logistikdienstleistung
- Fachkraft für Lagerlogistik | Fachlagerist/in
- Berufskraftfahrer/in
- Duales Studium (BWL)

Mehr Infos und Witzenzellner-Azubi-Video www.witzenzellner-kg.de/ausbildung
Du hast Fragen? Ruf gerne an unter 09923 8401-28 (Jennifer Schreckinger)





Gesundheit, Pflege & Soziales

Aufbaukurs / Weiterbildung Betreuungsarbeit für Berufserfahrene

nach §§ 43b, 53c SGB XI

Eine vertiefende Qualifizierung für Mitarbeiter:innen von Seniorenheimen, um die soziale Betreuung und Begleitung von hilfebedürftigen Menschen zu übernehmen. Der Lehrgang findet in Kooperation mit dem BRK - Kreisverband Regen statt. Zugangsvoraussetzung gemäß § 53b SGB XI.

-  **24402 • Regen • ARBERLAND Haus**
26.06. - 11.07.2024 • Mo - Fr in Teilzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
375,60 € *

Qualifikation zur Betreuungskraft nach §§ 43b, 53c SGB XI

Der Lehrgang qualifiziert zur Betreuungskraft in Pflegeeinrichtungen und findet in Kooperation mit dem BRK - Kreisverband Regen statt. Es werden Theorie und Praxis in folgenden Modulen vermittelt:

- 1) Orientierungsmodul inkl. Orientierungspraktikum
- 2) Grundlagen
- 3) Betreuungspraktikum
- 4) Aufbaukurs Betreuungsarbeit

-  **24403 • Regen • ARBERLAND Haus**
15.04. - 11.07.2024 • Mo - Fr in Teilzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

fit für den Beruf – Gesundheitsförderung

Um nach einer längeren Pause den Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden, bedarf es einer ganzheitlichen Vorbereitung. Im Lehrgang wird der Fokus auf Stärken und Qualifikationen gelegt. Es sollen gesundheitliche Verfassung, Motivation und persönliche Situation der Teilnehmenden gestärkt werden.

-  **24601 • Regen • ARBERLAND Haus**
08.05. - 26.07.2024 • Mo - Mi in Teilzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Jährliche Fortbildung für Betreuungsassistent:innen

gem. §§ 43b, 53c SGB XI

Bewegung mit Spaß – Bewegter Brückenschlag zu Menschen mit Demenz! Im Expertenstandard „Mobilität erhalten und fördern in der Pflege und Betreuung“ wird für den ambulanten und stationären Bereich darauf hingewiesen, welche Bedeutung Bewegung für die Erhaltung motorischer und kognitiver Funktionen hat. Hier steht nicht das reine Funktionstraining im Vordergrund, sondern das lustvolle Bewegen mit verschiedenen Materialien und dem Einsatz von Musik. In den ressourcenorientierten Bewegungsanregungen erleben sich Menschen mit Demenz und Behinderungen selbstwirksam und kompetent.

Bitte mitbringen: Nylonstrümpfe, Packung Milchreis

-  **26410H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag/Samstag, 07./08.06.2024
09:00 - 16:00 Uhr
Ulrike Hofstädter-Brauner, Rosmarie Binder
230,00 € * inkl. Lernmittel und Verpflegung
Eine Übernachtung in unserem Tagungshaus kann separat gebucht werden



16. März
2024
Tag der
offenen
Tür

BBZ

Voll sozial!

Magst du Menschen? Kannst du dir vorstellen, auch beruflich mit ihnen zu arbeiten?
Dann starte deine Ausbildung im Berufsbildungszentrum für soziale Berufe in Zwiesel!

Jetzt auch mit
PIA
ab 9/24

Wir freuen uns auf dich!



09922 8464-0
schulen@caritas-bbz-zwiesel.de
www.caritas-bbz-zwiesel.de



Pflege

Pflegefachmann*frau

Pflegefachhilfe

Pflegefachhelfer*in

Sozialpädagogik

Erzieher*in

Kinderpflege

Kinderpfleger*in

Berufsbildungszentrum
für soziale Berufe
Zwiesel



Hotel- & Gastgewerbe

Qualifizierung für Hotel- und Gaststättenberufe

In diesem Lehrgang werden zentrale Grundkenntnisse für eine Beschäftigung im Bereich Hotel und Gastronomie vermittelt. Neben den theoretischen und fachpraktischen Schwerpunkten Küche, Service und Etagedienst ist außerdem ein umfassendes EDV- und Bewerbungstraining enthalten.

-  **24330 • Regen • ARBERLAND Haus**
22.04. - 16.08.2024
Teilzeit mit betrieblicher Lernphase
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



Mit ihrer über 100-jährigen Geschichte vereint die STREICHER Gruppe Qualität und Fachkenntnis mit langjähriger Erfahrung in den Kompetenzfeldern Rohrleitungs- und Anlagenbau, Maschinenbau, Elektrotechnik, Tief- und Ingenieurbau sowie Roh- und Baustoffe.

Als international agierende Unternehmensgruppe beschäftigt STREICHER rund 4.000 Mitarbeiter im In- und Ausland.

Ob Praktikant, Auszubildender, Absolvent oder Berufserfahrener – wir bieten eine Vielzahl an kaufmännischen, technischen und gewerblichen Einstiegsmöglichkeiten.

Bewerben Sie sich jetzt online über unser Bewerberportal auf www.streicher-perspektiven.de/stellenangebote.



MAX STREICHER GmbH & Co. KG aA · Schwaigerbreite 17 · 94469 Deggendorf  

Arbeitswelt Büro

Finanzbuchführung – Grundkurs

Ein klassischer Einstieg in den kaufmännischen Bereich

Kursinhalte:

- Aufgaben der Buchhaltung
- Erläuterung von Fachbegriffen: z. B. Inventur, Inventar, Kontenrahmen, Bilanz und GuV
- Gesetzesgrundlagen -> Buchhaltungspflicht
- Aufbewahrungspflichten
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung
- Erste Buchungssätze
- Vom Beleg zum Buchungssatz (Belegbearbeitung)
- Kurzer Einblick in das Buchhaltungsprogramm (DATEV)

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibutensilien

-  **26101 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Dienstag/Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024
Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript

-  **26102 • Regen • ARBERLAND Haus**
Kompaktkurs
2x • Freitag/Samstag, 03./04.05.2024,
08:00 - 15:45 Uhr
Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript

NEU

Finanzbuchführung – Aufbaukurs

Voraussetzung: Inhalte Grundkurs

In diesem Kurs erstellst du eine Buchhaltung und vertiefst dein Wissen weiter.

Kursinhalte:

- Gängige Buchungsfälle (auch in DATEV): Sachanlagen, Kasse/Bank, Verbindlichkeiten und Forderungen, Erlöse, Materialaufwand, Betriebliche Aufwendungen
- Löhne, Gehälter, Sozialversicherung
- Verbuchung von Steuern
- Analyse von bestimmten Auswertungen (BWA, SUSÄ)
- Abgabe der Umsatzsteuervoranmeldung

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibutensilien

-  **26103 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Dienstag/Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 04.06.2024
Tamara Hof • 240,00 € * inkl. Skript

-  **26104 • Regen • ARBERLAND Haus**
Kompaktkurs
2x • Freitag/Samstag, 21./22.06.2024,
08:00 - 15:45 Uhr
Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript

NEU

Fit für den Beruf mit deiner 



Vorsprung durch Wissen.

Studienstart:
Sommersemester im April
Wintersemester im Oktober

Berufsbegleitend weiterbilden: Wirtschaftsökonomie (VWA)

Auch ohne Abitur zum VWA-Abschluss!

Inhalte

Sie wählen aus diesen 15 Fächern 12 aus, ganz nach Ihren Interessen:

- Mathematik
- Projektmanagement
- Grundlagen Betriebswirtschaftslehre
- Grundlagen Recht
- Personale und Kompetenzentwicklung
- Statistik
- Grundlagen Volkswirtschaftslehre
- Rechnungswesen I
- Finanzwirtschaft
- Organisationsmanagement
- Personalmanagement
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Marketing
- Unternehmensführung und Innovation
- Controlling I

flexibel, online
ortsunabhängig

Anmeldung über
Ihre vhs

Zulassungsvoraussetzungen:

- abgeschlossene kaufmännische oder technische Berufsausbildung oder
- Abitur oder Fachhochschulreife

Alle Infos:

www.vwa-bayern.de/vhs

Individuelle
Studienberatung

Mo. - Fr. 9 bis 12 Uhr & Mo. - Mi. 14 bis 17 Uhr
Unter 0941-200 004-0

Online
Infoveranstaltungen

Termine und Anmeldung unter
www.vwa-bayern.de/info

FOCUS

TOP

ANBIETER FÜR
WEITERBILDUNG

2023

FOCUSBUSINESS, DE
IN KOOPERATION MIT
FACT[®] „FIELD



VWA OSTBAYERN

Arnulfplatz 4, 93047 Regensburg
0941-200 004-0, info@vwa-ostbayern.de



www.vwa-bayern.de



www.mba-vwa.de



Forschen. Fragen. Welt entdecken.

Fortbildungsangebot 2024 der Stiftung Kinder forschen

Spannende Praxisideen und pädagogische Hintergründe erwarten die Teilnehmer:innen der Fortbildungen der Kleinen Forscher im ARBERLAND im Landkreis Regen.

Fortbildung „Forschen rund um den Körper“

„Ob es um unser äußeres Erscheinungsbild oder um die Vorgänge in unserem Inneren geht, unser Wohlbefinden hängt ganz empfindlich von unserem Körper ab. Oft staunen wir darüber, wie alles „funktioniert“, wenn zum Beispiel die Zähne wachsen, Wunden von allein heilen oder wir spüren, dass unser Herz nach großer Anstrengung schneller schlägt.“

In der Fortbildung „Forschen rund um den Körper“ erhalten Sie die Gelegenheit, zu entdecken und zu erforschen, was wir von außen über unseren Körper erfahren und auf welche Art wir das Innere begreifbar machen können. Um eine Vor-

stellung über den inneren Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers zu entwickeln, helfen Modelle. In der Fortbildung lernen Sie, verschiedene Modelltypen voneinander zu unterscheiden, und tauschen sich über die Funktion und die Grenzen von Modellen aus. Zudem vertiefen Sie Ihr Wissen darüber, wie Sie die Kinder beim Bau von Modellen optimal begleiten können.

Dienstag, 19. März 2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Trainerin: Katja Bachmann

Fortbildung „Was macht der Schneehase ohne Schnee?“ Klimawandel verstehen, gemeinsam handeln“

Der Klimawandel betrifft uns alle. Die Folgen sind auch in der Kita, dem Hort oder in der Grundschule spürbar: Es ist zu heiß zum Toben, zu stürmisch zum Klettern, zu nass zum Rennen. Hitzewellen, Starkregen oder starke Gewitter wirken sich nicht nur auf unsere körperliche Gesundheit aus, sie können auch Ängste und Unsicherheiten auslösen – besonders bei Kindern. Als pädagogische Fach- oder Lehrkraft hast du wichtige Aufgaben. Nimm deine Gefühle zur Klimakrise und die der Mädchen und Jungen ernst, greife die Fragen der Kinder auf und entwickelt gemeinsam Lösungen. Das neue Fortbildungsangebot unterstützt dich dabei!

Mithilfe des Konzepts Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) erfährst du, wie du zusammen mit den Mädchen und Jungen die Klimakrise altersgerecht aufgreifen kannst. Was sind wichtige Fakten und irreführende Behauptungen zum Klimawandel? Du erhältst praxisnahe Ideen, um mit den Kin-

dem Klimafolgenanpassung zu gestalten. In der neuen Fortbildung lernst du, was Klimagefühle sind und wie sich unser Verhalten auf die Natur und andere Menschen auswirkt. Sei dabei und gestalte die Zukunft – für eine lebenswerte Welt!

Dienstag, 16. April 2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Trainerin: Katja Bachmann

Die eintägige Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte beinhaltet folgende Themen:

- Klimakrise und Klimafolgenanpassung: Fakten und Reflexion
- Verknüpfung von BNE, Klimaschutz und Klimafolgenanpassung
- Auswirkungen der Klimakrise auf die körperliche und psychische Gesundheit
- Die Methode „Philosophieren mit Kindern“
- Reflexion der eigenen Haltung und des eigenen Handelns
- BNE-Praxisideen für die eigene pädagogische Arbeit

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Marion Imre Tel. 09921 9605 4427 imre@vhs-arberland.de
 Marion Maier Tel. 09921 9605 4416 maier@vhs-arberland.de



vhs akademie

VOLKSHOCHSCHULE ARBERLAND

**Durch professionelle Weiterbildung
Ihr Potential entfalten!**

Über uns

Die **vhs akademie** der Volkshochschule ARBERLAND ist seit vielen Jahren Ihr verlässlicher und kompetenter Partner in der beruflichen und betrieblichen Weiterbildung. Unser Angebot richtet sich an Entscheidungsträger:innen im Bereich Human Resources, an Fach- und Führungskräfte, Azubis und Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen.

Klare Zielsetzung ist, mit einem passenden Bildungsangebot das Potenzial Ihrer Mitarbeiter:innen zu entfalten und zur nachhaltigen Kompetenzentwicklung in Ihrem Unternehmen beizutragen. Unsere Weiterbildungsberater:innen unterbreiten Ihnen gerne auch ein individuelles Bildungs- und Seminarangebot. Wir verfügen über einen Pool aus kompetenten Trainer:innen mit langjähriger Erfahrung und Fachkompetenz. Auf Wunsch führen wir die Kurse in Ihren Räumen durch – auch Einzelschulungen sind möglich.

Wolfgang Günthner
Geschäftsleiter



Wir bieten Ihnen ...

... Seminare, Workshops oder auch Einzelcoachings in verschiedenen Fokusbereichen an. Zahlreiche Seminar- und Tagungsräume stehen Ihnen zur Verfügung. Für Spezialseminare im Themenfeld Digitalisierung kann unser modernes Green Screen-Studio ARBERLAND genutzt werden.

Unsere Bildungsangebote konzentrieren sich auf folgende Themenfelder:

Wirtschaft

Führung & Management

IT

Digitale Transformation

Technik

Sprachen

Seminar- & Tagungsräume



Digitalisierung

Die digitale Transformation als fortlaufender Prozess der Integration von digitalen Technologien und Lösungen fordert uns alle. In den Bereichen Geschäftsprozesse, Kundeninteraktionen oder interne Abläufe gibt es Potenzial, die Effizienz zu steigern, Innovationen voranzutreiben und neue Geschäftsbereiche zu erschließen.

Um diese Herausforderungen bewältigen zu können, entstand das

Digitalisierungszentrum ARBERLAND

als eine bayerische Initiative der Volkshochschule ARBERLAND mit dem Kooperationspartner ciSio GmbH, Nürnberg.



Was ist das Digitalisierungszentrum:

Das Digitalisierungszentrum macht Digitalisierung erlebbar und ist die Anlaufstelle für Beratung, Projekte und Weiterbildung rund um die Themen der Digitalisierung. Dafür schließen sich Fachkräfte aus den Bereichen Bildung, Wirtschafts- und Tourismusförderung, Digitalisierungsberatung und Change-Management zusammen.

Unsere Bausteine:

Projektwerkstatt

Wir erarbeiten zusammen mit Organisationen/ Unternehmen Digitalisierungsprojekte.

Green Screen-Studio ARBERLAND

Hier können Sie Sendungen produzieren, Schulungsvideos aufzeichnen oder Expert:innenrunden – auch live – in Szene setzen.

Beratungszentrum

Wir beraten und unterstützen in allen Fragen zum Thema Digitalisierung.

Virtueller Stammtisch

Wir organisieren einen virtuellen Stammtisch, damit Sie sich untereinander austauschen und Synergien schaffen können.

Wir bieten:

- Unterstützung durch Digitalisierungsberater:innen und Expert:innen
- Einfache, anwendbare und praxisbezogene digitale Lösungen
- Einführung neuartiger Technologien der Digitalisierung
- Begleitung der Menschen im digitalen Wandel

Wir offerieren das Angebot regional und überregional!

Hier finden Sie unsere aktuellen Veranstaltungen:



Unsere Ansprechpartner:



Marion Imre
Tel. +49 9921 9605 4427
imre@vhs-arberland.de

Oliver Berger
Tel. +49 9921 9605 4426
berger@vhs-arberland.de



vhs akademie
VOLKSHOCHSCHULE ARBERLAND

vhs akademie
Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8 · 94209 Regen
Tel. +49 9921 9605 4427
imre@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de





„Servus“ und „Griaß eich“ aus dem Green Screen-Studio ARBERLAND

Seit 2020 kommt ein ehemaliger Kursraum der Volkshochschule ARBERLAND in grünem Molton daher und ist Projektionsfläche für unterschiedlichste virtuelle Kulissen – vom CI-gebrandeten Nachrichtenstudio bis zum Arbergipfel.

Eine redundante High-Speed-Internetanbindung garantiert Datenübertragung in Echtzeit auf alle gängigen (Social-Media-)Plattformen. Auch Liveschaltungen ins Studio sind möglich. Das audio-visuelle Profi-Equipment garantiert Aufnahmen in FullHD und 4K.

Technische Details und unser Service:

- Aufzeichnung von Videos in FullHD oder 4K
- Digitale Audiotechnik und Multicam Setups
- Universelle Setups der Kulissen mit CI, Virtuelle Räumlichkeiten
- Zuschaltung von Websession in Aufzeichnung (Liveschaltung)
- Aufzeichnung oder Streams auf alle gängigen Plattformen
- Rundumbetreuung durch Techniker vor Ort
- Beratungsgespräche, Drehbucheerstellung
- Filmschnitt



Das Green Screen-Studio ARBERLAND kann nach Vereinbarung besichtigt werden!

Kontakt: Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8 | 94209 Regen
Tel. +49 9921 9605 4400 | info@vhs-arberland.de

EDV & Digitalisierung



EDV-Grundlagen	48
Zielgruppenangebote	48-49
Office-Anwendungen	49-50
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	50-52
ICDL	51
EDV-Spezial	52



ONLINE
ENTDECKEN





EDV-Grundlagen

10-Finger-Schreiben am PC

Tast schreiben

In nur wenigen Stunden die Grundlagen des 10-Finger-Tast-schreibens am PC lernen? Das geht! Jede Lerneinheit ist nach neuesten pädagogischen Gesichtspunkten gestaltet. Jede:r Teilnehmer:in beherrscht das Tastenfeld garantiert nach 4 Stunden. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

21005 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Montag / Mittwoch, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: 03.06.2024
Doris Pöschl • 72,90 € inkl. Lernmittel

Windows 11 – Tageskurs

Mit diesem Kurs gelingt dir der effektive und sichere Einstieg in das Betriebssystem Windows 11.

Inhalte:

- Oberfläche von Windows 11
- Grundlegende Bedienungs- und Arbeitstechniken
- Benutzeroberfläche individuell anpassen
- Apps mit wenigen Klicks installieren und deinstallieren
- Dateien, Ordner und Einstellungen

21007H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 13.04.2024, 08:45 - 15:45 Uhr
Karl-Heinz Liebert • 85,90 € inkl. Lernmittel

Zielgruppenangebote

Die ersten Schritte am PC

PC-Grundlagen

Arbeiten am PC oder Laptop, Texte schreiben, im Internet surfen
Die Teilnehmenden lernen an vier Terminen die wichtigsten Funktionen kennen:

- Der Computer und seine Bestandteile
- Arbeiten mit Maus, Tastatur
- Startmenü, Fensterarten, Taskleiste
- Grundlegende Arbeitstechniken
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Dateien und Ordner verwalten
- Windows-Explorer
- Programme und Programmnutzung
- Druck von Dokumenten
- Grundlagen Internet

21610 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Montag, 08.04.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 99,50 € inkl. Buch (19,50 €)

Smartphone-Sprechstunde für Senioren

Bei der Nutzung von Smartphones tauchen immer wieder Probleme oder Fragen auf? Manchmal kann die Technik zur Herausforderung werden. Bei dieser "Sprechstunde" können Senioren Fragen rund um das Thema Smartphone stellen und sich mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden austauschen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

21611-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 16.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

21611-2 • Zwiesel • Realschule
Mittwoch, 15.05.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

21611-3 • Viechtach • Realschule
Dienstag, 11.06.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

gold

Wir setzen auf
IT-Schulungsmaterialien von
Herdt und Bildner.



www.herdt.com
www.bildnerverlag.de

BILDNER
einfach gelernt!

DER REGIONALE ELEKTRO-FACHMARKT

- GÜNSTIGE PREISE
- NOBILIA WOHNWELT
- GROSSE AUSWAHL
- SERVICE-SICHERHEIT
- BERUFSAUSBILDUNG
- UND VIELES MEHR ...

K+B expert

REGEN • Hofbauerstr. 15 • Tel.: 09921 / 606-0 • www.k-bexpert.de

EXPERTEN GESUCHT

Unsere aktuellen Stellen- und Ausbildungsangebote
www.k-b.de/karriere

DU + WIR
GEMEINSAM IN EINE ELEKTRISIERENDE ZUKUNFT.

ALLE INFOS FÜR DICH

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone Für Senioren

Das Smartphone ist ein hilfreicher Begleiter im Alltag. In diesem Kurs lernen Senioren mit Hilfe einer Smartphone-Anleitung Schritt für Schritt die Bedienung ihres eigenen Smartphones.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

-  **21612 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Mittwoch, 05.06.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 83,00 € inkl. Anleitung

gold



10-Fingerschreiben und Word Für Kinder ab der 3. Klasse

In den Osterferien lernen die Kids abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Nach diesem Kurs beherrscht jedes Kind garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich lernt es, wie man in Word Texte formatiert, Bilder einfügt und Einladungen, Visitenkarten oder Briefpapier gestaltet. Jedes Kind erhält einen USB-Stick, auf dem es seine Dateien abspeichern und mitnehmen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

-  **6201 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Donnerstag/Freitag, 04./05.04.2024, 08:30 - 12:15 Uhr • Doris Pöschl
54,90 € inkl. Lehrbuch und USB-Stick

kids

Excel – Grundlagen

Erlerne anhand praxisgerechter Übungsbeispiele den Umgang mit Excel.

Inhalte:

- Dateneingabe und -korrektur
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Arbeitsblätter formatieren
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Einfache Formeln und Funktionen
- Fehler in Formeln finden und korrigieren
- Daten sortieren
- Diagramme erstellen

Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

-  **21141 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.03.2024
Markus Wittmann • 233,50 € inkl. Lernmittel

-  **21142H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag/Samstag, 19./20.04.2024
8:45 - 16:00 Uhr
Markus Wittmann • 163,50 € inkl. Lernmittel



Excel – Aufbaukurs

Geübte Anwender erlernen die praxisgerechte Beherrschung von Excel anhand zahlreicher Beispiele aus dem Büroalltag.

Inhalte:

- Wichtige Funktionen (Wenn, SVerweis, WVerweis)
- Datum- und Uhrzeitberechnungen
- Diagramme erstellen und gestalten, Sparklines
- Arbeitsmappen, Tabellen verknüpfen
- Benutzerdefinierte Formatierung und Zahlenformate
- Datenüberprüfung bei der Eingabe
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen
- Daten importieren bzw. exportieren

Voraussetzung:

Kenntnisse, die einem Excel-Grundkurs entsprechen.

-  **21143H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag/Samstag, 03./04.05.2024
8:45 - 16:00 Uhr • Markus Wittmann
163,50 € inkl. Lernmittel



Office-Anwendungen

Word – Grundlagen

Erlange anhand zahlreicher praxisgerechter Übungsbeispiele fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word.

Inhalte:

- Textverarbeitung und Textgestaltung
- Zeichen- und Absatzformate
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Einfügen von Grafiken und Formen
- Seitenlayout
- Tabellen erstellen und gestalten
- Kopf- und Fußzeile

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

-  **21101H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag/Samstag, 05./06.07.2024
8:45 - 15:45 Uhr • Doris Pöschl
161,50 € inkl. Lernmittel



TIPP: Nutze das „Rund-um-Service-Paket“ im ARBERLAND Haus!



Outlook Kommunikation / Organisation

Im Büro gehören das Planen von Terminen, das Versenden von E-Mails sowie das Erledigen termingerechter Aufgaben zum Alltag. Ebenso ist eine effektive Kontaktverwaltung von Adressen mit Verbindung zur Word-Textverarbeitung sehr wichtig. Meistere diese vielseitigen Tätigkeiten mit Hilfe von Outlook.

- Ordnerverwaltung und Archivierung
- Adressbuch, Kontakt, vCard
- Nachrichten verwalten
- Regelasistenten verwenden
- Signaturen erstellen
- E-Mail Grundeinstellungen
- Kalender, Termine, Besprechungen, Ereignisse
- Aufgabenverwaltung

Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum IC DL-Zertifikat ablegen.
Voraussetzung: Windows-Grundlagen

-  **21171 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 18.06.2024
Karl-Heinz Liebert • 126,50 € inkl. Lernmittel

PowerPoint – Einführung

PowerPoint ist ein leistungsfähiges Programm zur Erstellung von Präsentationen für Besprechungen aller Art. Im Handumdrehen lassen sich aussagekräftige Folien mit Diagrammen, Cliparts, Tabellen und Text mit professionellen Hintergrundlayouts auf den Monitor zaubern. Durch Zugriff auf die Clipart-Gallery sowie mit geeigneter Text- und Objektbearbeitung werden die Seiten grafisch aufbereitet. Multimediale Ergänzungen und interessante Folienübergänge runden das Leistungsspektrum ab.

Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum IC DL-Zertifikat ablegen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

-  **21173H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 08.03.2024 • 14:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 09.03.2024 • 8:45 - 16:00 Uhr
Doris Pöschl • 126,50 € inkl. Lernmittel



MS© Teams – Einführung mit Praxisteil

Kommunikation, Zusammenarbeit und Produktivität sind die Schlagworte für Teams von Microsoft. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden zunächst eine Einführung in die Funktionalitäten, eine Übersicht über die Nutzungsmöglichkeiten und die Administration von Microsoft Teams. Anschließend lernen sie, wie man Einladungen über Teams erstellt, an Konferenzen teilnimmt und gemeinsam an Dokumenten arbeitet. Privat, im Verein oder im Beruf – ein effektives Werkzeug mit vielen Möglichkeiten.

-  **21303 • Regen • ARBERLAND Haus**
Mittwoch, 20.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Alexander Schrenk • 20,00 € inkl. Skript

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung

Digitale Fotografie

Wochenend-Workshop

"Sag der Programmautomatik leise servus" – Fotokurs für Anfänger:innen und Aufsteiger in Theorie und Praxis

Tag 1: Einführung in die Grundlagen der Fotografie: Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich, Autofokus, Belichtungsmessung, Schärfentiefe, Brennweiten, Sunny 16 Regel, interner und externer Blitz

Tag 2: Praxisteil: Fotowanderung

Tag 3: Nachbesprechung der Bilderergebnisse und Bildbearbeitung

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, Objektive, voller Akku, leere Speicherkarte, evtl. Ersatzakku, dem Wetter angepasste Kleidung

-  **21401H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 15.03.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 9:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 17.03.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Steffen Krieger
115,00 € * inkl. Skript und Fotos auf DVD



GIMP – Digitale Bildbearbeitung

Workshop

Lerne an zwei Abenden die Grundlagen der Bildbearbeitung mit GIMP kennen. Das Programm GIMP steht im Leistungs- und Funktionsumfang professionellen Bildbearbeitungsprogrammen für den privaten Gebrauch in nichts nach. Das Programm ist Open Source-Freeware und kann kostenlos unter <https://www.gimp.org> heruntergeladen werden. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

-  **21402 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Montag/Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr
Beginn: 15.04.2024 • Wolfram Jänsch
61,00 € inkl. Skript

Smartphone – Foto- und Videokurs

Theorie & Praxis

Du möchtest tolle Fotos und Videos mit deinem Smartphone machen? Lerne, wie du deine Motive perfekt in Szene setzt. Experimentiere mit Bildaufbau, Fokus, Belichtung und Effekten und lerne anhand praktischer Übungen mehr über Bildgestaltung, Farbcharakteristika, Brennweiten, welche Apps gut sind und die Wahl der besten Perspektive. Am zweiten Termin werden die gelernten Inhalte in der Natur ausprobiert. Erhalte wertvolle Tipps und Tricks für professionelle Fotos und Videos!

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

-  **21403 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Samstag, 13.04.2024, 13:00 - 14:30 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian MacAnderson)
49,00 €



Foto-Wanderungen

Findest du auf **Seite 100**
im Programmheft.

ICDL WORKFORCE

DER WELTWEITE STANDARD FÜR DIGITALE KOMPETENZEN

ICDL Informationsabend

Der ICDL ...

- ... ist ein international anerkannter Standard für IT Kenntnisse.
- ... wird von der Expertengemeinschaft europäischer Informationsgesellschaften getragen.
- ... bietet durch Studien belegte Vorteile bei der Bewerbung.
- ... ermöglicht ein effektiveres Arbeiten am PC.

21100 • Regen
ARBERLAND Haus
Dienstag, 16.04.2024
17:30 - 18:30 Uhr
Doris Pöschl
kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Inhalt



In dem Modul **Computer & Online Essentials** werden grundlegende Konzepte und Fertigkeiten zu Dateiverwaltung, Netzwerken, Online-kommunikation und -information sowie IT-Sicherheit vermittelt.

Die Office-Anwendungen werden in den Modulen **Textverarbeitung, Präsentationen und Tabellenkalkulation** vermittelt. Sie alle sind ein wesentlicher Bestandteil der Berufswelt.

Der Umgang mit Online-Anwendungen, die ein gemeinsames Arbeiten an Dokumenten und Projekten weltweit ermöglichen, ist heute nicht mehr weg zu denken. Das Modul **Digitale Zusammenarbeit Grundlagen** vermittelt hier die entsprechenden Fähigkeiten.

Die Module **IT-Sicherheit und Datenschutz** bilden die grundlegenden Voraussetzungen, um im betrieblichen Umfeld Fragen des Urheberrechts und der IT-kritischen Sicherheits- und Infrastruktur einschätzen zu können.



Mach bei uns deinen Führerschein für den Computer

Unsere Volkshochschule ist ein zertifiziertes Prüfungszentrum für die weltweit anerkannten Zertifikate rund um den ICDL (International Computer Driving License). Das ICDL-Zertifikat dient in über 100 Ländern weltweit als Nachweis für IT-Kenntnisse und wird von der Stiftung Warentest empfohlen. Du kannst bei uns die Modulprüfungen zum ICDL ablegen.

Interessiert? Dann sprich uns an:

Doris Pöschl, poeschl@vhs-arberland.de

Christian Nausch, nausch@vhs-arberland.de, Tel. 09921 9605 4400





Canva für Einsteiger

Grafiken und Layouts ganz einfach selbst gestalten

Wer seinen eigenen Kanal auf Facebook oder Instagram betreibt, hat sich sicher schon einmal gefragt, wie es kommt, dass die inspirierenden Zitate, Info-Grafiken, Vorher-Nachher-Fotos und Kurzvideos von Freunden und Followern wie frisch aus dem Designbüro aussehen? Die Antwort? Viele nutzen Grafik-Anwendungen wie die australische Plattform "Canva".

Im Rahmen dieses Kurses lernen die Teilnehmer:innen Canva in seiner intuitiven Desktop-Variante kennen und erproben eigene Designs mit Elementen aus einem reichen Fundus an kostenlosen oder preisgünstigen Layouts, Fonts, Fotos und Videos. Social Media-Auftritte aufwerten oder Logos, Flyer und Broschüren erstellen: Mit Canva ist das möglich!

21407 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 18.07.2024, 18:30 - 21:45 Uhr
Kathrin Aichinger • 34,00 € inkl. Skript

EDV-Spezial

Instagram für Einsteiger

Einführung in die Smartphone-App

Die Smartphone-App Instagram ist längst mehr als ein lustiger Social Media-Bilderkatalog. Unternehmen bietet sie ein attraktives Werbeinstrument, Privatpersonen eine reiche Informationsquelle und ein kreatives Betätigungsfeld. Im ersten Teil erfahren die Teilnehmenden alles Wissenswerte über dieses neue Medium, das eine Mischung aus audiovisueller Plattform und Microblog darstellt, lernen spezifische Funktionen und Side-Apps kennen und diskutieren mediale Affinitäten sowie Marketingstrategien. Im zweiten Teil wird ein Account erstellt, Contentideen erprobt, Bilder und Videos bearbeitet, Stories erstellt und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App

21406H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian MacAnderson)
65,00 € inkl. Skript



FOLGE UNS



vhs.arberland



Vhs Arberland



3D-Druck mit Filament oder Resin

Grundlagen-Praxis-Workshop

Lerne die grundlegenden Unterschiede des 3D-Drucks mit schmelzendem Kunststoffdraht und mit UV-Licht aushärtendem Harz kennen. Erstelle in diesem Workshop eine Wortmarke wie "Sternekoch", "Lieblingsplatz" oder deine persönliche Wortmarke, wie z.B. dein Vorname. Mit Hilfe des 3D-Programms 3D-Builder oder Blender bereiten wir die stl-Datei für den 3D-Druck vor. Anschließend druckst du unter fachkundiger Anleitung deine eigene Wortmarke, entweder mit unserem Prusa-Filament-Drucker oder unserem Phrozen-Resin-Drucker. Inhalte:

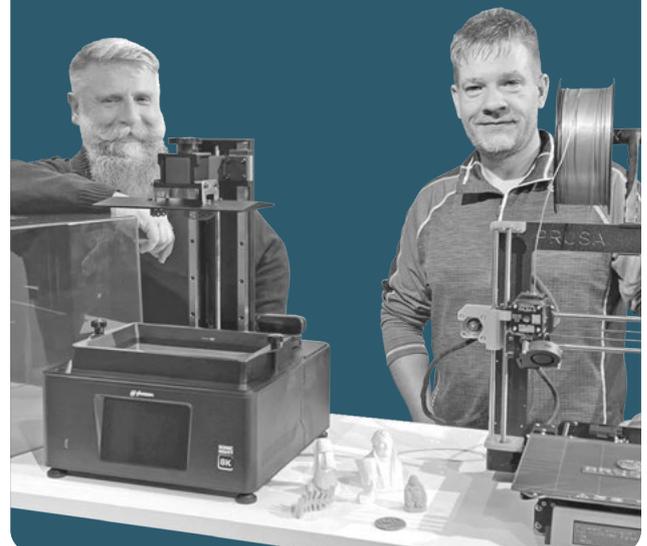
- Grundlagen des 3D-Drucks
- 3D-Drucktechnologien
- 3D-Software
- Design einer Wortmarke mit den Programmen 3D-Builder oder Blender
- Erstellung der Druckdatei und Druckvorbereitung
- Filamentdruck oder Resindruck der Wortmarke

21501-1H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 27.04.2024, 8:00 - 16:00 Uhr
Wolfram Jansch • 95,00 € inkl. Materialkosten

21501-2H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 15.06.2024, 8:00 - 16:00 Uhr
Wolfram Jansch • 95,00 € inkl. Materialkosten

Wie funktioniert der 3D-Druck?

3D-Drucker für den Privatgebrauch bauen Objekte schichtweise auf. Die Basis dafür ist eine Druckvorlage. Diese Datei zeichnet man entweder selbst mit einer CAD-Software oder kann sie auch aus einer Online-Datenbank herunterladen. Beim Druckverfahren selbst gibt es zwei gängige Systeme und Materialien. Das Filament- und das Resindruckverfahren. Beides bieten wir in unseren Workshops an.



*Lern doch,
wo du willst!*

*FLEXIBEL UND BEQUEM
VON ZU HAUSE AUS
NEUES ERFAHREN*



Unser Online- Kursangebot

Was wir von Kräutern lernen können

Vortrag • Mo., 11.03.2024, ab 18:00 Uhr

Seite 21

Englisch B1 - Die Geschichte der Rockmusik in den 60er und 70er Jahren

8x ab Mo., 04.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Seite 60

Arabisch online lernen

10x ab Mo., 04.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Seite 64

Taichi-Taijiquan 5er-Form - Online-Präventionsseminar

8x ab Do., 11.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Seite 83

Kreatives Schreiben

Einzeltraining • Termine auf Anfrage

Seite 98



Anmeldung & Information

Tel. 09921 9605-4400 | info@vhs-arberland.de

www.vhs-arberland.de



Hohenzollern Skistadion

Landesleistungszentrum am Großen Arbersee

Das ARBER Hohenzollern Skistadion liegt direkt zwischen zwei der beliebtesten Ausflugsziele der Region, dem Großen Arber und dem Großen Arbersee. Das Biathlonstadion ist Treffpunkt für den Nachwuchsleistungssport, für Vereine für den nordischen Sport und offizieller Austragungsort für internationale Langlauf- und Biathlonwettkämpfe. Nach stetigen Modernisierungen weist das Stadion heute neben acht verschiedenen Streckenabschnitten einen Schießstand mit 30 Bahnen, elektronischen Scheiben, asphaltierter Rollerbahn, Stadionbeleuchtung, Sitzplatztribüne, Videowall und Beschneiungsanlage auf. Im Sommerbetrieb stehen 2,3 km der Strecken als Rollerbahn für Trainingszwecke zur Verfügung. Dafür hat das Stadion von der Internationalen Biathlon Union (IBU) die „B-Lizenz“ erhalten, darf Wettkämpfe bis zur Junioren-WM ausrichten und zählt zusammen mit Ruhpolding und Oberhof zu den wichtigsten Biathlonstadien Deutschlands. Im Januar 2022 fanden hier die Europameisterschaften Biathlon statt und auch für die nächsten Jahre sind die Zusagen für hochkarätige Wintersportwettkämpfe gesichert. Verantwortlich für die Durchführung der internationalen Sportveranstaltungen ist das Organisationskomitee (OK) ARBER Bayerischer Wald unter dem Dach der ARBERLAND REGIO GmbH mit Herbert Unnasch als Präsident.

Firmen-Events

Biathlon für Jedermann
jeden Mittwoch 13 Uhr

Trainingsstätte
für Biathlon und
Langlauf

www.hohenzollern-skistadion.de

7. ARBERLAND
Ultra Trail
21. September 2024



SAVE THE DATE

25. Februar -
8. März
2026

IBU Junioren-
Weltmeisterschaft Biathlon

IBU Cup Biathlon
7. bis 12. Januar 2025

**VOLUNTEERS
GESUCHT**
WERDE TEIL
UNSERES TEAMS!

www.biathlon-dahoam.de

Sprachen



Sprachniveaus	56	Japanisch	64
Sprachen lernen bei der vhs	57	Kroatisch	65
Deutsch	58-59	Norwegisch	65
Deutsch-Prüfungen	58	Polnisch	65
Englisch	60	Rumänisch	66
Französisch	61	Ungarisch	66
Italienisch	62	Ukrainisch	66
Spanisch	63		
Tschechisch	63		
Arabisch	64		
Chinesisch	64		

ONLINE
ENTDECKEN





Wie finde ich den richtigen Kurs?

Die im Programmbereich Sprachen **angegebenen Niveaus sind Zielniveaus**, d.h. der Kurs führt auf das angegebene Niveau hin.

Die Niveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Am Ende des jeweiligen Niveaus kann ich:

Welches Sprachniveau habe ich?

C2 (Aufbaustufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein:e Muttersprachler:in ausdrücken:

Ich kann zum Beispiel

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben, Literatur- und Sachbücher lesen
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler:innen beteiligen

C1 (Aufbaustufe 1)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel

- mit Muttersprachler:innen über anspruchsvolle Themen diskutieren, kompl. Sachverhalte darstellen
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen, Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

B2 (Mittelstufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen, fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen, gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

B1 (Mittelstufe 1)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehler, verständigen.

Ich kann zum Beispiel

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen, persönliche Briefe schreiben
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen, mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

A2 (Grundstufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel

- etwas zum Essen und Trinken bestellen, nach dem Weg fragen, eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (Ort und Preis einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, wie z.B. am Flughafen, verstehen

A1 (Grundstufe 1)

Niveaustufe * * * * *

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

Ich kann zum Beispiel

- jemanden begrüßen und mich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen, eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

TIPP: Teste dein Sprachniveau online: www.sprachtest.de
Speziell für Deutsch: www.esl.de • www.goethe.de

Willkommen in unserem Sprachenbereich

Die vhs ist nicht nur ein Ort, an dem viele Sprachen gelernt werden, es ist ein Ort, an dem sich Menschen mit vielen unterschiedlichen Herkunftssprachen begegnen. Dieses Semester bieten wir **Fremdsprachenkurse in 15 verschiedenen Sprachen** an. Unsere Kurse bieten dir die Gelegenheit, Sprachen nicht nur zu lernen, sondern auch zu erleben. **Tauche ein in die faszinierende Welt der Sprachen!**

Das Frühjahr-/Sommersemester 2024 widmen wir vor allem dem Programmbereich Sprachen und wollen diesen bedeutenden Bereich hochleben lassen. Wir laden dich ein, die **Schönheit** und den **einzigartigen Charme jeder einzelnen Sprache** kennenzulernen und bieten insgesamt **13 kostenfreie Veranstaltungen** an.

Entdecke die Freude am Sprachenlernen und sei bereit, deine Horizonte zu erweitern!

Sprach-Schmankerl

Online Deutsch lernen mit dem vhs-Lernportal	Di.	09.04.2024	Seite 59
Englischer Stadtspaziergang	Fr.	07.06.2024	Seite 60
Französisch mit Musik lernen	Do.	13.06.2024	Seite 61
Italienisch Schnuppertag – Auf eine Tasse Espresso	Sa.	16.03.2024	Seite 62
PURA VIDA – Spanisch zum Kennenlernen	Fr.	08.03.2024	Seite 63
Raus mit der Sprache – Tschechisch lernen beim Wandern im Böhmerwald	So.	21.04.2024	Seite 63
Arabisch Schnupperkurs	Mi.	26.06.2024	Seite 64
Chinesisch Schnupperkurs	Sa.	08.06.2024	Seite 64
Einführung in die japanische Sprache	Fr.	19.04.2024	Seite 64
Kroatisch für den Urlaub: Aussprache und einfache Floskeln	Mi.	15.05.2024	Seite 65
Norwegisch Schnupperabend	Di.	09.04.2024	Seite 65
Polnisch für die Reise – Schnupperabend	Fr.	21.06.2024	Seite 65
Rumänisch – Schnupperabend	Mi.	24.04.2024	Seite 66

Auf den Seiten 6-9 findest du einen interessanten Artikel über Kursleitungen mit langjährigen Kursen im Sprachenbereich!

**ANMELDUNG ERFORDERLICH
BEGRENZTE PLÄTZE**

Tel. 09921 9605 4400 • info@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de



Deutsch

Alphabetisierungskurs – ALPHA+**Besser lesen und schreiben**

Alphabetisierung gilt als Basisbildung. Lesen und Schreiben haben für die Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben einen sehr hohen Stellenwert. Allerdings haben wissenschaftliche Untersuchungen (PIAAC-Studie, leo.Level-One-Studie) gezeigt, dass Deutschland sich bei den Lese- und Schreibkompetenzen der Erwachsenen im Mittelfeld des OECD-Durchschnitts bewegt. Für Bayern wird die Zahl der Menschen mit funktionalem Analphabetismus auf rund 700.000 geschätzt. Zur Verbesserung der Lese- und Schreibkompetenzen dieser Menschen gewährt das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst nach Maßgabe der nachstehenden Förderbedingungen und -bedingungen sowie der allgemeinen haushaltsrechtlichen Bestimmungen (insbesondere der Verwaltungsvorschriften zu Art. 23 und 44 der Bayerischen Haushaltsordnung) Zuwendungen zur Durchführung von Kursen zur Alphabetisierung. Gefördert werden Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit erheblichen Defiziten in den schriftsprachlichen Kompetenzen, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern haben. Erhebliche Defizite in den schriftsprachlichen Kompetenzen sind gegeben, wenn in einer der Hauptkompetenzen (Lesen oder Schreiben) Alpha-Level 3 nicht überschritten wird.

-  **3100 • Regen • ARBERLAND Haus**
Termine auf Anfrage, bitte Beratungstermin vereinbaren
Tel. 09921 9605 4434

Integrations Sprachkurs**Deutsch für Zuwanderer**

Sprache ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration, sowohl im Beruf als auch im Alltag. Der Integrations Sprachkurs richtet sich an zugewanderte Mitbürger, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten und die die notwendigen Sprachkenntnisse erwerben müssen/wollen. Ziel des Kurses sind Deutschkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 - B1, die mit einer Prüfung nachgewiesen werden. Der Kurs ist aufgeteilt in den Deutschkurs (Grund- und Aufbaukurs, 6 Module à 100 Unterrichtsstunden) und den Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden). Der Unterricht findet von Montag bis Freitag am Vormittag oder Nachmittag statt. Der Einstieg ist entsprechend den Vorkenntnissen jederzeit möglich. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein sog. "Berechtigungsschein" vom Landratsamt oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Gerne beraten wir persönlich und unterstützen bei der Antragstellung auf einen Berechtigungsschein.

Kosten: Der Kurs wird weitgehend vom BAMF finanziert, pro Unterrichtsstunde ist ein Eigenbeitrag von 2,29 € zu zahlen. Dieser kann auf Antrag erlassen werden. Teilnehmende, die keinen Berechtigungsschein bekommen, können auf eigene Kosten teilnehmen, wenn ein Platz frei ist. Der Integrations Sprachkurs wird gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge bzw. durch das Bundesministerium des Innern.

-  **3101 • Regen • ARBERLAND Haus**
Termine auf Anfrage, bitte Beratungstermin vereinbaren
Tel. 09921 9605 4434



Wir sind sprachverliebt!

Deutsch-Prüfungen

HINWEIS:

Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich!

telc Deutsch B2

-  **3102 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag, 25.03.2024, 8:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Anmeldeschluss: 19.02.2024
-  **3102-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 12.07.2024, 8:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Anmeldeschluss: 14.06.2024

Goethe Zertifikat A1

-  **3103-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 21.03.2024, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
Anmeldeschluss: 26.02.2024

Goethe Zertifikat A2

-  **3103-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 25.04.2024, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
Anmeldeschluss: 22.03.2024

Goethe Zertifikat A1

-  **3103-3 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 20.06.2024, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
Anmeldeschluss: 17.05.2024

Goethe Zertifikat A2

-  **3103-4 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 25.07.2024, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
Anmeldeschluss: 28.07.2024

Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Sprache ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration, sowohl im Beruf als auch im Alltag.

Bitte mitbringen: Ausweis

-  **3104-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 15.03.2024, 8:00 - 17:00 Uhr • 175,00 € *
Anmeldeschluss: 09.02.2024
-  **3104-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 19.07.2024, 8:00 - 17:00 Uhr • 175,00 € *
Anmeldeschluss: 21.06.2024

NEUES SEMESTER – NEUE SPRACHABENTEUER

Sprachen lernen mit Herz und Verstand, mit System und passgenau:
Das bieten wir dir als Volkshochschule!

Online Deutsch lernen mit dem vhs-Lernportal Informationsabend



Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies Lernangebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. (DVV). Es bietet digitale Kurse für Alphabetisierung und Grundbildung sowie für Deutsch als Zweitsprache an. (Quelle: DVV e.V.) Dieser Informationsabend ist für Menschen, die selbst gern mit der Volkshochschule lernen würden, aber wenig oder keine Zeit für Kurse in Präsenz haben. Vielleicht kennen Sie auch jemanden, dem Sie das vhs-Lernportal weiterempfehlen würden? Sie erhalten erste Einblicke über die Möglichkeiten des Onlinelernportals der vhs, das nicht nur mit einem PC oder Laptop, sondern auch mit einem Smartphone online und offline nutzbar ist. Das vhs-Lernportal wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und ist deshalb für alle Lernenden kostenlos nutzbar.

Bitte mitbringen: Smartphone

3108 • Regen • ARBERLAND Haus NEU
Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Kerstin Schmid • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Deutsch als Fremdsprache – Anfängerkurs

Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, um damit ihre konkreten alltäglichen Bedürfnisse zu erfüllen.

3109 • Regen • ARBERLAND Haus NEU
10x • Freitag, 08.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Anna Poplawska
119,99 € (bei 7 Teilnehmenden)
inkl. Lehrbuch (Das Leben A1.1)

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Das Leben A1.1 / Kapitel 5)

3110 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 08.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Anna Poplawska • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Deutsch als Fremdsprache - A1.2 Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Das Leben A1.2 / 14. Kapitel)

3111 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 08.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Anna Poplawska • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Deutsch als Fremdsprache B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Hier! B1.1)

3121 • Regen • ARBERLAND Haus NEU
10x • Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Hans Joachim Wurzer
100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Deutsch B1 – Prüfungsvorbereitung

3135 • Regen • ARBERLAND Haus NEU
6x • Samstag, 08.06.2024, 9:00 - 11:15 Uhr
Anton Ebner • 93,00 € * (bei 7 Teilnehmenden)
inkl. Skript (Übungsaufgaben)

Deutsch als Fremdsprache B1 - C1 Individualschulung

3141 • Regen oder Online
Termine und Kosten auf Anfrage

Endlose **Abenteuer**
erlesen.



Öffnungszeiten	
Dienstag	9 – 12 Uhr
Mittwoch	10 – 12 Uhr 14 – 16 Uhr
Donnerstag	14 – 18 Uhr
Freitag	14 – 17 Uhr

Jeden 1. Sonntag im Monat 9:30 – 11:30 Uhr

STADTBÜCHEREI

REGEN



Kirchplatz 20
94209 Regen
Tel 09921 5282
stadtbaecherei@regen.de
stadtbaecherei-regen.de



Englisch

Englischer Stadtspaziergang

Taking a walk throu the city

Warum in einem Raum sitzen und Englisch lernen? Der beste Lernplatz ist im Grünen! Die Stadt wird also zum Lehrbuch und du lernst bei einer gemütlichen Stadtrunde ganz nebenbei ein paar englische Floskeln kennen.



- 3200 • Regen • Treffpunkt**
Freitag, 07.06.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer
kostenfrei, Anmeldung erforderlich
Treffpunkt: vhs ARBERLAND

NEU

Englisch – Anfängerkurs

Wir starten mit einem Anfängerkurs und erlernen einige Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik. Lerne in den ersten Stunden andere zu begrüßen und dich vorzustellen.

Lehrbuch nach Absprache

- 3201 • Viechtach • Realschule**
10x • Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Ursula Paulus • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

NEU

Englisch A2 – Refresher Starter

Englisch für Wiedereinsteiger

Du verfügst bereits über Basiskenntnisse oder hast vor langer Zeit in der Schule Englisch gelernt? Dann ist der Kurs genau richtig!
Lehrbuch nach Absprache am 1. Kursabend

- 3220 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Montag, 04.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer
100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

NEU

Englisch A2 – Refresher

Fortsetzung

Englisch für Wiedereinsteiger

Nach einem Semester geht es weiter!

Lehrbuch nach Absprache

- 3221 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Anna Galicheva • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Englisch A2

Fortsetzung

Du hast bereits Englisch-Grundkenntnisse und möchtest diese weiter ausbauen? Go for it!

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! A2/ Kapitel 2)

- 3222 • Viechtach • Realschule**
10x • Dienstag, 09.04.2024, 17:15 - 18:45 Uhr
Eva Bauernfeind • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Business English A2 / B1

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lerne in diesem Kurs die wichtigen Grundlagen für den Beruf in englischer Sprache: Briefe und Mails, Telefonate, Redewendungen für Meetings und Geschäftskontakte etc.
Lehrbuch nach Absprache

- 3223 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Donnerstag, 07.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Anna Galicheva • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

NEU

Englisch B1 – Conversation Course

Fortsetzung

Du verfügst über gute Englischkenntnisse und möchtest diese vertiefen und erweitern? Don't hesitate and join this group!

Lehrbuch nach Absprache

- 3232 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Montag, 04.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Gabriela Pfeffer • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Englisch B1

Die Geschichte der Rockmusik in den 60er und 70er Jahren

Enjoy learning English with music

Zusammen mit dem Kursleiter, einem Berufsmusiker aus den USA, wirst du die Musik von Bob Dylan, The Beatles und David Bowie hören und deren Texte analysieren. Geeignet für Niveaustufen von B1 bis C1.

- 3234 • Online • MS© Teams - Online-Kursraum**
8x • Montag, 04.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Richard Derman • 70,00 € (bei 5 Teilnehmenden)
Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden den Link zur Schulung

NEU

Englisch B2 – Vormittag

Fortsetzung

Lerne Englisch mit englischer Literatur

- 3241 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Dienstag, 05.03.2024, 9:00 - 10:30 Uhr
Anneliese Schauburger • 93,33 € (bei 6 Teilnehmenden)

Englisch 71

Fortsetzung

Entspannt Englisch lernen mit "Jack and Jill", einem Krimi- und Irlandreiseführer

- 3251 • Zwiesel • Gymnasium**
12x • Donnerstag, 14.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Franz Karl • 120,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Französisch

Highlight

Französisch mit Musik lernen

"Je ne regrette rien" (Edith Piaf) – Du wirst es nicht bedauern, an diesem Schnupperangebot teilzunehmen, welches dir einen kurzen Einblick in die französische Liedwelt bietet. Denn Musik ist ein einzigartiges Instrument zum Sprachen lernen.

-  **3300 • Regen • ARBERLAND Haus**
Donnerstag, 13.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Französisch – Crashkurs Anfängerkurs

Du möchtest gerne Französisch lernen und dich ausprobieren? Dann ist dieser Crashkurs genau richtig für dich. Lerne grundlegende französische Vokabeln und Redewendungen kennen.

-  **3301 • Regen • ARBERLAND Haus**
4 Termine • Freitag/Samstag
12 Unterrichtseinheiten á 45 Min.
Termin auf Anfrage • Dr. Corinna Ruderer
84,00 € (bei 5 Teilnehmenden) inkl. Skript

NEU

Französisch A1/A2

Kleingruppe – petit groupe

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne ihr Französisch trainieren und ihre Grundkenntnisse weiter vertiefen möchten. Für Wiedereinsteiger geeignet. On y va! (Auf gehts!)

Lehrbuch nach Absprache

-  **3311 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Mittwoch, 06.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer • 80,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Französisch B2 – petit groupe – Fortsetzung

Wir werden uns mit der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift "écoute" befassen, interessante Artikel über Frankreich lesen und Wortschatz auf der Höhe der Zeit lernen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Bienvenue!

-  **3341 • Viechtach • Realschule**
8x • Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Eva Bauernfeind • 112,00 € (bei 5 Teilnehmenden)

Französisch 74 – Für Fortgeschrittene

Beschäftigung mit Texten über aktuelles Zeitgeschehen, Landeskunde und Alltagssituationen mit dem Ziel der Förderung von Hör- und Leseverstehen und der Grundlage für textbezogene bzw. spontane Sprechanlässe.

-  **3351 • Zwiesel • Gymnasium**
8x • Montag, 11.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Dieter Schmidt • 93,33 € (bei 6 Teilnehmenden)



... dass es ungefähr 7.000 verschiedene Sprachen in der Welt gibt?

Die vier meist gesprochensten Sprachen der Welt sind Englisch, Mandarin-Chinesisch, Hindi und Spanisch und die meistgesprochenste Sprache nach Gesamtzahl an Muttersprechern ist Mandarin-Chinesisch.



JETZT REINHÖREN:

der Podcast von euch & für euch!



dahoam-im-arberland.de/podcast-tonspuren.html

... und überall, wo es Podcasts gibt!



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie





Italienisch

Italienisch Schnuppertag

Auf eine Tasse Espresso mit signora Matteucci



-  **3400 • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 16.03.2024, 9:00 - 10:30 Uhr
Barbara Matteucci
kostenfrei, Anmeldung erforderlich • inkl. Skript und einer Tasse Espresso

NEU

Italienisch – Anfängerkurs/A1

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Chiario! A1 - nuova edizione)

-  **3402 • Zwiesel • Realschule**
10x • Donnerstag, 18.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Doris Müller-Fiorito • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)

Italienisch – Anfängerkurs

-  **3403 • Viechtach • Realschule**
12x • Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Barbara Matteucci
123,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript

NEU

Italienisch – A1 „sabato“

-  **3404 • Viechtach • Realschule**
7x • Samstag, 13.04.2024, 9:30 - 11:45 Uhr
Barbara Matteucci
113,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript

Italienisch für den Urlaub – Anfängerkurs

-  **3405 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Donnerstag, 07.03.2024, 20:00 - 21:15 Uhr
Barbara Matteucci
83,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript
-  **3406 • Regen • ARBERLAND Haus**
Montag - Freitag, 15. - 19.07.2024, 17:30 - 20:30 Uhr
Barbara Matteucci
103,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript

NEU

NEU

Italienisch A1 Fortsetzung

-  **3411 • Regen • ARBERLAND Haus**
11x • Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Barbara Matteucci
113,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript
-  **3415 • Regen • ARBERLAND Haus**
11x • Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Barbara Matteucci
113,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript
-  **3416 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Hannes • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)
Bitte mitbringen: Lehrbuch (Linea diretta neu 1a / Lez. 7)
-  **3417 • Viechtach • Realschule**
12x • Montag, 08.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Barbara Matteucci
143,00 € (bei 6 Teilnehmenden) inkl. Skript

Italienisch B1

Fortsetzung

Du verfügst bereits über gute Grundkenntnisse und möchtest diese weiter ausbauen? Dann tauche in diese wunderschön klingende, romanische Sprache ein. Ein Schnupperabend ist auf Anfrage möglich.

Lehrbuch nach Absprache

-  **3431 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Hannes • 100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)
Lehrbuch nach Absprache
-  **3432 • Viechtach • Realschule**
12x • Montag, 08.04.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Barbara Matteucci • 283,00 € (bei 3 Teilnehmenden) inkl. Skript

Italienisch B2 – Kleingruppe

Fortsetzung

Schwerpunkte: Kommunikation & Landeskunde

Unser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache weiter ausbauen wollen und sich mit Muttersprachler auf Augenhöhe unterhalten möchten.

-  **3441 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Montag, 04.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Dr. Marianne Hagengruber
140,00 € (bei 3 Teilnehmenden)

DOZENTENPORTRAIT

Dr. Zuzana Kalinova

Ich bin gebürtige Tschechin und unterrichte seit 1990 an der vhs. Damals, nach der Wende und auch noch heute, besteht ein großes Interesse daran, die tschechische Sprache zu erlernen und es bereitet mir nach so vielen Jahren immer noch



Spaß sie zu unterrichten. Besonders kann ich mich an eine Teilnehmerin erinnern, die bereits nach den ersten zehn Unterrichtseinheiten einen bemerkenswerten Aufsatz über Zwiesel geschrieben hat.

Die Freude bei mir ist immer wieder groß, wenn neue Teilnehmende nicht nur aus anfänglicher Begeisterung, sondern aus echtem, tiefem Interesse an der Sprache, an meinen Kursen teilnehmen. Das ist immer wieder eine Bereicherung und ich hoffe, dass das Interesse an der tschechischen Sprache auch in den nächsten Jahren anhält.

Spanisch

Highlight

PURA VIDA Spanisch zum Kennenlernen

„Pura Vida“ – zwei kleine spanische Worte, die von ganz großer Bedeutung sind. Es ist nicht nur eine Redewendung, dahinter versteckt sich ein ganzer Lebensstil, eine dankbare und positive Einstellung zum Leben. Mit viel spanischer Lebensfreude lernen Teilnehmende beim Schnupperabend von einer gebürtigen Lateinamerikanerin erste spanische Floskeln und die spanische Kultur besser kennen.

 **3500 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 08.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Valeria Velazquez
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Spanisch – Anfängerkurs

 **3501 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Freitag, 15.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Valeria Velazquez
128,50 € (bei 7 Teilnehmenden)
inkl. Lehrbuch (Con gusto nuevo A1)

NEU

Tschechisch

Highlight

Raus mit der Sprache – Tschechisch lernen beim Wandern im Böhmerwald

Mit keinem anderen Land verbindet Deutschland oder Tschechien eine längere gemeinsame Grenze. Ein Teil dieser 817 Kilometer verläuft sogar direkt vor unserer Haustür, aber trotzdem trennt uns häufig die Sprachbarriere von diesem kleinen, aber feinen Land in der Mitte Europas. Bei dieser Veranstaltung wollen dir Muttersprachlerin Tabea Lepsik und Natur- und Landschaftsführer Klaus Kreuzer auf einer gemütlichen Wanderung von etwa 10 Kilometern einige Grundlagen dieser gar nicht so schweren Sprache vermitteln. Bei der abschließenden Einkehr in einem typisch böhmischen Lokal kannst du dann die frisch erworbenen Kenntnisse in der Praxis erproben.

Bitte mitbringen: Grundkondition, leichte Rucksackverpflegung, Schreibutensilien, Notizblock

 **3600 • Bayerisch Eisenstein • Treffpunkt**
Sonntag, 21.04.2024, 8:00 - 18:00 Uhr
Klaus Kreuzer
kostenfrei inkl. Unterlagen und Bahnticket
Treffpunkt: 08:00 Uhr Bahnhof Bayer. Eisenstein
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: 12.04.2024

NEU

Tschechisch – Anfängerkurs

 **3601 • Zwiesel • Realschule**
10x • Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Zuzana Kalinova
125,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Lehrbuch

NEU

Zungenbrecher

Strč prst skrz krk.

TSSCHECHISCH

“Steck den Finger in den Hals.”
Hier darf man sich durch die wörtl. Übersetzung nicht verunsichern lassen. Dies ist ein beliebter Zungenbrecher in der tschechischen Sprache. Da die Aussprache oft eine Hürde darstellt, verwende ich diesen Satz oft als Übung.

- Dr. Zuzana Kalinova -

Tschechisch am Wochenende

Anfängerkurs

Bei diesem Crashkurs bekommst du einen ersten Einblick in die Sprache und die Kultur unseres Nachbarlandes. Du lernst neben den Basics noch vieles über Land und Leute. Inhalte:

- Vorstellung der Sprache inkl. Grammatik (Substantive, Adjektive, Pronomen, Zahlen, Verben, Präpositionen)
- Deklination und Konjugation
- Verben "sein" und "haben" (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft)
- Einfache Konversation
- Wichtige Vokabeln

 **3602H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag - Sonntag, 03. - 05.05.2024
Freitag, 14:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 09:00 - 12:00 Uhr
Radek Strihavka
135,50 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript und Mittagsmenü (Samstag), ARBERLAND Restaurant



Tschechisch für die Reise

 **3603 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Dienstag, 12.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Zbynek Jicha
80,00 € (bei 7 Teilnehmenden) inkl. Skript

NEU

Tschechisch A1

Fortsetzung

 **3611 • Zwiesel • Realschule**
10x • Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Zuzana Kalinova
100,00 € (bei 7 Teilnehmenden)
Bitte mitbringen: Lehrbuch (Tschechisch Einstiegskurs / Lektion 10)

 **3612 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Dienstag, 05.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Zbynek Jicha • 110,00 € (bei 7 Teilnehmenden)
Bitte mitbringen: Lehrbuch (Tschechisch Express 1 / Lektion 6)



Arabisch

Highlight

Arabisch Schnupperkurs

Wolltest du schon immer einen Einblick in die arabische Sprache und ihre wunderbare Schrift? Bei dieser Schnupperveranstaltung hast du die Gelegenheit.

3700 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 26.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Wilfried Baumgarten
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Arabisch online lernen

Fortsetzung – geringe Kenntnisse

Arabisch ist eine der häufigsten Sprachen der Welt! Sie öffnet die Tür zu einer reichen und faszinierenden Kultur. Für die Teilnahme an diesem Fortsetzungskurs sind geringe Vorkenntnisse (arabisches Alphabet, ein kleiner Basiswortschatz für erste Gespräche etc.) erforderlich. Lerne in der Kleingruppe weitere Grundlagen und erweitere deine Kenntnisse und deinen Wortschatz mit praxisnahen Beispielen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Arabisch mit System / Langenscheidt)

3711 • Online • Zoom - Online-Kursraum
10x • Montag, 04.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Dr. Wilfried Baumgarten
140,00 € (bei 5 Teilnehmenden)

ONLINE

Chinesisch

Highlight

Chinesisch Schnupperkurs

Warst du schon immer neugierig auf die chinesische Sprache? Lerne einige Grundregeln des Chinesischen, erste Begrüßungsformen und chinesische Schriftzeichen anhand von Kalligraphie-Übungen kennen.

3720 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 08.06.2024, 9:00 - 12:15 Uhr
Greta Brock
kostenfrei, Anmeldung erforderlich, inkl. Skript

NEU

China-Wochenende

Tauche ein in die faszinierende Welt des alten und neuen Chinas

Lerne bei unserem Schnupperkurs die chinesische Sprache und Kalligrafie kennen und entdecke die altertümliche Kultur und Geschichte Chinas mit seinen Traditionen, Feiertagen und kostbaren Handwerkskünsten. Bei einem Vortrag zu chinesischer Science-Fiction-Literatur erlebst du das Reich der Mitte von seiner modernen Seite und als Abschluss bieten wir dir eine entspannende und ausgleichende Qi-Gong-Veranstaltung.

Zu folgenden Kursen kannst du dich einzeln anmelden:

5042 • Chinesische Science-Fiction-Literatur
07.06.2024, 18:00 - 17:30 Uhr

3720 • Chinesisch Schnupperkurs
08.06.2024, 09:00 - 12:15 Uhr • kostenlos, Anmeldung erforderlich

5043 • Einführung in die chinesische Kultur und Geschichte
08.06.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

4117 • Qi Gong • 09.06.2024, 09:00 - 10:30 Uhr

5041 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag - Sonntag, 07.-09.06.2024
Greta Brock
Kursgebühr – siehe jeweilige Programmbereiche

NEU

Japanisch

Highlight

Einführung in die japanische Sprache

Erlerne an diesem Abend die Grundlagen der japanischen Sprache und Schrift sowie erste einfache nützliche Wörter, Sätze und Phrasen für den Erstkontakt mit Japaner:innen. Japan fasziniert viele Menschen. Jahrhundertelange Isolation, gefolgt von einer beispiellosen wissenschaftlich-kulturellen Aufholjagd Anfang des 20. Jahrhunderts, haben eine einzigartige Kultur geschaffen, in der Tradition und Moderne in außergewöhnlicher Harmonie nebeneinander bestehen. In den letzten Jahren hat das Interesse an Japan – nicht zuletzt aufgrund kultureller Phänomene wie Manga, Anime und Cosplay – stetig zugenommen. Damit ist auch das Interesse gestiegen, die japanische Sprache zu erlernen. Natürlich: Japanisch lernen ist nicht leicht. Vor allem das Beherrschen der Schriftsprache ist aufgrund einer Vielzahl chinesischer Schriftzeichen ebenso faszinierend wie kompliziert. Allerdings sind dafür Grammatik und Aussprache ziemlich einfach!

3740 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"
Freitag, 19.04.2024, 18:00 - 19:45 Uhr
Dr. Max Schwarzbürger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Itto-Ryu Hyoho
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU



Kroatisch

Highlight

Kroatisch für den Urlaub:

Aussprache und einfache Floskeln

Dobar dan i dobro došli!

Du planst einen Urlaub im wunderschönen Kroatien? Dann bist du in diesem Schnupperkurs genau richtig. Du erhältst einen kleinen Einblick in die kroatische Sprache und erfährst nebenbei einiges Wissenswertes.

-  **3745 • Regen • ARBERLAND Haus** **NEU**
Mittwoch, 15.05.2024, 18:00-19:30 Uhr
kostenfrei, Anmeldung erforderlich • Doris Pöschl

Norwegisch

Highlight

Norwegisch Schnupperabend

Norwegen – ein Land der Gegensätze. Fjord und Fjell, Lachs und Brunost, Midnattsol und Mørketid, Öl und Wasserkraft. Lang und schmal, in dem nur ca. 5 einhalb Millionen Einwohner leben und in dem es zwei offizielle Schriftsprachen, Bokmål und Nynorsk gibt. Erhalte an diesem Abend einen ersten Einblick in die Sprache.

-  **3750 • Regen • ARBERLAND Haus** **NEU**
Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Jördis Kerschbaumer
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Norwegisch – Anfängerkurs

Im Kurs wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt. Lerne in diesem Kurs die ersten sprachlichen Mittel.

-  **3751 • Regen • ARBERLAND Haus** **NEU**
5x • Dienstag, 16.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Jördis Kerschbaumer
70,00 € bei 5 Teilnehmenden

Norwegisch B2 – Velkommen til norskkurs B2!

Fortsetzung

Wir lernen in einer kleinen Gruppe und legen besonders viel Wert auf die mündliche Kommunikation. Außerdem erweitern und vertiefen wir kontinuierlich die Grammatik, den Wortschatz und unsere Ausdrucksfähigkeit sowohl mündlich als auch schriftlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Her på berget)
ISBN 978-82-02-4758-0

-  **3752 • Regen • ARBERLAND Haus**
9x • Donnerstag, 22.02.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Jördis Kerschbaumer • 420,00 € (bei 2 Teilnehmenden)

Polnisch

Highlight

Polnisch für die Reise Schnupperkurs

Du möchtest Polnisch lernen? Dann beginne mit diesem Schnupperkurs und probiere es aus!

-  **3770 • Regen • ARBERLAND Haus** **NEU**
Freitag, 21.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Anna Poplawska
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Polnisch – Anfängerkurs

-  **3771 • Regen • ARBERLAND Haus** **NEU**
Kosten und Termine auf Anfrage
Anna Poplawska

WUSSTEST DU...



... dass die meisten Sprachen über mehr als 50.000 Wörter verfügen ...

... und das größte Alphabet, die Sprache „Khmer“, eine Sprache aus Kambodscha, 74 Buchstaben beinhaltet?

Die Kursgebühr und die Anzahl der Termine richtet sich nach der Teilnehmendenzahl und wird am ersten Kurstag besprochen.



Rumänisch



Rumänisch Schnupperabend

Wusstest du, dass man in Rumänien nach dem Essen sagt "Sa- rumâna pentru masă!", was übersetzt "Ich küsse Ihre Hand für das Essen" heißt. Bei diesem Schnupperabend lernst du von einer Muttersprachlerin neben ersten Sprachkenntnissen, ver- schiedene Sitten und Bräuche aus Rumänien kennen.

3760 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 24.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Alexandra Silion
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Rumänisch – Anfängerkurs/A1

Du möchtest gerne die rumänische Sprache kennenlernen? Lerne von einer Muttersprachlerin die rumänische Kultur kennen und sammle erste Sprachkenntnisse in der romanischen Sprache.

3761 • Regen • ARBERLAND Haus
Termin und Kosten auf Anfrage • Alexandra Silion



Kooperation



Ungarisch Anfängerkurs in der Kleingruppe vhs Freyung-Grafenau

Ungarn ist mehr als Paprika, Gulasch oder Csárdás. Das Land von "Piroschka" besticht durch einzigartige Landschaften und fas- zinierende Kulturstädte wie Budapest, Debrecen oder Szeged. Das Ungarische geht nicht wie die meisten Sprachen im mitteleu- ropäischen Raum auf indogermanische oder romanische Ur- sprünge zurück. Es gehört zum finno-ugrischen Zweig der urali- schen Sprachen und klingt für unsere Ohren fremdartig und gleichzeitig spannend. Neugierig? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es werden erste Grundlagen der ungarischen Aussprache, der Schreibweise und Grammatik erarbeitet. Und natürlich soll viel gesprochen werden, was in der Kleingruppe am besten möglich ist.

422-G01 • Grafenau
6x • Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Klára Köck • 77,40 € *
Anmeldung: vhs Freyung-Grafenau

Ukrainisch ohne Vorkenntnisse vhs Deggendorf

Die slawischen Sprachen gehören zu den ältesten Sprachen in der Welt. Sie bilden Sprachgruppen, darunter die ostslawische, zu der die ukrainische Sprache gehört. Die ukrainische Sprache hat einen großen Teil der slawischen Grammatik übernommen, wes- halb diejenigen, die die ukrainische Sprache sprechen, die meis- ten anderen ost- und westslawischen Sprachen teils verstehen: Polnisch, Slowakisch, Tschechisch, Belarussisch, Russisch. In diesem Basiskurs lernst du die Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache, und zwar das kyrillische Alphabet mit der Aussprache, einfache Satzbildung und unkomplizierte Themen aus dem Alltag.

F3746 • Deggendorf
10x • Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Marta Kornaga • 114,00 € * • Anmeldung: vhs Deggendorf

STADTWERKE DEGGENDORF
Die treibende Kraft

Für Ihr Zuhause:
Ökostrom der Stadtwerke Deggendorf

- Regional:** Als regionaler Versorger übernehmen wir Verantwortung vor Ort
- Nachhaltig:** Ökostrom aus 100 % Wasserkraft
- Fair:** Attraktive Preise und ausgezeichnete Service

Jetzt auch wieder außerhalb Deggendorfs verfügbar!

STADTWERKE DEGGENDORF GmbH
Graflinger Straße 36 · 94469 Deggendorf
www.stadtwerke-deggendorf.de

War der passende Kurs für dich nicht dabei?

Frage einfach bei uns an – wir übersenden dir gerne ein individuelles Angebot!

Kontakt:
Volkshochschule ARBERLAND, Amtsgerichtstraße 6-8
94209 Regen, Tel. 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de

DOZENT:INNEN gesucht

Ein Job für Hirn und Herz

Kurse an der vhs leiten

Du hast ein Hobby und kannst dieses didaktisch gut aufbereitet Anderen beibringen?

Du möchtest dein Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Du hast Spaß am Umgang mit Menschen und der Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten? Du suchst nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Du kannst dir vorstellen, einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu halten?

Werde DOZENT:IN (freiberuflich) an unserer vhs!

Informiere dich über Steuerfreibeträge einer Übungsleiterpauschale.
Es lohnt sich!



**Gestalte
das bunte
Angebot.**

**Eröffne
Anderen
Perspek-
tiven.**

**Bei Interesse freuen
wir uns auf deine
Bewerbung. Diese bitte an:**

Volkshochschule ARBERLAND
– Programmplanung –
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de



ARBERLAND
BAYERISCHER WALD

Das ARBERLAND – urwüchsig, wunderschön, abwechslungsreich

Sanfte Bayerwaldgipfel, dichte Wälder, satte Wiesen, kleine Ortschaften – der Kirchturm weithin sichtbar. Das ARBERLAND, als waldreichster Landkreis Bayerns, ist Spiegelbild des Bayerischen Waldes. Urwüchsig, wunderschön und vor allem: abwechslungsreich!

Denn es gibt viele Möglichkeiten das ARBERLAND zu erleben:

Wer gerne aktiv ist, kann mit dem Mountainbike durch den dichten Wald fahren oder mit dem Wanderrucksack durch den ältesten Nationalpark Deutschlands streifen. Die Entdeckungsfreudigen erleben jahrhundertealtes Brauchtum, entdecken Glastradition, verstehen spielend Natur und Tiere oder planen einen Tagesausflug ins benachbarte Böhmen. Entspannung findet man in Wellnessoasen, bei einem Spaziergang durch den Wald, in urigen Wirtshäusern oder schönen Restaurants.

Das ist Abwechslung, das ist das ARBERLAND!



Sie haben noch Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter!
Landkreis Regen, Kreisentwicklung – Tourismus- und Freizeitförderung
Tel. 09921 601 855, tourismus@kew.landkreis-regen.de

www.arberland.de

natürliches Niederbayern

Unsere neue Angebotsreihe verbindet Wissen mit Spaß und macht Sie zu einem Kenner von außergewöhnlichen Highlights unserer Heimat.

- 1 Foto-Tour mit dem Smartphone: Faszination Weißenstein**
Regen | Samstag, 04.05.2024 | 13:00-15:30 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5501/241
- 2 Foto-Tour • Wildes Vydra-Tal** (für Einsteiger und Fortgeschrittene)
Lindberg | Samstag, 08.06.2024 | 09:00-17:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5511/241
- 3 Foto-Tour • Faszination Schwarz-Weiß-Fotografie**
Auf der Suche nach Licht und Schatten
Regen | Sonntag, 28.04.2024 | 11:00-13:30 Uhr
Viechtach | Sonntag, 14.07.2024 | 11:00-13:30 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5513-1 und 5513-2/241

NEUGIERIG?



**JETZT
ANMELDEN**

**www.
vhs-nieder
bayern.de**

**ABENTEUER
HEIMAT**

Gesundheit



Ärztvorträge	72
Entspannung & Stressbewältigung	73-78
Bewegung & Fitness	79-82
Ernährung	82-83
Prävention	83
Kosmetik	84
Natürlich gesund	84-85
Kooperationen	85-86



ONLINE
ENTDECKEN





Ärztvorträge

Wenn die Wut blind und die Trauer stumm macht

Über somatoforme neurologische Störungen mit praktischer Anleitung zu schneller Stressbewältigung im Alltag – Vortrag mit Praxisteil

Als somatoforme Störungen bezeichnet man Beschwerden, für die keine körperliche Ursache gefunden werden kann. Kopfschmerzen, Sehstörungen, Tinnitus und Kribbelgefühle bis hin zu Lähmungen oder vorübergehende Ausfälle des Sehens, Sprechens oder Hörens bilden sich die Patienten nicht ein. Oft sind unterschiedliche Organsysteme betroffen oder die Symptome verändern sich und wandern von einer Körperregion zur anderen. Da keine erkennbare körperliche Ursache vorliegt, haben die Patienten oft eine lange Reise von Arzt zu Arzt hinter sich. Zu den häufigsten Ursachen gehören plötzlicher oder stetiger Stress sowie emotionale Belastung. Oberärztin Dr. med. univ. Natalja Krotter gibt dir im Rahmen des Vortrags Tipps und Tricks, wie in einer Stresssituation für Gleichgewicht im Körper gesorgt und ein Black-Out verhindert werden kann, mit auf den Weg.

4001 • Viechtach • Realschule
Mittwoch, 12.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Natalja Krotter, Oberärztin Neurologie
kostenfrei



Schlaganfall

Vortrag

Etwa alle drei Minuten erleidet in Deutschland ein Mensch einen Schlaganfall. Der Begriff wird sowohl für eine Hirnblutung als auch einen Hirninfarkt verwendet und ist die Erkrankung, die am häufigsten zu einer bleibenden Behinderung führt und nach Krebs- und Herzerkrankungen die dritthäufigste Todesursache. Das Risiko für einen Schlaganfall steigt mit zunehmendem Lebensalter. Ursächlich dafür sind oft beeinflussbare Faktoren. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall muss der Patient umgehend in ein Krankenhaus gebracht werden, denn einige Behandlungsmethoden sind nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters möglich. Der Sektionsleiter Neurologie in der Arberlandklinik Viechtach stellt Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten vor.

4002 • Viechtach • Realschule
Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
René Trabold • kostenfrei



SCAN ME



Kursprogramm ONLINE entdecken!
www.vhs-arberland.de



Gemeinsam für die Gesundheit

Die Arberlandkliniken und die Volkshochschule ARBERLAND stehen als Kooperationspartner für die Gesundheit der Region ein. Ziel der beiden Landkreistöchter ist die Weiterentwicklung der Region im Hinblick auf gesundheitsrelevante Themen und dadurch die Schaffung eines Mehrwerts für die Bevölkerung. Welche Behandlungsmöglichkeiten sind wohnortnah möglich? Wie kann man Krankheiten vorbeugen? Die Menschen leben immer gesundheitsbewusster und wollen vor allem viel Wissen ansammeln. Die gemeinsamen Vorträge zu unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Themen der Arberlandkliniken bieten hierzu die Möglichkeit. Sowohl die Volkshochschule als auch die Arberlandkliniken freuen sich über die Kooperation und hoffen auf zahlreiche Teilnahme an den kostenlosen Veranstaltungen.

4 Apotheken für Ihre Gesundheit

Du bist vielseitig **interessiert, kommunikativ** und **zuverlässig**, dann ist unser

Schülerpraktikum

genau das Richtige für dich!

Jetzt bewerben für ein Praktikum im Beruf:

Pharmazeutisch-technische Assistenten (PTA) (m/w/d)
„Die rechte Hand des Apothekers.“

Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA) (m/w/d)
„Das Organisationstalent.“

Raphael APOTHEKE
Im Einkaufspark Regen
Zwieseler Straße 15
09921 5643

Raphael APOTHEKE
Am Stadtplatz Regen
Stadtplatz 11
09921 2070

Raphael APOTHEKE
Am Stadtplatz Zwiesel
Stadtplatz 18
09922 9440

Raphael APOTHEKE
Am Anger Zwiesel
Angerstraße 34
09922 802053

24 h/7 Tage
Filiale im Internet
www.raphael-apotheken.de

Entspannung & Stressbewältigung

Meditation biblischer Schriften auf dem Gloryhof

Meditation biblischer Schriften, die schöpferische und lebensspendende Kraft haben.

Diese Meditation ist die Urform vom Nachsinnen über die tiefe Bedeutung alter Worte. Durch langsames Wiederholen und Nachspüren der Verse kommen wir innerlich zur Ruhe und entspannen uns von Woche zu Woche immer tiefer.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, eigenes Getränk, dicke Socken

-  **1940 • Kirchberg • Gloryhof**
3x • Montag, 04.03.2024, 19:15 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 44,00 €

NEU

Musik und Tanz für Geist, Seele und Körper

Zu ruhiger, meditativer Musik werden wir alle Bewegungen, die unser Körper zulässt, ausüben. Wir lassen alles los, was uns beschwert, tanzen uns frei und fließen mit Musik sowie Worten, die Geist und Seele berühren.

Bitte mitbringen: eigenes Getränk, dicke Socken

-  **1941 • Kirchberg • Gloryhof**
3x • Montag, 15.04.2024, 19:15 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 44,00 €

NEU

Meditatives und kreatives Malen

Kann der Schöpfer des Universums durch Farben und Bilder zu unserem Inneren sprechen? Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Bitte mitbringen: eigenes Getränk, Schürze, Hausschuhe

-  **1942 • Kirchberg • Gloryhof**
Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 39,00 €

NEU



Gloryhof

in Unternaglbach, Kirchberg im Wald

Der wunderschöne, ehemalige Tilli's Hof verwandelt sich 2023 in den herrlichen Gloryhof. Jede:r, egal ob alt oder jung, soll dort eine herrliche Zeit verbringen. Der Gloryhof soll ein Ort der Inspiration und gottgebener Kreativität sein, sowie neue himmlische, ermutigende Perspektiven bieten.

Yoga

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

-  **4100 • Arnbruck • Pfarrheim**
6x • Montag, 08.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €
-  **4100-1 • Arnbruck • Pfarrheim**
6x • Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €
-  **4100-2 • Arnbruck • Pfarrheim**
8x • Montag, 03.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 48,00 €
-  **4100-3 • Arnbruck • Pfarrheim**
8x • Montag, 03.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 48,00 €
-  **4101 • Drachselsried • Rathaus**
5x • Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 30,00 €
-  **4101-1 • Drachselsried • Rathaus**
5x • Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Erna Niedermayer • 30,00 €
-  **4101-2 • Drachselsried • Rathaus**
8x • Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 48,00 €
-  **4101-3 • Drachselsried • Rathaus**
8x • Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Erna Niedermayer • 48,00 €

Deine Auszeit für dich Yoga- und Coaching-Wochenende

Achtsamkeits- und Yoga-Retreat

Raus aus dem Stress und zurück zum eigenen Ich: Wie geht es dir gerade? Was brauchst und willst du vom Leben? Welche Schätze an Ressourcen und Stärken schlummern in dir? All das wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam erkunden. Im Gepäck haben wir entspannende Yogastunden, geführte Meditationen, fundierte Coachingübungen und viel Zeit für Reflexion und Austausch.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme und auch wettertaugliche Kleidung, warme Socken

-  **4101H • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 05.07.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 06.07.2024, 9:00 - 17:45 Uhr
Sonntag, 07.07.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Greta Brock, Anna-Lena Walter
295,00 € * inkl. Verpflegung
385,- € inkl. Verpflegung und Übernachtung im DZ



vhs
bewegt dich



Mentaltraining – Erfolg beginnt im Kopf

Die Wissenschaft weiß längst, dass viele Dinge durch die Kraft der Gedanken und Gefühle zum Positiven, aber leider auch zum Negativen beeinflusst werden können. Leistungssport ist seit Jahrzehnten ohne Mentaltraining nicht mehr denkbar. Doch auch die Herausforderungen im Alltag werden für viele Menschen immer größer. Sowohl im Berufsleben als auch privat kann mentales Training wertvolle Dienste leisten. Stressbewältigung, Konzentration, Motivation, Zeitmanagement sind nur einige Bereiche, in denen Mentaltraining sinnvoll genutzt werden kann. Auch bei Problemlösungen wie Raucherentwöhnung, Abnehmen oder Beseitigung von Schlafstörungen wird Mentaltraining erfolgreich eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt zum einen Grundlagen was Mentaltraining ist, wie und warum die Kraft der Gedanken wirkt und in welchen Bereichen es sinnvoll ist, damit zu arbeiten. Es werden auch Methoden gelernt, wie man Mentaltraining für sich selbst erfolgreich anwenden kann. Nach Beendigung des Kurses kann jeder, der es will, mit einfachen Techniken die Kraft der Gedanken für sich nutzen und durch mentale Techniken sein Leben in verschiedenen Bereichen erleichtern.

-  **4102 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Franz X. Maier • 47,00 €

NEU

Den Atem als Leitseil des Lebens kennenlernen

Denn Atmen bedeutet Leben

Der Atem ist die Grundlage des Lebens und der Gesundheit! Erspüren und wahrnehmen der 4 Grundatmungsarten, verbunden mit leichten Yoga-Elementen sowie Erklärungen der dazu gehörigen Meridiane.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Yogamatte

-  **4103 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Dienstag, 09.04.2024, 9:00 - 10:30 Uhr
Monika Sturm • 27,00 €
-  **4103-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Monika Sturm • 27,00 €

Vinyasa Yoga

Dynamischer Yoga-Flow, der den ganzen Körper mobilisiert und kräftigt. Die Verbindung von Atem und Bewegung erlaubt uns tiefer in unseren Körper und in uns selbst einzutauchen. Abgerundet wird die Praxis mit einer Atemübung und/oder einer Meditation.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Getränk, Yogasocken

-  **4104 • Teisnach • Mittelschule**
5x • Dienstag, 09.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Ramona Brunner • 30,00 €

NEU

Power Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Ein verbindendes Element der Stile ist die Atmung: Wie auch beim Hatha Yoga werden die Übungen bei einem Vinyasa Flow synchron zum Atem ausgeführt. Tauche ein in eine dynamische Form des Yogas.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogablocke falls vorhanden, Getränk

-  **4105 • Rinchnach • Bürgerhaus**
"Weißes Schulhaus"
6x • Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Tamara Kaspar • 60,00 €

NEU

-  **4105-1 • Rinchnach • Bürgerhaus**
"Weißes Schulhaus"
6x • Montag, 03.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Tamara Kaspar • 60,00 €

NEU

DOZENTENPORTRAIT Tamara Kaspar



Ich bin 33 Jahre alt und Mutter zweier Kinder. Vor vielen Jahren habe ich Yoga für mich entdeckt und mittlerweile ist es ein täglicher Begleiter meines Lebens geworden. Ich liebe die Anstrengung, die neu gewonnene Energie und zugleich die Ruhe, das Atmen und Entspannen – alles was so eine Yogapraxis mit sich bringt. In der Pandemie habe ich die Chance für mich genutzt und eine zertifizierte Yoga-Lehrer Ausbildung absolviert, wodurch ich Yoga und Meditation noch auf einer viel tieferen Ebene erfahren durfte. Da es mir sehr am Herzen liegt, anderen Menschen etwas weiter zu geben, neues beizubringen und ihnen zu helfen, wieder mehr mit ihrem Körper und ihrer Seele in Verbindung zu treten, freue ich mich sehr, einen eigenen Yoga-Kurs anzubieten.

Yin Yoga – Zeit für mich

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, fast passiver Yoga-Stil und kann ein Gegenpol zu unserem oft sehr aktiven Yangbetonten Alltag sein. Mit Yin Yoga ist es möglich, unser Chi, unsere Lebensenergie im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Reinigungsprozesse anzustoßen. Auf Geist und Seele können die Asanas, die bis zu mehreren Minuten gehalten werden, ganz unterschiedlich wirken: mal beruhigend und ausgleichend, mal zentrierend und energetisierend. Lass dich ein auf diese sanfte Yogapraxis und nimm dir Zeit, dich und deinen Körper zu spüren und in die Stille einzutauchen.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen und dicke Decke

-  **4106 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Sonntag, 25.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Kerstin Pledl • 36,00 €

Hatha Yoga für den Rücken – Mittelstufe

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen für den Kopf

-  **4107 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 21.02.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €
-  **4107-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 10.04.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €
-  **4107-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Mittwoch, 05.06.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
Carola Vornehm • 26,40 €
-  **4108 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 21.02.2024, 19:10 - 20:25 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €
-  **4108-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 10.04.2024, 19:10 - 20:25 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €
-  **4108-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Mittwoch, 05.06.2024, 19:10 - 20:25 Uhr
Carola Vornehm • 26,40 €

Unsere Yogastile



Hatha Yoga

ist die Grundlage der meisten körperlichen Yoga-Stile, die Atem, Körperhaltungen und Meditation miteinander verbindet.

Iyengar Yoga

ist ein **präziser und detailorientierter Stil**, der Hilfsmittel wie Blöcke und Kissen verwendet, um die korrekte Ausrichtung zu fördern.

Vinyasa Yoga

ist ein **dynamischer und fließender Stil**, der Atem und Bewegung synchronisiert und verschiedene Sequenzen von Körperhaltung anbietet.

Ashtanga Yoga

ist ein **anspruchsvoller und strukturierter Stil**, der sechs festen Serien von Körperhaltung folgt, die einer bestimmten Reihenfolge geübt werden.

Yin Yoga

ist eine **ruhige und meditative Art des Yoga**, die aus physischer und emotionaler Ebene arbeitet. Die Asanas sind überwiegend sitzende und liegende Positionen. Durch mehr Weichheit, Entschleunigung und Loslassen soll es für einen Ausgleich sorgen.

Yoga Nidra

ist eine Yoga-Technik, mit der tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden sollen. Durch völlige **Tiefenentspannung** bei klarem Bewusstsein soll ein psychischer Schlaf erreicht werden.

Hatha Yoga – Finde Balance

Anfängerkurs

Ha und Tha. Sonne und Mond. Bewegung und Ruhe. Anspannung und Entspannung. Beweglichkeit und Kraft. Es sind diese Gegensätze, die Yoga ausmachen. Mit einfachen Asanas (Yogahaltungen), Atemübungen und Meditationen erfährst du, wie du deinen Körper, Geist und Seele in Balance halten kannst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken

-  **4110 • Kirchberg • Mittelschule**
4x • Freitag, 23.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 36,00 €
-  **4110-1 • Kirchberg • Mittelschule**
6x • Freitag, 12.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 54,00 €
-  **4110-2 • Kirchberg • Mittelschule**
7x • Freitag, 07.06.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 63,00 €

Hatha Yoga – Finde Balance

mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, Getränk

-  **4111 • Bischofsmais • Baderhaus**
4x • Montag, 19.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 36,00 €
-  **4111-1 • Bischofsmais • Baderhaus**
6x • Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 54,00 €
-  **4111-2 • Bischofsmais • Baderhaus**
7x • Montag, 03.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 63,00 €
-  **4112 • Kirchberg • Mittelschule**
4x • Donnerstag, 22.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 36,00 €
-  **4112-1 • Kirchberg • Mittelschule**
5x • Donnerstag, 11.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 45,00 €
-  **4112-2 • Kirchberg • Mittelschule**
7x • Donnerstag, 06.06.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 63,00 €

Ashtanga Vinyasa Yoga-Workshop: for men only

Erlebe die kraftvolle, dynamische und körperlich fordernde Praxis des Ashtanga Vinyasa Yogas. Wir praktizieren in diesem Workshop die erste Serie bis Purvottanasana (modifiziert). Ziel ist, einen Einblick in diese Form des Yoga zu bekommen und darauf aufbauend eine eigenständige Praxis zu etablieren. Ashtanga Vinyasa Yoga steigert deine Kraft und Flexibilität und bringt Konzentration, Fokus und Ruhe in deinen Geist. Vergiss alle Klischees und traue dich auf die Matte!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Yogamatte (falls nicht vorhanden, dies bei der Anmeldung bitte angeben!)

-  **4114 • Regen • ARBERLAND Haus**
Sonntag, 17.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Kerstin Pledl • 25,00 €



Ashtanga – Yin Yoga Fusion – Level 1

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ruhe im Geist – mit Vorkenntnissen

Das dynamische, kraftvolle Ashtanga Yoga und das sanfte, ruhige Yin Yoga sind völlig gegensätzlich und doch ergänzen sie sich perfekt. Während beim Ashtanga Yoga die Bewegung der Atmung folgt, hilft uns die Atmung beim Yin Yoga zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Ashtanga Yoga fördert deine Beweglichkeit und Kraft, Yin Yoga ermöglicht es dir, deine Faszien zu dehnen und geschmeidig zu halten. Dabei ist der Atem in der gesamten Praxis unser Anker im Hier & Jetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, zusätzliches warmes Oberteil, Getränk

 **4114-1 • Kirchberg • Mittelschule**
4x • Montag, 19.02.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 36,00 €

 **4114-2 • Kirchberg • Mittelschule**
6x • Montag, 08.04.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 54,00 €

 **4114-3 • Kirchberg • Mittelschule**
7x • Montag, 03.06.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 63,00 €

Hatha Yoga – Anfängerkurs

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

 **4115 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Donnerstag, 11.04.2024, 15:45 - 16:45 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

 **4115-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Donnerstag, 06.06.2024, 15:45 - 16:45 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

 **4116 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

 **4116-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Donnerstag, 06.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

Chi Gong und Tai Chi

Zum Einstimmen bereiten wir gemeinsam Grüntee auf fernöstliche Art zu, um im Anschluss dieses köstliche, gesunde Getränk zu genießen. Mit den Bewegungsmeditationen Chi Gong und Tai Chi trainieren wir gelenkschonend unseren Körper. Gleichmäßiges Atmen und konzentrieren auf die Bewegungen, helfen uns den Kopf frei zu bekommen und abzuschalten.

Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und Kissen

 **4117 • Regen • ARBERLAND Haus**
Sonntag, 09.06.2024, 9:00 - 10:30 Uhr
Stephan Zimmermann • 15,00 €



Tiefenentspannung durch Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Form der yogischen Tiefenentspannung; es ist eine kraftvolle Technik, die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen durch das Zurückziehen von der Außenwelt. Im Kurs lernst du, mit verschiedenen Übungen die inneren Verspannungen des Körpers, der Gefühle und der Gedanken zu lösen. Yoga Nidra ist besonders zu empfehlen bei Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und bei Unruhezuständen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken und kleines Kissen

 **4118 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Montag, 04.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 39,00 €

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Du fühlst dich oft im „Hamsterrad des Alltags“ gefangen? Entdecke, wie Achtsamkeit dir helfen kann, einen Schritt zurückzutreten und besser für dich zu sorgen. Im Kurs lernst du, wie du Stress reduzieren kannst, um den Augenblick mehr zu schätzen. Du kannst Atembeobachtung, Körperwahrnehmung und Meditation erlernen. Erkenne, wie sich diese Praktiken positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Gönn dir diese wertvolle Auszeit und entdecke den Schlüssel zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke/Kissen, Schreibzeug und Zeichenblock DIN A4

 **4119 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 52,00 €



Lindenhaus
Bärnzell 7, 94227 Zwiesel
www.lindenhaus.org - 09922/503253

Gemeinsam für Ihre Gesundheit!

Lindenhaus Zwiesel: Gästehaus und Praxis
Physiotherapie **Waltraud Ertl und Team**
Heilkräuter-Seminare mit **Kirsten Loesch**, www.frauholle-akademie.de
Ayurvedamassagen für Frauen, **Karin Exner**, HP für Psychotherapie, www.psychotherapie-herzraum.de, Tel. 0152 06 63 67 80
HP **Christine Rohrhofer** (Homöopathie und Kräuterführungen), Rohrhofer@kabelmail.de, Tel. 0151 46752554

Viefältige Kurse zu den Themen Yoga, Bewegte Entspannung und Heilkräuter. Kursprogramm unter www.lindenhaus.org



LACHEN IST DAS MASSIEREN DER SEELE

Wusstest du, dass Kinder im Durchschnitt 400x lachen und Erwachsene nur etwa 15x? Dabei ist Lachen die beste Medizin!

Lachyoga

Workshop

Der Lachyoga-Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, ein lachendes Miteinander zu fördern, eine fröhlichere humorvollere Haltung zu entwickeln und positive Synergien zwischen den Teilnehmenden zu schaffen. Durch das Lachen werden nicht nur Stress und Spannungen abgebaut, sondern auch das Verständnis füreinander gestärkt und ein Miteinander aufgebaut. Lass uns gemeinsam lachen, verbinden und voneinander lernen! Der Workshop ist ab 16 Jahren geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse oder speziellen Fähigkeiten erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk und viel Humor

 **4120 • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Mia Engl • 25,00 €

NEU



4120-1 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Sonntag, 05.05.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Mia Engl • 78,00 €

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Mia Engl

Auf der Suche nach einem Weg, um mehr Freude und Leichtigkeit in mein Leben zu bringen, stieß ich auf das Konzept des Lachyogas. Ich war sofort fasziniert davon, welche positiven Auswirkungen Lachen auf Körper und Geist hat. Humor ist nicht nur eine kraftvolle Methode zur Steigerung des Wohlbefindens, sondern auch ein effektives Werkzeug für therapeutische Zwecke. So entdeckte ich die Clownerie und begann die Ausbildung zum Clown in der Schule „Kunst des Stolperns“. Durch die Verkörperung eines Clowns kann ich mich von Konventionen lösen und eine tiefe Verbindung zu meiner inneren Freude und Spontaneität herstellen. Das ermöglicht mir auf emotionaler Ebene zu kommunizieren und Menschen zum Lachen und Nachdenken zu bringen. Die Kombination von beidem hat meinen humorvollen und therapeutischen Werdegang geformt. Beides ist eine perfekte Verbindung zum Mitgefühl. Die Fähigkeit, Menschen dabei zu unterstützen, durch Lachen und Humor ihre Lebensfreude zu steigern, ist für mich zu einer Herzensangelegenheit geworden. Ich bin fest davon überzeugt, dass der therapeutische Humor eine wertvolle Ressource ist, um Menschen dabei zu helfen, ihre Herausforderungen zu bewältigen und ein erfülltes Leben zu führen.



Lach- und Humortraining

Theorie und Praxis

Im ersten Teil steht die Entwicklung einer humorvollen Haltung im Mittelpunkt. Wir werden uns intensiv mit Clownerie und Improvisation beschäftigen. Entdecke deine humorvolle Seite und entwickle dich weiter! Der zweite Teil beinhaltet die Entwicklung von gerechtem Sprechen und Humor und hat das Ziel, die kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig einen respektvollen Umgang mit Humor zu entwickeln. Diese wertvollen Fähigkeiten können sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben angewandt werden.



4121 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Sonntag, 30.06.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Mia Engl • 78,00 €

NEU





Meditation und Achtsamkeit

Raus aus dem Gedankenkarussell

Wir üben verschiedene Meditationsformen wie Atem- und Achtsamkeitsmeditation, Klangmeditation sowie verschieden geführte Bewegungsmeditationen. Finde heraus, womit du dich am wohlsten fühlst und wie du täglich etwas für dich tun kannst. Innere Unruhe und Zerstreutheit verschwinden und schaffen Raum für Klarheit, Zentriertheit und Verbundenheit.

Bitte mitbringen: warme Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Yogamatte

4130 • Drachselsried • Meditationsraum
3x • Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Uta Zende • 27,00 €



4130-1 • Drachselsried • Meditationsraum
6x • Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Uta Zende • 54,00 €



DOZENTENPORTRAIT

Uta Zende

Ich durfte auf meinem Lebensweg verschiedene Formen von Meditation und Achtsamkeit kennenlernen und diese in meinem Leben integrieren. Seit einigen Jahren bin ich in diesem Bereich als Kursleiterin tätig. Nachdem ich „meinen Ort“ im schönen Zellertal gefunden habe, möchte ich hier mein Wissen und meine Erfahrungen weitergeben. Ich freue mich, mit dir auf eine Reise zu mehr Ruhe und Zufriedenheit zu gehen.



Hatha Yoga – ein Vormittag für mehr Gesundheit und Harmonie

Workshop

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Yogamatten, bequeme Kleidung und Stoppersocken

4301-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 15.06.2024, 9:00 - 11:30 Uhr
Elfi Schwarz • 25,00 € *



Feldenkrais-Methode

Bewusste Wahrnehmung

Der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers wird oft zu wenig Bedeutung beigemessen. Es können Schmerzen entstehen, die nicht genau eingeordnet werden und das eigene Körperbild verzerren können. Die Feldenkrais-Methode kann einen Weg zeigen, das Verständnis für die Wahrnehmung zu fördern und das Bewusstsein für den eigenen Körper wiederzuerlangen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und Verpflegung

4303H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 21.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Beatrix Hermuth • 80,00 € *



Monochord – Klangmeditation

Die wohltuende Kraft des Klanges

Du möchtest total entspannt in das Wochenende starten? Mit dieser speziellen Klangmeditation ist das möglich. Bei der Meditation konzentriert man sich nur auf die Klänge des Monochords und lässt sie durch den ganzen Körper schwingen. Dies kann dabei helfen Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und eine tiefe innere Harmonie zu erreichen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

4140-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 12.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Dieter Dmitriev • 15,00 €

4140-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 07.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Dieter Dmitriev • 15,00 €

BAYERWALD ZAHN

Medizinisches Versorgungszentrum GmbH

Oralchirurgie • Implantologie • Endodontologie
Kieferorthopädie • Parodontologie • Alterszahnheilkunde

Bayerwaldzahn MVZ Regen
Am Platzl 4, 94209 Regen
+49 (0) 9921 23 90

Bayerwaldzahn MVZ Zwiesel
Am Stadtplatz 18-20, 94227 Zwiesel
+49 (0) 9922 70 39 86 0

Bayerwaldzahn MVZ Bischofsmais
Fahrbacher Str. 1, 94253 Bischofsmais
+49 (0) 9920 13 13

Alle Informationen unter www.bayerwaldzahn.de

Bewegung & Fitness

Bauch-Beine-Po

Durch gezieltes und effektives Workout fit für das ganze Jahr!

Bitte mitbringen: Matte, Kurzhanteln (wenn vorhanden)

-  **4200-1 • Kirchdorf • Volksschule**
3x • Montag, 04.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 18,00 €
-  **4200-2 • Kirchdorf • Volksschule**
3x • Montag, 04.03.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 18,00 €
-  **4200-3 • Kirchdorf • Volksschule**
6x • Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €
-  **4200-4 • Kirchdorf • Volksschule**
6x • Montag, 08.04.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €
-  **4200-5 • Kirchdorf • Volksschule**
6x • Montag, 03.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €
-  **4200-6 • Kirchdorf • Volksschule**
6x • Montag, 03.06.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €

Bauchkiller mit Easy Step

In dieser Stunde bleibt kein T-Shirt trocken! Nach einem ausgedehnten Warm-up folgen Schrittvariationen und Bewegungsideen, die zu einer Choreographie verschmelzen. Das Training beinhaltet außerdem ein gezieltes Bauchworkout. Begleitet wird diese Stunde natürlich von fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

-  **4203 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Montag, 19.02.2024, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 25,00 €
-  **4203-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Montag, 08.04.2024, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €
-  **4203-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Montag, 03.06.2024, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 40,00 €

Bauchkiller mit Power Step

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

-  **4204 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Montag, 19.02.2024, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €
-  **4204-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Montag, 08.04.2024, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 36,00 €
-  **4204-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Montag, 03.06.2024, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 48,00 €

Bodyshape

Wer möchte das nicht: einen flachen Bauch, straffe Beine und wohlgeformte Arme. Dieser Kurs macht es möglich, sich schnell in Form zu bringen, die Ausdauer zu verbessern, das Gewebe zu straffen und Körperfett abzubauen. In dieser Stunde schmelzen die Pfunde!

-  **4205 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Montag, 19.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €
-  **4205-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Montag, 08.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 36,00 €
-  **4205-2 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Montag, 03.06.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 48,00 €

Dance Fitness

Dieses Tanz-Workout verbessert die Ausdauer, macht deinen Körper beweglich und gelenkig, stärkt alle Muskelpartien und macht super viel Spaß. Die rhythmischen Dance Moves mit abwechslungsreicher, motivierender Musik fördern die Koordination und geben dir ein ganz neues Körpergefühl. Dabei kann jede:r die Intensität der Bewegung selbst bestimmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

-  **4207 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Freitag, 07.06.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Doris Pöschl • 24,00 €

Kreativer Tanz

Es erwartet dich gesunde ganzheitliche Bewegung. Neben Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, werden wir zu verschiedenen Themen frei tanzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnehmenden machen in ihrem Tempo und Können mit. Damit trainieren wir das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen unser Immunsystem, unsere Koordination wird verbessert und nicht zuletzt werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (alternativ: Jazz-Schuhe), Handtuch, Getränk, ggf. eigene Matte

-  **4208 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Doris Pöschl • 24,00 €

Kreativer Tanz – Workshop

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 4208!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Jazz-Schuhe (wenn vorhanden), ansonsten Socken, Gymnastikmatte und Handtuch

-  **4208H • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 11.05.2024, 10:30 - 14:30 Uhr
Doris Pöschl • 43,30 € inkl. Getränke und Vital-Pause



Workout-Wohlfühl-Kurs

Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit leichtem Aufwärmprogramm sowie ein Bauch-Beine-Po-Workout. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit einem Stretching-Teil mit Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch, Sportkleidung und Getränk



4211 • Lindberg • Grundschule
6x • Montag, 08.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Melanie Hannes • 36,00 €

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit (im Alter) zu erhalten bzw. zu verstärken, um dadurch entweder das Demenzrisiko zu verringern oder den Verlauf einer bereits eingetretenen Demenzerkrankung zu verzögern. Das Angebot umfasst einen gesunden Mix an individuellen Koordinations-, Kraft- und Ausdauerübungen mit dem Fokus darauf, Alltagssituationen so lang wie möglich selbstständig meistern zu können und der gleichzeitigen Sturzprävention. Neben der Bewegung steht insbesondere auch der soziale Austausch im Fokus. Dies ist nicht nur für demenziell erkrankte Personen wichtig, sondern auch für die begleitenden pflegenden Angehörigen, welche hierüber die Möglichkeit erhalten, außerhalb des Alltages mit ihrem erkrankten Angehörigen wieder einer gemeinsamen Aktivität nachzugehen. Lachen und Spaß haben ist bei diesem Angebot nicht nur erlaubt, sondern erwünscht – hierfür sorgt das Miteinander automatisch. Zielgruppe: Das Angebot richtet sich sowohl an demenzerkrankte Menschen (in Begleitung) und deren pflegenden Angehörigen, als auch an nichterkrankte interessierte Personen jeden Alters, welche sich gerne in der Gruppe bewegen möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung, Getränk



4240 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Mittwoch, 06.03.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Melanie Feldmann
24,00 € • Begleitperson ist kostenfrei



4240-1 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Mittwoch, 17.04.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Melanie Feldmann
24,00 € • Begleitperson ist kostenfrei



DOZENTENPORTRAIT Melanie Feldmann



Ich bin 32 Jahre alt, Mama von zwei Kindern und hauptberuflich als Gesundheitsmanagerin im Landkreis Regen tätig. In meiner Freizeit bin ich gern in der Natur unterwegs und sportlich aktiv.

WARUM DAS THEMA DEMENZ?

Durch meinen beruflichen Kontext ist mir das Thema Demenz begegnet. Die verschiedenen Krankheitsbilder von Demenzerkrankungen bedeuten enorme Herausforderungen, sowohl für Betroffene selbst, als auch für ihre pflegenden Angehörigen. Genau aus diesen Gründen war für mich schnell klar, dass ich hier selbst aktiv tätig werden möchte und ließ mich von der deutschen Alzheimergesellschaft zur Kursleiterin „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ ausbilden. Mein persönliches Ziel ist es, die dringend notwendigen präventiven Maßnahmen, um den Krankheitsverlauf von Demenz zu verzögern, anzubieten und gleichzeitig Betroffene gemeinsam mit ihren Angehörigen aus dem normalen Alltag abzuholen, um sich selbst etwas Gutes zu tun.



Sommerbiathlon – Schnupperkurs

Lerne im Arber Hohenzollern Skistadion ohne körperliche Anstrengung das Schießen und Treffen im Liegen und Stehen auf die 50 Meter entfernten Biathlonziele. Es sind keine Voraussetzungen oder spezielle Kleidung nötig. Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Witterungsbedingte Sportkleidung

4251 • Bayerisch Eisenstein • Hohenzollern Skistadion

Termine sind einzeln buchbar

4251-1 • 18.05.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4251-2 • 22.06.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4251-3 • 27.07.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4251-4 • 24.08.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

Josef Schneider • 50,00 € * inkl. Verleih

Skirollerkurs in Skatingtechnik

Das Skirollern war ursprünglich ein Trainingsgerät der Skilangläufer, um die schneefreie Zeit des Sommers mit skilafähnlichen Bewegungsformen zu überbrücken. Seit einiger Zeit erobert diese Sportart den Breitensport. In diesem Kurs wird das Sportgerät in den verschiedenen Techniken vorgestellt. Voraussetzung: max. 120 kg, Schuhgröße 36 bis 47.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe und evtl. Knieschoner

4252 • Bayerisch Eisenstein • Hohenzollern Skistadion

Termine sind einzeln buchbar

4252-1 • 18.05.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4252-2 • 22.06.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4252-3 • 27.07.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

4252-4 • 24.08.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr

Josef Schneider • 50,00 € * inkl. Skiroller, Schuhe, Stöcke

Kanutour

von Viechtach zum Höllensteinsee

Bekannt aus dem SWR Beitrag "Wunderschönes Bayern" ist Sepp Schneider mit seiner Kanutour. Die Tour beginnt ruhig, hat ein paar schnellere Strömungsstellen, sodass man auch Paddelpausen hat und sich treiben lassen kann. Die Landschaft ist hier sagenhaft schön. Der Höhepunkt ist kurz vor dem Ziel die Bootsruetsche, das Highlight der Tour, wobei man auf dieser Genussstrecke viele weitere herrliche Abschnitte erlebt. Dauer: ca. 2,5 Stunden, 12 km.



4253 • Viechtach • Öffentlicher Kanueinsteig

Jeden Samstag und Sonntag ab 01.04.2024, jeweils um 10 Uhr, telefonische Anmeldung unter 0171 6366532

Josef Schneider

30,00 € * inkl. Leihboot, Ausrüstung mit Schwimmwesten, Bootswagen, wasserdichten Behältnissen



Sichern Sie sich Ihre Gutschrift.

Sie haben bisher kein privates Girokonto bei der Sparkasse Regen-Viechtach? Ein Wechsel lohnt sich: Eröffnen Sie ein Privatgirokonto und sichern Sie sich 75,- Euro Gutschrift mit Ihrem Kontowechsel zu uns. Mehr Details sowie die Voraussetzungen dazu erhalten Sie bei uns vor Ort, am Telefon oder auf sparkasse-regen-viechtach.de/startbonus



Sparkasse
Regen-Viechtach

**Startbonus in Höhe von
75,- Euro**

**Girokonto
mit Startbonus?**



Selbstverteidigung

Schnupperkurs für Erwachsene

Kurs mit Orientierung an Grundlagen von Stand-Up- und Grapping-Techniken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

- 4400 • Regen • ARBERLAND Haus**
Samstag, 27.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Jakub Cerny • 29,00 €

Nahrungsergänzung – sinnvoll oder überflüssig?

Vortrag

Wir schauen uns an, wo Nahrungsergänzung sinnvoll ist und wo durch richtige Ernährung Mängel verschwinden können.

- 4602 • Langdorf • Rathaus**
Donnerstag, 13.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Jennifer Skalecki • 15,00 €

Ernährung

Nahrung als Medizin

Vortrag

Durch Ernährungsumstellung oder sinnvolle Ergänzung von Lebensmitteln kann man das Immunsystem stärken und die Selbstheilung aktivieren.

- 4600 • Ruhmannsfelden • Mittelschule**
Dienstag, 16.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Jennifer Skalecki • 15,00 €

Emotionales Essen verstehen und damit umgehen

Vortrag

Seit Jahren wird so getan, als wären Ernährungsprobleme rational lösbare Probleme. Einfach ein wenig Wissen anhäufen, Informationslücken schließen und schon wird umgesetzt, was vorher nicht klappte? Mitnichten! So lange wir nichts über unsere Bedürfnisse, Sinn und Zweck von Emotionen wissen, so lange wir insbesondere die unerwünschten Gefühle verdrängen, statt sie zu verstehen, werden Erfolge der Ernährungsumstellung nur von kurzer Dauer sein, denn: Emotionen essen immer mit. In diesem Seminar gehen wir den Emotionen auf den Grund. Angst, Wut, Traurigkeit, Scham, Schuld ... Sie begegnen uns häufig in der Beratung. Es wird also Zeit, genau hinzuschauen und zu verstehen, was da is(s)t. Lerne hier die „großen 9“ kennen und erfahre die Bedeutung für dein Essverhalten!

- 4603 • Bayerisch Eisenstein • Tourist-Info**
Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Anja Schneider • 15,00 €



Ernährung heute – Chancen und Probleme

Vortrag

Die heutige Welt bietet viele Möglichkeiten sich gut und gesund zu ernähren, aber birgt auch viele Risiken sich falsch zu ernähren.

- 4601 • Böbrach • Rathaus**
Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Jennifer Skalecki • 15,00 €



Ambulanter Pflegedienst P. Stangl

Bayerwaldstr. 18
94209 Regen
☎ 09921 2217



Ihr Regener Pflegedienst!

✉ info@ambulanter-pflegedienst-stangl.de
🌐 www.ambulanter-pflegedienst-stangl.de

Fit in den Frühling mit basischer Ernährung

Vortrag

Welche Nahrungsmittel sind basisch, welche sauer und warum sollte man regelmäßig basisch baden? Heilpraktikerin Claudia Lipp erklärt in diesem Vortrag, wie du einfach und nachhaltig deine überschüssigen Winterpfunde durch Basenpower schrumpfen lassen und energiegeladen in den Lenz starten kannst.

 **4604 • Ruhmannsfelden • Mittelschule**
Mittwoch, 13.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Claudia Lipp • 15,00 €

NEU

Prävention

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Präventionskurs

Ob Frau oder Mann, jung oder alt, der Beckenboden spielt in unserem Körper eine zentrale Rolle. Ein starker Beckenboden beugt Inkontinenzproblemen vor und sorgt für eine stabile und aufrechte Körperhaltung. Gerade langes Stehen, schweres Heben, die Wechseljahre oder auch mehrere Schwangerschaften können diesen stark belasten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Beckenboden gesund erhalten und Folgeproblemen vorbeugen möchten. Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung von Wissen über den Aufbau und die Funktionsweise des Beckenbodens sowie ein gezieltes Anspannungs- und Entspannungstraining der betreffenden Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, kleines Handtuch

 **4231 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Dienstag, 12.03.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
Antje Dankesreiter • 95,00 € *



Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

Präventionskurs

Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und so an Elastizität verlieren. Mit funktionellen Übungen lassen sich diese Verklebungen des Bindegewebes lösen und die Mobilität und Flexibilität verbessern. Zusätzlich werden im Kurs durch das propriozeptive Training Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert. Längerfristig können dadurch Schmerzen gelindert und Verletzungen vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, kleines Handtuch, falls vorhanden: Faszienrolle/ Ball

 **4232 • Regen • ARBERLAND Haus**
10x • Dienstag, 12.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Antje Dankesreiter • 95,00 € *



Hatha Yoga für Gesundheit und Harmonie

Präventionskurs

Ein besonders präzises und körperfunktionsgerechtes Yoga-Angebot. Yoga-Anatomie in der Tradition von B.K.S. Iyengar steht hier im Vordergrund. Laut Iyengar ist Yoga Gesundheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Iyengar-Yoga ist das meist-praktizierte Yoga in der westlichen Welt.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Yogamatten, bequeme Kleidung und Stoppersocken.

 **4301 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Montag, 04.03.2024, 9:00 - 10:00 Uhr
Elfi Schwarz • 76,00 € *



 **4301-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
8x • Montag, 04.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Elfi Schwarz • 76,00 € *

Taichi-Taijiquan 5er-Form

Online-Präventionsseminar

Die Taijiquan 5er-Form ist die Brücke zum Einstieg in traditionelles, authentisches Chen Taijiquan. Die Taijiquan 5er-Form ist eine einfache, jedoch intensiv wirkende Taijiquan (=Taichi) Form. Sie basiert auf traditionellen, authentischen Chen Taijiquan Formen. Taijiquan dient der körperlichen Stärkung und der Entwicklung von Achtsamkeit im Einklang mit entspanntem Atmen für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresilienz. Die Taijiquan 5er-Form ist der ideale Einstieg in die Welt des Taijiquan (Taichi), geeignet für alle, die Entspannung in fließenden Bewegungsformen suchen. Mit Taijiquan entwickelst du deine natürliche Bewegungsstruktur für eine bessere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Du wirkst Fehlbelastungen im Alltag entgegen.

 **4302 • Online**
8x • Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Omikara Rüdiger Große-Brauckmann • 160,00 € *



Krankenkassenförderung

Bei uns findest du zertifizierte Präventionskurse aus den Bereichen Entspannung, Stressbewältigung und Bewegung. Die Kurse sind mit dem entsprechenden Icon gekennzeichnet.

Hinweis: Bitte beachte, dass die Anerkennung individuell erfolgt und letztendlich immer die Krankenkasse entscheidet, ob der Kurs bezuschusst wird. Bitte kläre das vor Kursbuchung mit deiner Krankenkasse ab.

FOLGE UNS



vhs.arberland



Vhs Arberland



Kosmetik

Styling-Workshop für die optimale Frisur wie vom Friseur

Wer würde nicht gerne jeden Tag wie aus dem Ei gepellt aussehen? Leider ist das Styling-Ergebnis nach dem Friseur meist ein anderes als daheim. Mit ein paar Tipps und Tricks vom Profi wird es kinderleicht, die eigenen Haare in Topform zu bringen. Lerne deine Haare selbst zu föhnen, zu glätten oder Locken einzudrehen, als kämst du gerade frisch aus dem Friseursalon. Ein Workshop für die eigene Frisur, von der richtigen Haarpflege bis hin zum finalen Styling mit Toupierreife, Haarspray, Wachs oder Gel. Der Kurs ist für alle Haarlängen und Frisuren geeignet.

Bitte mitbringen: Alles, was du zum täglichen Stylen benötigst: Föhn, Bürsten, Standspiegel, Stylingprodukte, ggf. Glätteisen



4701 • Arnbruck • Pfarrheim
Freitag, 15.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Andrea Macha • 24,00 €

Flechten, Curlen, Stecken & vieles mehr Styling-Workshop für langes Haar

Langes Haar ist vielseitig und bietet zahlreiche Stylingmöglichkeiten. Von bayerischen Flechtkränzen über einfache Hochsteckfrisuren bis zur romantischen Lockenmähne – das Spektrum ist groß. Friseurmeisterin Andrea Macha erklärt Schritt für Schritt einfache Flechtfrisuren, Zöpfe und leichte Steckfrisuren, die ohne großen Aufwand selbst gestylt werden können.

Vorbereitung: gewaschenes, geföhntes und ggf. geglättetes Haar.
Haarlänge: mind. Kinnlänge

Bitte mitbringen: Standspiegel, Stilkamm, Bürste, Wachs, Haarspray, Haargummis, Haarklemmen und -nadeln.



4702 • Arnbruck • Pfarrheim
Freitag, 26.04.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Andrea Macha • 29,00 €

Professionelles Styling für den Beruf Der einfachste Weg zu einem sicheren und kompetenten Erscheinungsbild

Der erste Eindruck ist fast immer der entscheidende Faktor, wenn es um eine professionelle und kompetente Ausstrahlung geht. In zahlreichen Berufen ist das äußere Erscheinungsbild besonders wichtig und wie ein Aushängeschild für das Unternehmen und die Person. Die Dozentin berät und zeigt, wie man sich im Berufsumfeld optisch optimal präsentieren kann oder wie man bei einem Bewerbungsgespräch professionell und kompetent auftritt. Ein stimmiges Bild mit der passenden Frisur, dem richtigen Make-up und angemessener Kleidung ist für jede Einzelperson oder auch die gesamte Firma wie eine Visitenkarte.



4703 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 07.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Andrea Macha • 24,00 €



Der **FRAUEN-NOTRUF** im LANDKREIS REGEN ist eine wichtige Einrichtung mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen!

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit haben, dann melden Sie sich bitte bei frauennotruf2@ira.landkreis-regen.de

Natürlich gesund

Die 12 Schüsslersalze – einfache Mittel für jede Hausapotheke**Vortrag**

Schüsslersalze sind die ideale Möglichkeit, sich und seinen Lieben ohne medizinische Vorkenntnisse zu helfen. Bei leichten Erkrankungen wie fiebrige Erkältung, Muskelschmerz, Kopfschmerz, Sodbrennen und vieles mehr wirken Schüsslersalze auf natürliche Weise bei Erwachsenen ebenso wie bei Babys und Kindern. Heilpraktikerin Claudia Lipp erklärt die Wirkungsweise der 12 Grundsalze und gibt Tipps zur Selbsthilfe.



4605 • Bischofsmais • Baderhaus
Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Claudia Lipp • 15,00 €

NEU

Die natürliche Hausapotheke

Ob blaue Flecken, Fieber, Husten oder Durchfall, es gibt viele Fälle, in denen wir uns und unseren Lieben gerne sanft und schnell auf natürliche Weise Linderung verschaffen möchten. Erfahrung, welche Kräuter hier bei uns wachsen und uns unterstützen, was in eine homöopathische Hausapotheke gehört und wie wir Globuli am besten einsetzen.



4804 • Frauenau • Glasmuseum
Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Christina Kellermeier • 11,00 €

NEU

Wunderbare Kinderjahre natürlich gesund erleben**Vortrag**

Möchtest du auch gerne deinem Kind natürlich bei so manchen Krankheiten und Weh-Wehchen helfen? Hier erfährst du unterschiedliche Wege, wie du dein Kind sanft, schnell und erfolgreich unterstützen kannst. Alte Hausmittel, Pflanzen, die bei uns wachsen oder Globuli – es gibt viele tolle Möglichkeiten.



4805 • Kollnburg • Jugendheim
Mittwoch, 24.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Christina Kellermeier • 11,00 €

NEU

BowTech und Entspannung**Vortrag und Erleben der Basis-Anwendung**

Die originale Bowen-Technik ist eine ganz junge Grifftechnik aus Australien, welche das Ziel hat, die Selbstregulation, Regeneration und körpereigenen Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers zu unterstützen. Der Erfolg der Bowen-Technik beruht auf der Erkenntnis, den Körper als komplexe Einheit zu betrachten, welche vom Gleichgewicht aller Aspekte abhängt. Eine am Körper ausgeführte Bowen-Anwendung richtet sich tatsächlich an die ganze Person. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der ganzheitlichen Gesundheitsförderung über Leistungsverbesserung bei Sport und Arbeit u.v.m. Dieser Vortrag beinhaltet umfassende Informationen über die Bowen-Technik sowie im Anschluss ein Erleben der Basis-Anwendung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken



4851 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 27.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Monika Probst, Gesundheitspraktikerin BfG • 22,50 €

Die Kraft der Gedanken

Vortrag

Hast du dich auch manchmal gefragt, ob deine guten Gedanken für einen Menschen irgendeine Wirkung haben oder ob Gebete eigentlich nur Zeitverschwendung sind? Genau diese Fragen stellte sich die international renommierte Journalistin und Buchautorin Lynne McTaggart. Deshalb organisierte sie weltweit Experimente, die sie durch namhafte Wissenschaftler begleiten ließ. Diese Experimente bewiesen, dass Gedanken nicht auf unser Gehirn begrenzt sind, dass sie vielmehr ihren Weg hinaus finden zu Menschen und Dingen, die mitunter tausende Kilometer weit weg sind, und diese zum Positiven verändern. Der Vortrag entführt dich in die spannende Welt des neuen Forschungsfeldes der Bewusstseinsforschung und vielleicht bestärkt er dich darin, noch mehr der Kraft deiner eigenen Gedanken zu vertrauen.

4855 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 16.05.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Eva-Maria Prasch
17,00 € * inkl. Skript und Anschauungsmaterial

NEU

Kooperationen

Funktionstraining für Rheumakranke

Einstieg jederzeit!

Der entzündliche Rheumatismus kann zu Fehlstellungen oder gar zu Versteifungen der Gelenke führen, wenn diese nicht alltäglich bewegt werden. Bewegungsübungen sollen nicht nur täglich sondern auch richtig durchgeführt werden. Deshalb bieten wir eine Gruppengymnastik unter Leitung einer staatlich geprüften Krankengymnastin mit Zusatzausbildung im rheumatischen Formenkreis an. Die Kosten werden nach ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen. Weitere Auskunft erteilt Maria List, Telefon 09921 5372. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheumaliga.

4390 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr • ganzjährig • Maria List

4391 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 15:15 - 16:15 Uhr • ganzjährig • Maria List

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Kneipp-Verein Viechtach

statt. Anmeldung und weitere Informationen bei Anja Augustin, Tel. 09942 801568, 0171 6476387, info@kneippvit.de, www.kneippvereinviechtach.de oder www.vhs-arberland.de

Veranstaltungsort: Viechtach, Kneipp-Übungsraum
Hinweis: In den Ferien findet kein Unterricht statt!

Leichte Gymnastik am Nachmittag (Reha-Sport)

4902 • Wöchentlich • Montags • 3,00 €/Termin

Hatha Yoga – konkret und fließend

4903 • 8x • 03.06.-22.07.2024 • 40,00 €*

Pilates

4904/4905 • 8x • 03.06.-22.07.2024 • 40,00 €*

Wassergymnastik – Viechtach (Schulzentrum)

4906 • 8x • 03.06.-22.07.2024 • 40,00 €* + Eintrittskosten

Aquatic – Viechtach (Schulzentrum)

4907 • 8x • 03.06.-22.07.2024 • 40,00 €* + Eintrittskosten

Yoga am Stuhl

4908/4909 • 8x • 04.06.-23.07.2024 • 40,00 €*

Yoga für Frauen

4910 • 8x • 04.06.-23.07.2024 • 40,00 €*

Yoga für alle

4911 • 8x • 04.06.-23.07.2024 • 40,00 €*

Bewegte Faszien

4912/4913 • 8x • 04.06.-23.07.2024 • 40,00 €*

Aktiver neuer Rehasport

4914/4915 • Wöchentlich • Dienstags • 5,00 €/Termin

Gesundheitsgymnastik 60+

4916 • 8x • 05.06.-24.07.2024 • 40,00 €*

Yoga am Vormittag (KK zertifiziert)

4917 • 8x • 05.06.-24.07.2024 • 40,00 €*

Rückentraining

4918 • Wöchentlich • Mittwochs • 5,00 €/Termin

Dancit

4919 • 8x • 05.06.-24.07.2024 • 40,00 €*

Funktionelles Ganzkörpertraining

4920 • Wöchentlich • Mittwochs • 5,00 €/Termin

Fit over 60

4921 • 8x • 05.06.-24.07.2024 • 40,00 €*

Hatha Yoga (KK zertifiziert) – Einstieg jederzeit möglich

4922 • Wöchentlich • Mittwochs • 5,00 €/Termin

In Balance

4923 • Wöchentlich • Donnerstags • 5,00 €/Termin

Eltern-Kind-Turnen

4924 • 8x • 06.06.-25.07.2024 • 40,00 €*

Anti-Osteoporose-Training – Rehasport

4925 • Wöchentlich • Donnerstags • 5,00 €/Termin

Slimastik mit Pilates

4926 • 8x • 06.06.-25.07.2024 • 40,00 €*

Hals-Nackenschule

4927 • 8x • 06.06.-25.07.2024 • 40,00 €*

Rücken-fit, speziell für Männer

4928 • Wöchentlich • Donnerstags • 5,00 €/Termin

Yoga in der Tradition nach Iyengar (KK-zertifiziert)

4929 • 8x • 06.06.-25.07.2024 • 40,00 €*

Yoga nach Krishnamacharya

4930 • 8x • 07.06.-26.07.2024 • 40,00 €*

Schwungvoll in den Tag: Cardio-Fitness-Training

4931 • 8x • 07.06.-26.07.2024 • 40,00 €*



Wirbelsäulengymnastik

4932 • 8x • 07.06.-09.08.2024 • 40,00 €*

Funktionelles Rückentraining – Rehasport

4933 • Wöchentlich • Freitags • 5,00 €/Termin

ab Mai 2024 – Walking

SIEHE PRESSE!

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

BRK-Kreisverband Regen

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09921 94460 und unter www.kurs-anmeldung.de

Erste-Hilfe-Kurs

Kursgebühr 55,00 €* oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

REGEN

- 4954 06.04.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4954-1 04.05.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4954-2 08.06.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4954-3 06.07.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4954-4 31.08.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4958 20./21.03.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
- 4958-1 10./11.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
- 4958-2 15./16.05.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
- 4958-3 19./20.06.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
- 4958-4 24./25.07.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
- 4958-5 07./08.08.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

VIECHTACH

- 4955 23.03.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4955-1 29.06.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4955-2 27.07.2024, 08:30 - 16:15 Uhr

ZWIESEL

- 4956 16.03.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4956-1 13.04.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4956-2 01.06.2024, 08:30 - 16:15 Uhr

RUHMANSFELDEN

- 4957 06.04.2024, 08:30 - 16:15 Uhr

Kindernotfälle – Vortrag

Kursgebühr 15,00 €*

REGEN

- 4960 22.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
- 4960-1 24.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
- 4960-2 21.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Fit Erste Hilfe am Kind allgemein

Kursgebühr 25,00 €*

REGEN

- 4961 05.04.2024, 09:00 - 12:15 Uhr
- 4961-1 14.06.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

Erste Hilfe am Kind

Kursgebühr 55,00 €* oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

REGEN

- 4962 06.03.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4962-1 24.04.2024, 08:30 - 16:15 Uhr
- 4962-2 19.06.2024, 08:30 - 16:15 Uhr

Fit Erste Hilfe allgemein

Kursgebühr 25,00 €*

REGEN

- 4950 19.04.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
- 4950-1 28.06.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Erste Hilfe Training

Kursgebühr 55,00 €* oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

REGEN

- 4952 20.03.2024, 08:00 - 15:45 Uhr
- 4952-1 15.05.2024, 08:00 - 15:45 Uhr
- 4952-2 03.07.2024, 08:00 - 15:45 Uhr
- 4952-3 28.08.2024, 08:00 - 15:45 Uhr

Erste Hilfe Outdoor

Kursgebühr 55,00 €* oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

BODENMAIS / Treffpunkt Parkplatz Silberberg

- 4959 20.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
- 4959-1 25.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
- 4959-2 22.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
- 4952-3 20.07.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
- 4952-4 03.08.2024, 14:00 - 17:00 Uhr



MACH, WAS DU LIEBST

Du hast Lust, deine Fähigkeiten weiterzugeben oder hast eine tolle Kursidee?

Dann melde dich bei uns:

☎ 09921 9605 4400
✉ info@vhs-arberland.de

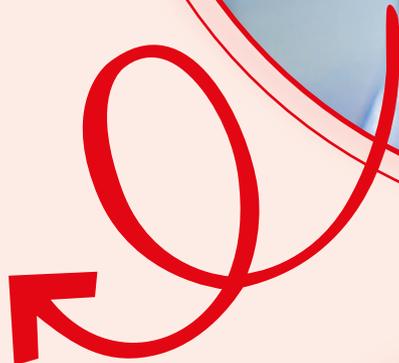
Werde
Dozent:in
an der vhs
ARBERLAND!

Kultur



Kultur dahoam	88
Kunst- & Kulturgeschichte	89-90
Kultur & Länder	91-92
Handwerk	93
Kunsthandwerkliches Gestalten	93-97
Malen & Zeichnen	98
Schreiben & Literatur	98
Musik	99
Tanz	99
Fotografie	100
Kooperation	101

ONLINE
ENTDECKEN





HEIMATKLÄNGE

Das ARBERLAND Haus lädt zu kulinarischen Unterhaltungsabenden ein – ganz im Zeichen des bayerischen und österreichischen Dialekts

Kultur dahoam

Best of Austria

Schmankerl, Schmäh und Austropop

Wir präsentieren einen gemütlichen und abwechslungsreichen Abend mit österreichischer Kulinarik und musikalischen Leckerbissen aus 50 Jahren Austropop. Schlagfertige, nachdenkliche, unterhaltsame und bodenständige Hits österreichischer Größen wie STS, Wolfgang Ambros, Rainhard Fendrich, Georg Danzer und viele mehr, werden im akustischen Stil nur mit Gitarre, Klavier und Gesang interpretiert. Hintergründige Geschichten zu den Austropop-Legenden und deren Liedern runden den Konzertabend ab und nehmen das Publikum mit auf eine Reise durch die österreichische Musikgeschichte. Der Musiker Dominik Hilgart vermittelt auf sympathische und humorvolle Art die österreichische Mentalität und natürlich mit dem dazugehörenden typischen „Schmäh“. Passend dazu erwartet die Besucher ein Schmankerl-Bufferet mit österreichischen Spezialitäten wie Kaiserschmarrn, Kaspressknödel und vielen Gaumenfreuden mehr. Natürlich darf das eine oder andere Viertel Wein dazu nicht fehlen.



5000-1 • Regen • ARBERLAND Haus

Freitag, 19.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Dominik Hilgart

38,00 € *inkl. Schlemmerbuffet (ohne Getränke)

Freie Platzwahl, Anmeldung erforderlich

Einlass und Buffet ab 18:30 Uhr

NEU

Best of Bayern – Gstanzl

Deftiges und Lustiges mit Gstanzl-Queen Renate Maier

Seit über 30 Jahren ist Renate Maier nun schon auf österreichischen und bayerischen Bühnen unterwegs und bekannt wie ein bunter Hund. Wo immer sie auftaucht, sorgt sie für deftige Unterhaltung und herzhaftes Gelächter, was sie schon oft auch in Funk und Fernsehen unter Beweis gestellt hat. Das schlagfertige Vollweib ist beileibe nicht auf den Mund gefallen und genießt es vor Publikum zu singen. Renate ist wohl das Beste, was Bayern nach dem legendären Roider Jackl auf dem Gebiet des bayerischen, spontanen Sprechgesangs hervorgebracht hat. Begleitet wird Renate, wie sich das gehört, auf der Steirischen Harmonika von Lukas Niedermeier. Die beiden sind ein eingespieltes Team und Unterhaltungsprofis, wie man sie in Bayern nur selten findet.



5000-2 • Regen • ARBERLAND Haus

Mittwoch, 08.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Renate Maier, Lukas Niedermeier

31,00 € *inkl. Schlemmerbuffet (ohne Getränke)

Freie Platzwahl, Anmeldung erforderlich

Einlass und Buffet ab 18:30 Uhr

NEU



Kunst- & Kulturgeschichte

Faszination Weißenstein Vom Mittelalter in die Gegenwart

Eine Führung der besonderen Art

Auf dem mächtigen weißen Quarzfeldern hoch über Regen stehen die wildromantischen Reste der ehemals so bedeutenden Burganlage Weißenstein, der Burg auf dem weißen Stein. Erfahre bei dieser Führung mehr über den historischen Ort, die Burganlage sowie über Siegfried von Vegesack. Herr Niedermeier erzählt von bedeutsamen und interessanten Einzelheiten vom Mittelalter bis in die Gegenwart, von der Dichterstube bis hin zu den archäologisch ausgegrabenen Objekten der Burganlage Weißenstein.



5001 • Regen • Treffpunkt

Freitag, 07.06.2024, 17:00 - 19:30 Uhr

Josef Niedermeier • 8,50 € inkl. Museumseintritt

Treffpunkt: Kiosk Weißenstein



Interessante Baudenkmäler im Zwieseler Winkel

Bei einem Blick auf eine Zwieseler Stadtansicht fallen drei rote Gebäude auf. Es sind die Backsteinbauten der Pfarrkirche Sankt Nikolaus, des ehemaligen Klosters und der Kinderbewahr- und Suppenanstalt. Alle drei sind als außergewöhnliche Baudenkmäler geschützt. Daneben gibt es aber im Zwieseler Winkel noch zahlreiche weitere sehr interessante historische Gebäude, die viel weniger namhaft oder beinahe unbekannt sind. Kreisheimatpflegerin Cornelia Schink will in ihrem Vortrag Anregungen und gar „Geheimtipps“ für sehenswerte Ausflugsziele in der näheren Umgebung geben. Dabei wird sie sowohl auf die historische Bedeutung als auch auf interessante Details des jeweiligen Bauwerks hinweisen. Viele Objekte sind öffentlich zugänglich und bieten Interessantes sowohl für geschichtlich und heimatkundlich Interessierte als auch für ganze Familien.



5003-1 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel

Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Cornelia Schink

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Historische Wirtshäuser und Bierkeller in Zwiesel – Stadtführung

Noch vor wenigen Jahrzehnten hatten Wirtshäuser eine ganz andere Bedeutung. Sie waren der Inbegriff von Gemütlichkeit und Geselligkeit und das Kommunikationszentrum im Ort. Abgesehen von wenigen Stammtischen, die heute noch besucht werden, dienen Gastwirtschaften heute vornehmlich der Verpflegung. Hauptgrund für diesen Bedeutungsverlust der Wirtshäuser dürften Fernsehgeräte, Computer und Vereinshäuser sein, die viele veranlassen, sich nur im Freundeskreis zu treffen. Gästeführerin und Autorin Marita Haller möchte im Rahmen einer unterhaltsamen Stadtführung an ehemalige, historische Wirtshäuser mit ihren teils legendären Wirten erinnern. Besonders eindrucksvoll sind die ehemaligen Bierkeller, die zwangsweise mit den Wirtshäusern eine Einheit bildeten. Über Fotos und auch über Besichtigungen wird ebenfalls an den einen oder anderen Bierkeller erinnert. Dazu erläutert die Dozentin die jeweilige Geschichte und hat auch so manches lustige Huderl parat.



5003-2 • Zwiesel • Kath. Stadtpfarrkirche

St. Nikolaus, Südportal

Donnerstag, 04.04.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Marita Haller • 11,00 €

NEU



Caritas Berufsbildungszentrum für soziale Berufe Zwiesel – Führung

Seit Jahrzehnten hat Zwiesel eine besondere pädagogische Einrichtung, das Mädchenwerk, welches vor mehr als zwei Jahren in die Trägerschaft des Diözesancaritasverbandes Passau e.V. übergegangen ist. Gegründet wurde die Einrichtung in der Nachkriegszeit von der Tochter eines Zwieseler Unternehmers, um damals ausschließlich Mädchen aus der Region auf einen sozialen Beruf vorzubereiten. Die Initiatorin Frau Dr. Elisabeth Hieke schuf damit eine für den gesamten Mittleren Bayerischen Wald segensreiche Einrichtung. In den letzten Jahren wurde die Schule mit Internat grundlegend erneuert, renoviert und erweitert; sie zeigt sich jetzt noch mehr als beispielgebende Bildungsstätte für einen weiten Umkreis. Die Einrichtung beinhaltet eine Fachakademie für Sozialpädagogik, eine Berufsfachschule für Kinderpflege, eine Berufsfachschule für Pflege und Pflegefachhilfe sowie ein abgeschlossenes Internat. Neuerdings ist auch ein berufsbegleitender Bachelorstudiengang „Soziale Arbeit“ in Kooperation mit der Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg im neu gebauten Don-Bosco-Campus möglich. Damit bekam die Einrichtung den Status einer Hochschule. In einer einmaligen Führung können Interessierte die neu gestaltete Schule mit seinen interessantesten Einrichtungen im Rahmen einer Führung kennenlernen. Die Führung übernimmt Katharina Eiblmeier, die seit ihrer Zusammenarbeit mit Dr. Elisabeth Hieke das Mädchenwerk wie keine Zweite kennt.



**5003-3 • Zwiesel • Caritas Berufsbildungszentrum
für soziale Berufe Zwiesel**

Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU



Gründerwerkstatt Glas

Zwiesel hat seit kurzem eine Starthilfeeinrichtung für Unternehmensgründer in der Glasbranche. Mit Hilfe des Bayerischen Wirtschaftsministeriums wurde eine Gründerwerkstatt geschaffen, die Absolventen einer Glasfachschule oder Ausgebildete in einem entsprechenden Beruf beim Start in die Selbständigkeit unterstützt. Es stehen eingerichtete Werkstätten für Glasbläserei, Schliff, Gravur, Malerei und Design zur Verfügung. Zudem besteht demnächst die Möglichkeit, eigene Produkte in einem Verkaufsraum und im Internet anzubieten. Schließlich stellt ein erfahrenes Betreuerteam Verbindungen zu lokalen und regionalen Unternehmen und Institutionen her und berät bei wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen. Geschäftsführer Herbert Unnasch stellt die Gründerwerkstatt im Rahmen einer Führung vor und gewährt einen Blick hinter die Kulissen.



5003-4 • Zwiesel • Gründerwerkstatt Glas
Donnerstag, 18.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Herbert Unnasch
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



ARBERLAND GLASREGION

Wir leben Glas

BERUFSCHANCEN IM ARBERLAND

GLAS OPTIK TECHNIK

Netzwerk GLAS

www.netzwerk-glas.de

Entdecke China – ein Land voller Gegensätze und Überraschungen, das Tradition und Moderne vereint

China steht im Fokus, wenn es um boomende Megastädte, Zukunftstechnologien und Rekordinvestitionen geht. Wer genauer hinschaut, entdeckt die alte Seele dieser Wirtschaftsmacht. Konfuzianismus, Kalligrafie und antike Tempel sind nur einige der unzähligen Ausdrucksformen chinesischer Kultur und Tradition.

Kultur & Länder

China-Wochenende

Tauche ein in die faszinierende Welt des alten und neuen Chinas. Lerne bei unserem Schnupperkurs die chinesische Sprache und Kalligrafie kennen und entdecke die altertümliche Kultur und Geschichte Chinas mit seinen Traditionen, Feiertagen und kostbaren Handwerkskünsten. Bei einem Vortrag zu chinesischer Science-Fiction-Literatur erlebst du das Reich der Mitte von seiner modernen Seite und als Abschluss bieten wir dir eine entspannende und ausgleichende Qi-Gong-Veranstaltung.

Zu folgenden Kursen kannst du dich einzeln anmelden:

5042 • Chinesische Science-Fiction-Literatur

07.06.2024, 18:00 - 17:30 Uhr

3720 • Chinesisch Schnupperkurs

08.06.2024, 09:00 - 12:15 Uhr • kostenlos, Anmeldung erforderlich

5043 • Einführung in die chinesische Kultur und Geschichte

08.06.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

4117 • Qi Gong • 09.06.2024, 09:00 - 10:30 Uhr

Einführung in die chinesische Kultur und Geschichte

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die uns so fremde chinesische Kultur und Geschichte. Neben einem Überblick über die chinesische Geschichte lernst du verschiedene Völker Chinas kennen. Wir tauchen ein in die chinesischen Feiertage, Traditionen und Handwerkskünste und kneten gemeinsam einen chinesischen Glücksknoten.



5043 • Regen • ARBERLAND Haus

Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Greta Brock • 35,00 €

NEU

Spruch von Konfuzius:

Sān rén xíng, bì yǒu wǒ shī yān.

Wenn drei Menschen gehen, muss einer davon mein Lehrer sein.



5041 • Regen und Drachensried

Greta Brock

NEU

Chinesische Science-Fiction-Literatur

Vortrag und Lesung

Science-Fiction-Literatur lässt uns in eine mögliche Zukunft unserer Welt eintauchen und regt zum Denken über die Gesellschaft, Technologie und Probleme unserer Zeit an. In China hat sich inzwischen eine große Science-Fiction-Szene herausgebildet. Talentierte chinesische Autor:innen erobern zunehmend den internationalen SF-Markt, der bekannteste darunter ist Liu Cixin. Der Autor wurde als erster asiatischer Autor für seinen Roman "Die drei Sonnen" mit dem renommierten Hugo Award ausgezeichnet. Dieser Vortrag stellt einige Meisterwerke der chinesischen Science-Fiction-Literatur vor und setzt diese in den Kontext der chinesischen Gesellschaft.



5042 • Drachensried • Rathaus

Freitag, 07.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Greta Brock • 11,00 €

NEU





JAPAN

Ein Inselstaat im Pazifik, der aus 6852 Inseln besteht und eine reiche und vielfältige Kultur hat. Erlebe in unserem Kursangebot die Kultur der Samurai und werde Teil der Tradition.

Japan – Eine Abenteuerreise zwischen Tradition und Moderne

Vortrag und Reisebericht

Lass dich in ein Land entführen, in welchem Vergangenheit und Moderne in keinem Widerspruch stehen, sondern im harmonischen Einklang existieren. Auf ihren vielzähligen Japanreisen durften die beiden Referenten sowohl das traditionelle als auch das moderne Japan in den unterschiedlichsten Facetten kennenlernen. Die beiden wollen dich auf einen abwechslungsreichen Reisebericht mitnehmen. In ihrem Reisegepäck haben sie viele Bilder, lebendige Anekdoten, skurrile Geschichten und zahlreiche Informationen zu Japan gepackt. Egal ob du selbst eine Japanreise planst, begeisterter Japantourist bist oder einfach nur für einen Abend in eine andere Kultur eintauchen möchtest, bei diesem Vortrag bist du genau richtig.

 **5051 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"**
Freitag, 08.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Johannes Zitzelsberger, Max Schwarzbürger
12,50 € * inkl. Getränke und kleiner japanischer Köstlichkeiten

NEU

Altjapanische Schwertkampfkunst der Samurai

6 Trainingseinheiten

Die Hokushin Ittō-Ryū Hyōhō ist eine traditionell japanische Samurai-Schule der Kriegskunst, Philosophie und Etikette. Sie wurde 1820 während der turbulenten und blutigen Jahre der späten Edo-Zeit durch den legendären Schwertmeister Chiba Shūsaku (1792-1856) gegründet. Bei uns erlernst du eine altjapanische Kriegskunst in allen Facetten und Waffengattungen. Das Training folgt einem festen Ablauf, der mit Reihō (Etikette) beginnt und endet. Im Zentrum des Unterrichts steht der Schwertkampf, er bildet die Grundlage, auf der alle weiteren bewaffneten und unbewaffneten Techniken und Strategien aufgebaut werden. Üblicherweise werden im Basistraining Ashiwaza (korrekte Fußarbeit), Suburi (grundlegende Schläge und Schnitte mit dem Schwert), Kata (festgelegte Kampfszenarien mit Partner) und Battōjutsu (Schwertziehtechniken und sicherer Umgang mit dem scharfen Schwert) gelehrt. Voraussetzung: Mindestalter 13 Jahre

Bitte mitbringen: Sportkleidung (lange Hose, T-Shirt, barfuß)

 **5052 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"**
6 Trainingseinheiten á 90 Min. – frei wählbar im Zeitraum zwischen 01.04. und 31.08.2024
Trainingszeiten: Dienstag / Donnerstag von 18:30 bis 20:00 Uhr
Max Schwarzbürger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Ittō-Ryū Hyōhō • 36,00 € *

Einführung ins Kenjutsu – Altjapanische Schwertkampfkunst der Samurai

Tagesseminar

Im Zentrum des Unterrichts steht der Schwertkampf, er bildet die Grundlage, auf der alle weiteren bewaffneten und unbewaffneten Techniken und Strategien aufgebaut werden. Das Training folgt einem festen Ablauf, der mit Reihō (Etikette) beginnt und endet. Üblicherweise werden im Basistraining Ashiwaza (korrekte Fußarbeit), Suburi (grundlegende Schläge und Schnitte mit dem Schwert), Kata (festgelegte Kampfszenarien mit Partner) und Battōjutsu (Schwertziehtechniken und sicherer Umgang mit dem scharfen Schwert) gelehrt. Voraussetzung: Mindestalter 13 Jahre

Bitte mitbringen: Sportkleidung (lange Hose, T-Shirt, barfuß)

 **5053 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"**
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Max Schwarzbürger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Ittō-Ryū Hyōhō
Johannes Zitzelsberger, zertifizierter Shidoin (Lehrer)
25,00 € * inkl. Getränke und kleiner japanischer Köstlichkeiten

Einführung ins Naginatajutsu – Altjapanische Schwertlanze der Samurai

Tagesseminar

Auf den japanischen Schlachtfeldern war die Naginata eine der populärsten Waffen. Bei der Naginata handelt es sich um eine ca. 1,5 bis 2 Meter lange Stange, an welcher eine Klinge befestigt ist. Aufgrund der enormen Reichweite und Durchschlagskraft dieser Waffe, konnten mehrere Gegner effektiv bekämpft werden. Durch die hohe Geschwindigkeit am Klingenende sind schwingvolle und sehr starke Hiebe möglich und beide Seiten der Waffe können sowohl als Angriffs- als auch als Blockfläche verwendet werden. Bei uns erlernst du eine altjapanische Kriegskunst in allen Facetten und Waffengattungen. Das Training folgt einem festen Ablauf, der mit Reihō (Etikette) beginnt und endet. Üblicherweise werden im Basistraining Ashiwaza (korrekte Fußarbeit), Suburi (grundlegende Schläge und Schnitte mit der Naginata) und Kata (festgelegte Kampfszenarien mit Partner) gelehrt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (lange Hose, T-Shirt, barfuß)

 **5054 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"**
Samstag, 22.06.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Max Schwarzbürger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Ittō-Ryū Hyōhō
Johannes Zitzelsberger, zertifizierter Shidoin (Lehrer)
25,00 € * inkl. Getränke und kleiner japanischer Köstlichkeiten

NEU



Kurstipp

Auf Seite 64 findest du einen Schnuppertag zum Thema

Einführung in die japanische Sprache!



Handwerk

Schweißen – Anfängerkurs

Workshop

Du hegst schon lange den Traum schweißen zu lernen? Hier ist deine Gelegenheit! Begleitet von einem Metallbaumeister und einem Schweißfachmann lernst du verschiedene Schweißtechniken vom ersten Schweißpunkt bis hin zur eigenen Anfertigung einer leichten Schweißkomponente.

Bitte mitbringen: langärmelige Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe, Getränke und Brotzeit, falls vorhanden: lederne Arbeitshandschuhe, Schweißschild, eigenes Schweißgerät

 **5111-1 • Straßkirchen • Birkenstraße 7**
Samstag, 09.03.2024, 8:00 - 16:00 Uhr
Thomas Gnadt, Markus Probst
117,00 € * + 40,00 € Materialkosten inkl. Skript

 **5111-2 • Straßkirchen • Birkenstraße 7**
Samstag, 25.05.2024, 8:00 - 16:00 Uhr
Thomas Gnadt, Markus Probst
117,00 € * + 40,00 € Materialkosten inkl. Skript

Kunsthandwerkliches Gestalten

Messer-Bau-Kurs Nordisch – 2-tägig

Baue dein eigenes Messer im nordischen Stil. Lass dich von der Faszination des Messerbaus fesseln und lerne alles über die Herstellung eines nordischen Messertyps:

- Herstellen der Klinge mit Spitzerl (max. Klingenlänge 12 cm) durch Schleifen und Feilen mit anschließendem Härteprozess
- Anfertigen des Parierelements aus Buntmetall und Anpassen an die Klinge
- Formen des Holzgriffs
- Zusammenbau des Messers

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung (Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

 **5200 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede**
Samstag, 20.07.2024, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 21.07.2024, 9:00 - 17:00 Uhr
Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister
400,00 € (Einführungspreis)* inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien

NEU



Survival-Outdoor-Messer schmieden

Schmiede dein eigenes Survival-Messer mit einer Klingenlänge von max. 120 mm und einem Griff mit Paracordwicklung. Lerne in einer Kleingruppe alles über das richtige Schmieden, Schleifen und Härten des Messers sowie die Paracord-Wicklung des Griffes. Da wir das Messer mit Griffbohrungen versehen, ist es dir auch möglich, zuhause einen anderen Griff anzufertigen. In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln, das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit Einrichtung und dem Lufthammer enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen:
Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung (Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

 **5202 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede**
Samstag, 13.04.2024, 9:00 - 18:00 Uhr
Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister
285,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien

Ganzstahlmesser schmieden

Feder- oder Wikingermesser

In einer Kleingruppe schmiedest du dein eigenes Messer. Lass dich von der Faszination des Messerschmiedens fesseln. Lerne alles über das Schmieden, Schleifen und Härten des Messers. In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln, das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit der Einrichtung und dem Lufthammer enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, Arbeitskleidung (Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

 **5204 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede**
Samstag, 23.03.2024, 9:00 - 18:00 Uhr
Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister
275,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien

Die Schmiedekurse werden persönlich vom **Kunstschmiedemeister** und **Mitglied der Deutschen Messermacher Gilde Tobias Tilman Haselmayr** auf höchstem Niveau abgehalten, denn Schmieden lernt man nur vom Kunstschmiedemeister!

Voraussetzung: Gute körperliche Verfassung, handwerkliches Geschick, viel Spaß an der Arbeit. Teilnahme ab 18 Jahren!





Sawoski

Workshop

Hier erfahren die Teilnehmenden mehr über die Geschichte, Herstellung und Verwendung von Fischleder und gestalten unter Anleitung des Künstlers einen traditionellen Talisman der Nanai aus Fischleder. Fischleder wird aus roher Fischhaut gewonnen, einem Abfallprodukt der Fischindustrie. Es ist extrem reißfest und stark und: es riecht nicht nach Fisch!



5207 • Viechtach • Fischlederhaus
Dienstag, 07.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Anatol Donkan • 15,00 € *inkl. Material und Werkzeug



Amulett Interlocking

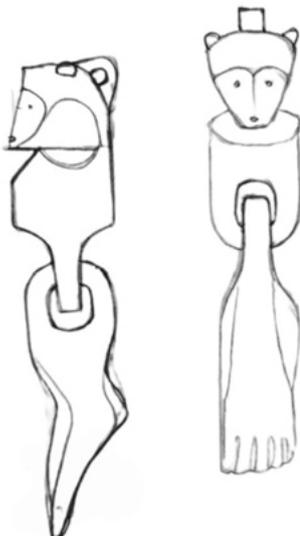
Workshop

Schnitze in diesem Workshop ein einzigartiges Amulett, inspiriert von der Kultur der Nanai. Gefertigt wird das besondere Stück aus Naturmaterialien wie z.B. Weidenholz. Das Amulett kann als Kette oder als Schlüsselanhänger verwendet werden.

Bitte mitbringen: Verpflegung



5208 • Viechtach • Fischlederhaus
Samstag, 15.06.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
Anatol Donkan
50,00 € *inkl. Material und Werkzeug



Geisterfigur aus Holz mit bemaltem Lachslederumhang

Zwei-Tages-Workshop

In diesem Workshop arbeitest du mit der Axt und Stemmeisen und schaffst unter Anleitung von Anatol Donkan eine Geisterfigur (Hausgeist) aus Eichenholz (Größe: 30 cm). Danach bemalst du (mit blauer Farbe und Pinsel) einen Fischlederumhang (Lachsleder) mit schamanischen Symbolen. Den Abschluss bildet eine Geisterzeremonie, wie es im schamanischen Kontext der Nanai praktiziert wird.

Bitte mitbringen: Verpflegung



5209 • Viechtach • Fischlederhaus
Samstag, 20.04.2024, 9:00 - 16:00 Uhr • Sonntag, 21.04.2024, 9:00 - 16:00 Uhr • Anatol Donkan
250,00 € *inkl. Material und Werkzeug



Du möchtest dich online zu einem Kurs anmelden?

Das 1x1 des Nähens

Anfängerkurs

Du besitzt eine Nähmaschine, weißt aber nicht so richtig wie sie funktioniert. Eigentlich träumst du schon lange davon, dir mal etwas selbst zu nähen. Dann ist dieser Kurs genau das richtige! Am ersten Abend lernst du die Funktionsweise der Nähmaschine und ihre wichtigsten Stiche kennen und nähst dir eine einfache Umhängetasche. Am zweiten Abend erfährst du etwas über verschiedene Stoffarten und wie man sie verarbeitet und nähst dir einen Brotzeitbeutel/Lunchbag.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, ggf. Verlängerungskabel

 **5220 • Arnbruck • Pfarrheim**
2x • Mittwoch, 20./27.03.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Nora Nasdal • 49,00 € inkl. Materialkosten

 **5221 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Mittwoch, 06./13.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Regine Schreder • 44,00 €

1. Abend: Nähmaschineneinführung

2. Abend: Grundlagen anhand Praxisbeispielen

Bitte mitbringen: siehe oben und zusätzlich ein Änderungs- und ein Flickteil



Kreativ-Nähwerkstatt

Ein Treffpunkt für Nähbegeisterte und die, die es werden wollen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Nähunikate unter fachkundiger Anleitung zu gestalten. Von Kissen über Mützen bis hin zum Dirndl – alles ist möglich. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Voraussetzung: Gute Kenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Schmitte

 **5222 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
20.03. / 24.04. / 15.05. / 05.06. / 03.07.2024
Regine Schreder
86,00 € für den gesamten Kurs / 1 Abend 24,00 €



Babykleidung nähen mit der Overlock-Maschine

Langarmshirt, Pumphose, Babymütze & Halstuch

Mit einer Overlock-Maschine kannst du dehnbare Stoffe wie Jersey und Sweat schnell und sauber vernähen. Vor allem für Kinder ist Kleidung, die alle Bewegungen mitmacht, besonders bequem und beliebt. Eine Pumphose mit verlängertem Bündchen passt in der Regel mehrere Jahre und wenn du ein ausgeleiertes Bündchen auch noch austauschen kannst, beglückt das Lieblingsstück vielleicht sogar noch ein weiteres Kind. Das ist nachhaltig und bereitet Freude. Also fang doch an die Kleidung für dein Kind selbst zu nähen. Am ersten Abend nähen wir eine Mütze und ein Dreieckstuch, am zweiten Abend eine Hose und am letzten Abend ein Langarmshirt. Hinweis: Wenn du (noch) keine Overlock-Maschine besitzt, können zwei Maschinen ausgeliehen werden. Bitte vorab melden. Voraussetzung: Kenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: Overlock-Nähmaschine, Nähzubehör, ggf. Verlängerungskabel

 **5223 • Arnbruck • Pfarrheim**
3x • Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
10./17./24.04.2024
Nora Nasdal • 76,00 € inkl. Materialkosten

Mit Liebe selbstgestrickt – Babydecke

Auch für Anfänger:innen geeignet

Stricke für dein Baby oder als Geschenk eine wunderschöne Decke. Dabei lernst du die Grundtechniken des Strickens wie rechte Maschen, anschlagen und abketten, zunehmen und abnehmen. Alternativ kann aus dem Gestrickten auch ein Kissen gefertigt werden.

Bitte mitbringen: 4 x Merinowolle (Lauflänge 120 auf 50g), Rundstricknadeln (3,5 Nadelstärke)

 **5231 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Freitag, 15.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
und Freitag, 12.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Leila Freinecker • 29,00 € inkl. Anleitung

NEU

Mit Liebe selbstgestrickt – Babymütze

Mit einer Strickmütze ist man gut vorbereitet für kalte Tage, denn sie hält schön warm. Stricke für dein Kleines oder als liebevolles Geschenk eine wunderschöne Mütze. Dabei lernst du die Grundtechniken des Strickens wie rechte und linke Maschen, anschlagen und abketten, zunehmen, Kordel stricken und Runden stricken.

Bitte mitbringen: 2 x Merinowolle (Lauflänge 120 auf 50g), Rundstricknadeln (3,5 Nadelstärke, Länge 15-20 cm)

 **5232 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Freitag, 19.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
und Freitag, 26.04.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Leila Freinecker • 29,00 € inkl. Anleitung

NEU



Mit Liebe selbstgestrickt – Babyschuhe

Mit liebevoll gestrickten Schuhen macht es noch viel mehr Spaß die Welt zu entdecken. Lerne in diesem Kurs von Anfang an, wie du selbst Babyschuhe strickst. Nebenbei lernst du die Grundtechniken des Strickens wie rechte und linke Maschen, anschlagen und abketten und ggf. Patentmuster.

Bitte mitbringen: 2 x Merinowolle (Lauflänge 120 auf 50g), Rundstricknadeln (3,5 Nadelstärke, Länge 15-20 cm)

 **5233 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Freitag, 07.06.2024, 15:00 - 17:30 Uhr und
Freitag, 14.06.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Leila Freinecker • 35,00 € inkl. Anleitung

NEU



Am Schnürchen – Treffen für Strick- und Häkelbegeisterte

In dieser Runde treffen sich Strick- und Häkelbegeisterte, die Fragen zu bestimmten Themen und Anleitungen haben und weitere Tipps und Tricks erhalten wollen.

Bitte mitbringen: Eigene Projekte

 **5234 • Regen • ARBERLAND Haus**
Freitag, 05.07.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Leila Freinecker • 20,00 €

NEU

Traumfänger aus Naturmaterialien

Gestalte einen wunderschönen und einzigartigen Traumfänger. Diese besondere Art von einem Traumfänger wird aus drei verschiedenen Weide- oder Haselnussringen und Fäden aus Naturmaterial gestaltet. Mit liebevollen Details wie Feder, Stein-, Holz- und Glasperlen u.v.m. kannst du dein Kunstwerk verzieren.

Bitte mitbringen: persönliche Gegenstände zum Einarbeiten

 **5241 • Regen • ARBERLAND Haus**
Mittwoch, 12.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Ingeborg Franziska Fuchs • 25,00 € inkl. Material

NEU



Filzwerkstatt – Blüten & Schmuck

Kreativ mit dem schönsten Naturprodukt: Der Wolle. Vielfältig sind die Möglichkeiten Schmuck zu filzen. Von Broschen über Ketten bis hin zu Armreifen ist vieles möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Geschirrtuch, kleine Schüssel und ein kleines Stück Seife

 **5251 • Regen • ARBERLAND Haus**
Mittwoch, 13.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Angela Krebs • 25,00 € zzgl. Materialkosten

NEU



Filzwerkstatt – Schmuckkästchen

Werde kreativ und filze aus dem Naturprodukt Wolle einzigartige Gefäße. Lerne dabei über eine Hohlform zu filzen, Schnürchen herzustellen und Schafwolllocken einzufilzen.

Bitte mitbringen: Dicke Nadel, Schere, Handtuch, Geschirrtuch, kleine Schüssel und ein kleines Stück Seife.

 **5252 • Ruhmannsfelden • Schule, Werkraum**
Mittwoch, 08.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Angela Krebs • 25,00 € zzgl. Materialkosten

NEU

vhs-Töpferstube

Zusammen kreativ

Als Profi oder Laie kannst du in einer kreativen Runde große oder kleine Objekte töpfern, glasieren und brennen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Grundausrüstung

5280 • Regen • ARBERLAND Haus
5280-1 • Freitag, 22.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
5280-2 • Freitag, 26.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
5280-3 • Freitag, 28.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
5280-4 • Freitag, 26.07.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Maria Bauer
4,00 € * pro Abend + Materialkosten nach Verbrauch
(siehe Homepage oder auf Anfrage)
Jeder Termin kann einzeln gebucht werden

Insektenhotel aus Ton

Für Groß & Klein

Insektensteine sind besonders für Wildbienen und Insekten nützlich und sind noch dazu eine optische Bereicherung für jeden Garten. Werde kreativ mit Ton und töpfer dein eigenes Insektenhotel.

 **5281 • Regen • ARBERLAND Haus**
Mittwoch, 20.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Maria Bauer • 17,00 € inkl. Materialkosten

NEU



Scheibentöpfern – Schnupperkurs

Gewinne erste Eindrücke ins Scheibentöpfern. Zu Beginn werden dir die Grundlagen der Töpferarbeit erklärt, anschließend bereiten wir den Ton vor und dir werden erste Schritte zum Scheibendrehen gezeigt. Gleich darauf kannst du loslegen und erste Drehversuche starten. Nebenbei entstehen kleine Schälchen. Deine entstandenen Lieblingsstücke können nach ca. 3 Wochen fertig gebrannt abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung

 **5283-1 • Langdorf • Keramikwerkstatt**
Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
62,00 € * inkl. Ton zzgl. Brennkosten nach Bedarf

 **5283-2 • Langdorf • Keramikwerkstatt**
Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
62,00 € * inkl. Ton zzgl. Brennkosten nach Bedarf

Scheibentöpfern – Grundkurs

Erfahre erste Grundlagen des Scheibentöpfers und fertige einfache Grundformen wie Zylinder und Schale. Am Samstag gibt es eine kurze Einführung in die Werkstatt, die Arbeitsmaterialien und -geräte. Anschließend bereiten wir den Ton vor und die Dozentin zeigt dir das Drehen an der Scheibe. Gleich darauf darfst du selbst loslegen! Jede:r kann locker, leicht und ergebnisoffen selbst ausprobieren. Die erfahrene Dozentin wird dich dabei tatkräftig unterstützen, sodass sich bei jedem ein kleines oder auch großes Erfolgserlebnis einstellt. Am Sonntag wird die nun angetrocknete Keramik versäubert, Henkel angebracht und abgedreht, d.h. es werden die Stücke an der Scheibe nachgearbeitet. Nach ca. 3 Wochen können die fertig gebrannten Werkstücke abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung

 **5284-1 • Langdorf • Keramikwerkstatt**
Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr • Sonntag,
14.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
179,00 € * inkl. Ton zzgl. Brennkosten nach Bedarf

NEU

 **5284-2 • Langdorf • Keramikwerkstatt**
Samstag, 15.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr • Sonntag,
16.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
179,00 € * inkl. Ton zzgl. Brennkosten nach Bedarf

NEU



Verschenke einen
vhs-Gutschein!



NEU: Ab sofort sind Wertgutscheine
online buchbar!

www.vhs-arberland.de/informationen/gutschein

Weiterhin können Gutscheine auch telefonisch, per Mail oder persönlich gebucht werden.

vhs ARBERLAND • Amtsgerichtstr. 6-8 • 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400 • info@vhs-arberland.de • www.vhs-arberland.de

vhs
Volkshochschule
ARBERLAND



Malen & Zeichnen

Hand- & Brushlettering • BASIC

Was ein Brushpen alles kann – Schrift und Illustration

Ein umfangreicher Basiskurs, der euch unzählige Möglichkeiten zeigt. Hier lernst du die komplette Vielfalt kennen. Während des Workshops setzen wir mehrere kleine Projekte um, die du mit nach Hause nehmen kannst. Im Materialpaket sind enthalten: Brushpen, Übungsteil, Projektvorlagen, Papierverzeichnis, Muster- und Originalpapiere, weitere Goodie-Stifte nach Verfügbarkeit.



5301 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Kerstin Rackerseder
87,00 € * inkl. kompl. Materialpaket und Guides
Anmeldeschluss: 29.05.2024

NEU



DOZENTENPORTRAIT

Kerstin Rackerseder



Servus, ich bin Kerstin und Niederbayern ist mein Kraftort und meine Heimat. Mit meiner Familie wohne ich auf dem Knaben-Sacherl im Rottal.

Seit meiner Kindheit male und zeichne ich eigene Projekte quer durch alle Malmedien. Angefangen mit der klassischen Kalligrafie gebe ich seit 2018 professionelle Unterrichtsstunden und leite Workshops in vielen Bereichen – von Spitzfeder Kalligraphie über Brush- und Handlettering bis hin zu Modernem Aquarell. Entdecke deine Kreativität in einem meiner Workshops.

Farbträume in Aquarell

Aquarell ist die Kunst des Weglassens – den richtigen Moment zum Aufhören, zu Spontanität und Mut zur Bildgestaltung zu finden. Es ist die Gratwanderung zwischen freifließender Farbe und bewusster Steuerung der Bildgestaltung. Nach dem Erarbeiten eines stimmigen räumlichen Grundgerüsts werden wir versuchen, in freiem und frechem Umgang mit Farbe, Pinsel und Wasser zu einer persönlichen Interpretation von Landschaft, Stillleben, Blumen und Architektur zu kommen. Jede:r wird individuell unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalfarben (Fa. Schminke), Aquarellmalblock (mind. 30 x 40 cm), Skizzenblock, Pinsel, Wassergefäß, Lappen, Palette od. weißen Teller, weichen Bleistift, Radiergummi



5321 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 04.03.2024, 18:30 - 22:00 Uhr
Annemarie Pletl • 125,00 €

Schreiben & Literatur

Lesung mit Klavier in der Fastenzeit auf dem Gloryhof

Warum ist diese Zeit vor Ostern für uns und unseren Körper so wertvoll?



1944 • Kirchberg • Gloryhof
Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Sonja Bernecker

Kreatives Schreiben zur Entspannung Workshop

"Rekordverdächtig! Zehn abgeschlossene Liebesromane in 90 Minuten." Das scheinbar Unglaubliche wird möglich! Gemeinsam mit allen Teilnehmenden können wir es schaffen, in 90 Minuten zehn abgeschlossene Liebesromane zu schreiben. Am Schluss des Workshops kann jede:r sofort eines der fertigen Büchlein mit nach Hause nehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Mitmachen kann wirklich jede:r von 10 bis 110, denn bei alledem steht der Spaß im Vordergrund! Lachen sind garantiert! Mitzubringen ist nur ein Lieblingsstift zum Schreiben, für alles andere ist gesorgt.



5460 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Anu Maarit Dappen • 25,00 €

NEU

Kreatives Schreiben Einzeltraining

Du möchtest deine Schreibfertigkeiten auf spielerische Art und Weise erweitern? Wortspielereien, erzählende Texte, Dialoge und lyrische Spielereien laden dich zum kreativen Sprachumgang ein. Trainiere im Einzelunterricht durch verschiedenste Praxis-Übungen deine kreativen Schreibfertigkeiten. Das Kurspaket umfasst: Selbststudium des Lehrmaterials, Übungen, Feedback- und Austausch mit Dozenten.



5463 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Termin auf Anfrage
Thomas Opfermann • 128,00 € *

ONLINE

Musik

Klavierabend auf dem Gloryhof

Herrliche Musik zum Lauschen und Mitsingen in der Glorystube

-  **1943 • Kirchberg • Gloryhof**
Donnerstag, 14.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Sonja Bernecker

Percussion in Action**Trommel-Workshop zum Kennenlernen**

Trommeln hatte für dich immer schon eine faszinierende und magische Anziehungskraft und du möchtest neuen Schwung und Rhythmus in dein Leben bringen? Dann probiere etwas Neues aus und lerne an diesem Schnupperabend verschiedene Trommeln wie Djembe, Conga, u.s.w. kennen.

-  **5624-1 • Regen • Berufsschule**
Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Sigi Lee Nachreiner • 17,50 € *

NEU

English Country Dances**Historischer Tanz – Anfängerkurs**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in den historischen Tanz anhand von leichten und geselligen Tänzen aus dem großen Fundus der „English Country Dances“. Wer gerne in der Gruppe zu heiterer und gefälliger Musik tanzt, finde bei English Country Dances das richtige Ambiente. Paare und Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Leichte Halbschuhe, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe)

-  **5713 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf**
3x • Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Bernhard Greiler • 35,00 €

NEU

**Trommeln als kollektives Erlebnis
"SODOWAMA"****Trommel-Workshop**

Abtauchen in die Welt des Rhythmus. Das Repertoire umfasst die Spielarten der afrokubanischen Musik. Aber auch Samba, Body-Percussion und vor allem „Selbstgestricktes“ sind angesagt. Durch das Einfließen der eigenen Kreativität in die Entwicklung der Gruppe wächst eine eigenständige, originelle Band zusammen, die jede Menge gute Laune verströmt. Du hast Interesse? Wir bieten auch Schnupperabende an.

-  **5625 • Regen • Berufsschule**
7x • Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Sigi Lee Nachreiner • 122,50 € *

Tanz

**Tanzkurs – Grundkurs Standard/Latein
für Anfänger:innen & Brautleute**

Du lernst folgende Tänze aus dem Welttanzprogramm: Blues, Disco Fox, langsamer Walzer, Wiener Walzer, Chacha und Jive. Neben Grundschritten lernst du auch die ersten Figuren.

Bitte mitbringen: Paar Schuhe zum Tanzen – der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden

-  **5711 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Sonntag, 10.03.2024, 17:00 - 18:45 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller GbR • 89,00 € *

Tanzkurs – Aufbaukurs

Erweitere deine Grundkenntnisse und lerne neue Figuren (Disco Fox, Tango, Walzer) sowie neue Tänze (Rumba, Samba, u.a.)
Voraussetzung: Anfängerkurs

Bitte mitbringen: Paar Schuhe zum Tanzen – der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden

-  **5712 • Regen • ARBERLAND Haus**
6x • Sonntag, 02.06.2024, 17:00 - 18:45 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller GbR • 89,00 € *



www.garhammer-druck.de

druck
service
GARHAMMER
GmbH

Druck & Service
Garhammer GmbH
Straßfeld 5, 94209 Regen
Telefon 099 21 / 88 22 7-0
Telefax 099 21 / 88 22 7-19
Mail info@garhammer-druck.de

SERVUS.
Mia san' die Full-Service-
**Druckerei mit
Lettershop**
im Bayerischen Wald

QUALITÄT AUS
DER REGION

OFFSETDRUCK
DIGITALDRUCK
LETTERSHP



Fotografie

Foto-Tour mit dem Smartphone: Faszination Weißenstein

Bei dieser Foto-Tour vermittelt der Fotograf die Grundlagen der digitalen Fotografie mit dem Smartphone in der Praxis. Neben praktischen Tipps und Tricks erfahren die Teilnehmenden jede Menge über die Wahl der besten Perspektive und welche Foto-Skills man noch beachten sollte.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone



5501 • Regen • Parkplatz Weißenstein
Samstag, 04.05.2024, 13:00 - 15:30 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian MacAnderson)
39,00 €



5513-1 • Regen • Falter-Parkplatz
Sonntag, 28.04.2024, 11:00 - 13:30 Uhr
Klaus-Dieter Neumann • 50,00 € *



5513-2 • Viechtach • Bierfeld-Parkplatz
Sonntag, 14.07.2024, 11:00 - 13:30 Uhr
Klaus-Dieter Neumann • 50,00 € *

Foto-Tour: Wildes Vydra-Tal

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Erlebe das zauberhafte Flusstal der Vydra im Böhmerwald mit rauschenden Wasserfällen und ausgewaschenen Felslandschaften. Der Workshop richtet sich an alle, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse und fokussiert sich auf Landschaftsfotografie mit Schwerpunkt auf Wasser und Details. Indem wir uns intensiv mit Bildaufbau, kreativer Gestaltung und dem Einsatz von Filtern beschäftigen, lernst du wilde Wasser gekonnt zu fotografieren. Die Grundlagen der Landschaftsfotografie, Kameraeinstellungen und alle Fragen zur Fotografie werden ausführlich behandelt. Der Workshop wird dir helfen, die Schönheit der Natur fotografisch einzufangen und deine Fähigkeiten zu verbessern.

Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, Fernauslöser, diverse Grau- und VerlaufsfILTER, Weitwinkelobjektiv (z.B. 16 - 35 mm), Teleobjektiv (z.B. 70 - 200 mm), Speicherkarten, der Witterung angepasste Wanderbekleidung, feste Schuhe, Verpflegung



5511 • Lindberg • Parkplatz Besucherzentrum Falkenstein
Samstag, 08.06.2024, 9:00 - 17:00 Uhr • Steffen Krieger
95,00 € *inkl. Busfahrt ab Lindberg/Ludwigsthal



Packaging for your life.



KARRIERE BEI LINHARDT

**DU SUCHST NOCH NACH DEM RICHTIGEN JOB?
DANN BIST DU BEI UNS GENAU RICHTIG!**



Hier erfährst Du mehr!



LINHARDT GmbH & Co. KG

Dr.-Winterling-Straße 40 • 94234 Viechtach
linhardt.com/karriere

Folgende Veranstaltungen finden
in Kooperation mit dem

BILD-WERK Frauenau e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon
09926 180895 sowie unter info@bild-werk-frauenau.de.

Kursbeschreibungen unter
www.bild-werk-frauenau.de



Wer Lust hat mit Glas, Holz, Ton oder Farbe kreativ zu sein oder eine neue Technik kennen lernen möchte, ist hier genau richtig. Erfahrene Künstler:innen vermitteln die technischen Grundlagen, geben Anregungen für Entwürfe und unterstützen bei der Realisierung eigener Ideen.

5901H • Frühjahrsakademie:

25.05.-13.06.2024

- Kurs 01 Julia Bauernfeind: Ölmalerei
- Kurs 02 Gabi Hanner: Keramische Skulptur
- Kurs 03 Sonja Rosberger: Tanz
- Kurs 04 Tita do Rego Silva: Holzschnitt
- Kurs 05 Juli Bolanos-Durman: Glass Cutting design
- Kurs 06 Julia Kastler: Glasmalerei
- Kurs 07 Kristiina Uslar: Pâte de Verre
- Kurs 08 Mauro Bonaventura: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 09 Torsten Röttsch: Heißglas

5902H • Sommerakademie A:

29.06.-12.07.2024

- Kurs 10 Walter Meissl: Keramische Skulptur
- Kurs 11 Jan Schindler: Glasgravur
- Kurs 12 Helen Slater: Ofenverformtes Glas
- Kurs 13 Petr Stacho: Formgeschmolzenes Glas
- Kurs 14 Julie Anne Denton: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 15 Liam Reeves: Heißglas

5903H • Sommerakademie A - kurz I:

29.06.-06.07.2024

- Kurs 16 Marek Skubal: Zeichnen
- Kurs 17 Karen Akester: Drucken & Falten
- Kurs 18 Michael Lauss: Holzbildhauerei
- Kurs 19 Patrick Roth: Glasschliff

5904H • Sommerakademie A - kurz II:

05.07.-12.07.2024

- Kurs 20 Sybille Bross: Freie Malerei

5905H • Sommerakademie A – kurz II:

31.07.-16.08.2024

- Kurs 21 Andreas Leitner: Klassische Malerei
- Kurs 22 Anne Petters: Ofenverformtes Glas
- Kurs 23 Stephen Paul Day: Glas- & Bronzeguss
- Kurs 24 Janis Miltenberger: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 25 Caroline Andrin: Interdisziplinäres Spezial – Skulpturen aus Glas und Ton

5906H • Sommerakademie B kurz I:

30.07.-07.08.2024

- Kurs 26 Michael Pickl: Holzbildhauerei
- Kurs 27 Fiaz Elson: Glasschliff

5907H • Sommerakademie B – kurz II:

09.-16.08.2024

- Kurs 28 Hester Berry: Expressive Landschaftsmalerei
- Kurs 29 Ruth Dresman: Sandstrahlen auf Glas

5908H • Spätsommer Extra: 21.-28.09.2024

- Kurs 30 Pavel Roučka: Freie Malerei
- Kurs 31 Ursula Merker: Vitreografie
- Kurs 32 Thorsten Schütt: Holzbildhauerei
- Kurs 33 Kalina Baňka-Kulka: Glasmalerei
- Kurs 34: Tinne Vroonen: Glasgravur
- Kurs 35: Helen Maurer: Glas und Licht

Einmal die Seele baumeln lassen ...



... und mit Achtsamkeit und Ruhe
sich selbst etwas Gutes tun und ankommen.

Jede:r kennt das Gefühl, nach einem Urlaub „als neuer Mensch“ nach Hause zu kommen. Wir bieten Kurse an, die den selben Effekt haben.

WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN – JETZT ANMELDEN!

Kurstipps:

Deine Auszeit für dich – Yoga- und Coaching-Wochenende

4101H • Regen • Freitag-Sonntag, 05.-07.07.2024

Weitere Informationen auf **Seite 73!**

Feldenkrais-Methode – Bewusst-Wahrnehmung

4303H • Regen • Samstag/Sonntag, 20./21.04.2024

Weitere Informationen auf **Seite 78!**

Chi Gong und Tai Chi

4117 • Regen • Sonntag, 09.06.2024

Weitere Informationen auf **Seite 76!**

Hatha Yoga – ein Vormittag für mehr Gesundheit und Harmonie

4301-2 • Regen • Samstag, 15.06.2024

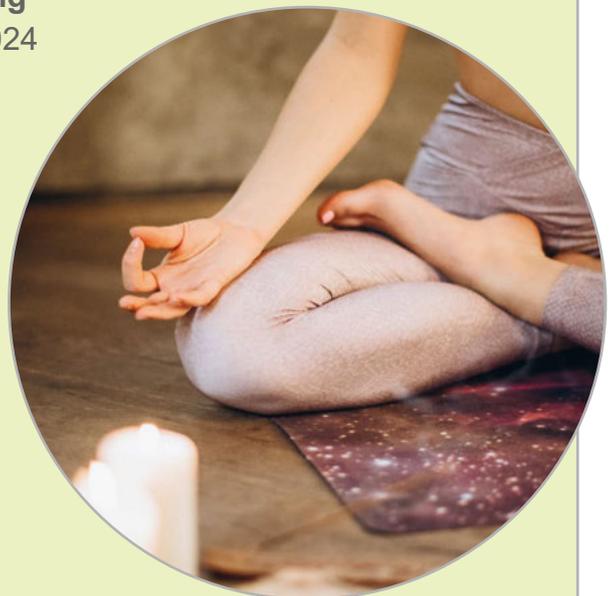
Weitere Informationen auf **Seite 78!**

Monochord Klangmeditation

Die wohltuende Kraft des Klanges

4140 • Regen • Freitag, 12.04. oder 07.06.2024

Weitere Informationen auf **Seite 78!**



Weitere Kurse zum Thema Entspannung findest du
im Gesundheitsbereich ab Seite **72!**

Anmeldung & Information:

Tel. 09921 9605 4400 • info@vhs-arberland.de

www.vhs-arberland.de

Zielgruppen



Junge vhs

104-106

Senioren

107



ONLINE
ENTDECKEN





Zielgruppen

Junge vhs

Schülerförderung

Mathematik Prüfungsvorbereitung Mittelschule • 9. Jahrgangsstufe

 **6001 • Regen • ARBERLAND Haus**
5x • Montag, 15.04.2024, 15:30 - 17:45 Uhr
Alexander Weber • 90,00 €

 **6001-1 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Mittwoch/Freitag, 05./07./12.06.2024
15:30 - 17:45 Uhr • Alexander Weber • 55,00 €

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule kaufmännischer Zweig 10. Jahrgangsstufe

 **6002 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Mittwoch, 17.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Roland Melch • 50,00 €

 **6003 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Montag/Mittwoch, 10./12./17.06.2024
17:30 - 19:30 Uhr • Roland Melch • 50,00 €

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule technischer Zweig 10. Jahrgangsstufe

 **6004 • Regen • ARBERLAND Haus**
4x • Montag, 15.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Roland Melch • 50,00 €

 **6005 • Regen • ARBERLAND Haus**
3x • Montag/Mittwoch, 03./05./10.06.2024
17:30 - 19:30 Uhr • Roland Melch • 50,00 €

Weitere Schülerförderung auf Anfrage!

Knigge

Knigge – Über den Umgang mit Menschen Für Freizeit, Schule oder Ausbildung

"Gutes Benehmen ist die Kunst, den Menschen unseren Umgang angenehm zu machen." J. Swift

Inhalte eines Knigge-Kurses:

- Einführung und Übungen
- ABC des guten Umgangs
- Der "1. Eindruck" und der "2. Eindruck"
- Sprache und Stimmlage
- Das Grüßen / Der Gruß
- Tischmanieren
- Online-Unterricht u.v.m.

Inhalte und Umfang können individuell vereinbart werden.

 **6100 • Regen oder als Inhouse-Schulung**
Termine auf Anfrage • Dr. Renate Mehringer



EDV

10-Fingerschreiben und Word Für Kinder ab der 3. Klasse

In den Osterferien lernen die Kids abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Nach diesem Kurs beherrscht jedes Kind garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich lernt es, wie man in Word Texte formatiert, Bilder einfügt und Einladungen, Visitenkarten oder Briefpapier gestaltet. Jedes Kind erhält einen USB-Stick, auf dem es seine Dateien abspeichern und mitnehmen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **6201 • Regen • ARBERLAND Haus**
2x • Donnerstag/Freitag, 04./05.04.2024
08:30 - 12:15 Uhr • Doris Pöschl
54,90 € inkl. Lehrbuch und USB-Stick



Nachhaltigkeit

Müll – der größte Schatz den wir haben! Vortrag für Kinder ab 6 Jahren

Müll ist erst Müll, wenn wir ihn in die Restmülltonne werfen. Eine kurze Überlegung in welche Recycling-Tonne Müll reingehört, kann das Leben von einem Müllartikel deutlich verlängern. Dank Recycling wird unser Müll zur Ressource und verwandelt sich in einen Riesen-Schatz. In diesem Vortrag erzählt Frau Wigges den Kindern, dass man Müll immer als Schatz betrachten sollte. Mit dieser Vorgehensweise lernen die Kinder spielerisch, warum man Müll trennen sollte, wie man Müll trennt und welche großen Vorteile dabei herauspringen für Mensch und Natur. Zuhause wird dein Müllspezialist dir zeigen, wie man mit Müll oder lieber mit unseren Schätzen (unseren Ressourcen) umgehen mag. Diese Veranstaltung kann auch individuell für Kindergarten oder Schule gebucht werden. Nähere Informationen auf Anfrage.

 **6300 • Geiersthal • Rathaus**
Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mascha Wigges • 12,00 €





Auftauchen zwischen Osser und Arber
OSSERBAD LAM
Schwimmen. Sauna. Spaß.

Hallen- und Freibad
Kinderbereich mit
Riesensrutsche

Sauna und
Dampfbad
inklusive

Schwimm-
und Spaßbecken
Cafeteria mit
Sonnenterrasse

Osserbad Lam / Ginglmühler Weg 25 / 93462 Lam
+49 9943 2882 / tourist@lam.de / Informationen unter www.osserbadd.de

Kochen und Backen

Picknick für meine Liebsten

Für Kinder ab 6 Jahren

"Fruchtig und Frisch" ist das Motto für unser Picknick! Zur Einstimmung zaubern wir uns einen kühlen, fruchtigen Drink. Danach bereiten wir zwei verschiedene Fingerfood Snacks – süß und herzhaft – aus regionalen und saisonalen Produkten zu. So wird euer nächstes Picknick perfekt!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, Schürze, Getränk

 **6400 • Regen •** Landwirtschaftsamt, Schulküche
Samstag, 29.06.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
Jeanette Biebl
23,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

kids



Entspannung und Fitness

Indian Balance for Kids

Lerne die bewegte Welt der Indianer kennen

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren mit 1 Erwachsenen

Durch die körperorientierte bewusste Selbsterfahrung können die Kinder lernen, ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken. Die energiereichen Übungen lassen dich und deine Kinder den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren, was sich positiv auf körperliche, geistige und seelische Balance auswirkt. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten und Heillauten begleitet und bieten dadurch den Kindern und ihren erwachsenen Begleitern einen spannenden Inhalt, welcher sowohl den Bewegungsdrang fördert, als auch die Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht stärkt. Die Indian Balance Kinderbewegungswelt ist fließend, meditativ und verbindet das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre, getreu der Indian Balance Philosophie: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken

 **6500 • Regen •** ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 06.03.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
Erika Maurus
45,00 € für 1 Kind und 1 Erwachsenen
jedes weitere Kind 10,- €

kids

Skiroller-Kurs

Für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Der Rollski-Lauf bzw. das Skirollern war ursprünglich ein Trainingsgerät der Skilangläufer, um die schneefreie Zeit des Sommers mit skilanglaufähnlichen Bewegungsformen zu überbrücken. Seit einiger Zeit erobert das Sportgerät den Breitensport. Viele Freizeitsportler nutzen es zur Steigerung ihrer Fitness und Ausdauer, wahlweise in der Skating-Technik. Wir stellen euch das Sportgerät in den verschiedenen Techniken vor.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe und evtl. Knieschoner

6501 • Bayerisch Eisenstein • Arber Hohenzollern
Skistadion, Arbersee 40
6501-1 • 18.05.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr
6501-2 • 22.06.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr
6501-3 • 27.07.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr
6501-4 • 24.08.2024 • 10:00 - 12:00 Uhr
Josef Schneider
43,00 € * inkl. Skiroller, Schuhe, Stöcke

kids

Selbstverteidigung

Schnupperkurs für Kinder ab 7 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs für Kinder orientiert sich an Grundlagen-Stand-Up- und Grappling-Techniken. Weitere Inhalte sind Grundlagen aus Karate, Kickboxen, BJJ und Fitnessboxen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Handtuch und Getränk

 **6506 • Regen •** ARBERLAND Haus
Samstag, 04.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Jakub Cerny • 22,00 €

kids

Kreativ

Insektenhotel aus Ton

Für Groß & Klein

Insektensteine sind besonders für Wildbienen und Insekten nützlich und sind noch dazu eine optische Bereicherung für jeden Garten. Werde kreativ mit Ton und töpfer dein eigenes Insektenhotel.

 **5281 • Regen •** ARBERLAND Haus
Mittwoch, 20.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Maria Bauer • 17,00 € inkl. Materialkosten

NEU

Kinder-Malatelier "Kunterbunte Kunstwerke"

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Lass uns zusammen kunterbunte Kunstwerke und tolle Hingucker gestalten – egal ob als Geschenk oder als Deko für dein Kinderzimmer. Auf einer Leinwand malen wir verschiedene Motive mit Acrylfarben und Schablone. Komm in unser Kinder-Atelier!

Bitte mitbringen: alte Kleidung oder Schürze

 **6600 • Regen •** ARBERLAND Haus
Donnerstag, 01.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Annemarie Pletl • 22,00 € inkl. Materialkosten

kids



Zielgruppen

Spinnennetz – Traumfänger mal anders

Für Kinder ab 6 Jahren

Der Legende nach dienen Traumfänger dem Zweck, böse Träume abzufangen und nur die guten Träume durch das Geflecht hindurchzulassen. Erfahre mehr über die Magie der Traumfänger. Nebenbei gestaltest du ganz frei dein eigenes natürliches Unikat. Diese besondere Art wird aus einem Weide- oder Haselnussring und Fäden aus Naturmaterial geknüpft. Mit liebevollen Details (Federn, Stein-, Holz- und Glasperlen, u.v.m.) kannst du dein eigenes Kunstwerk ganz individuell gestalten.



6602 • Langdorf • Rathaus
Samstag, 06.07.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Ingeborg Franziska Fuchs
18,00 € inkl. Materialkosten

NEU

Kindertöpferei in der Woidtöpferei

Für Kinder ab 6 Jahren

Bei diesem Kinder-Workshop gehen wir gemeinsam in den Wald und an den Bach und suchen nach Ton. Wir verschönern damit Bäume als Baumgeister und sammeln schließlich Fundstücke, mit denen der Ton dann gestempelt, verziert und gestaltet wird. Zum Schluss wird in der Woidtöpferei noch weiter gebastelt. Du kannst mit dem gefundenen Ton, aber auch mit dem Ton und den Tonfarben, die die Woidtöpferei zur Verfügung stellt, kreativ sein.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung



6603 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Mittwoch, 31.07.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
17,00 € * inkl. Ton- und Brennkosten

kids

Kinder-Nähschule

Für Kinder ab 9 Jahren

Möchtest du Nähen lernen und kleine Geschenke aus Stoff oder Praktisches für dich selbst herstellen? Dann komm in meine kreative Kindernähschule und probiere es aus! Vielleicht hast du eine eigene Nähmaschine, die du hier richtig kennenlernen kannst. Es stehen viele verschiedene Stoffe und bunte Reißverschlüsse zur Auswahl, sodass du an jedem Tag ein ganz besonderes Stück mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere



6604 • Arnbruck • Pfarrheim
Termine einzeln buchbar
6604-1 • Samstag, 09.03.2024
6604-2 • Samstag, 13.04.2024
6604-3 • Samstag, 15.06.2024
6604-4 • Samstag, 06.07.2024
09:00 - 12:00 Uhr • Nora Nasdal
25,00 € inkl. Materialkosten

kids



Musik

FEEL THE BEAT

Eltern-Kind-Trommeln für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Beim Eltern-Kind-Trommelkurs lernen die Kids zusammen mit einem Elternteil die Grundrhythmusarten 2/4, 3/4 und 4/4 Takt. Diese werden dann in verschiedene Kinderlieder integriert und schon in kurzer Zeit können die Kinder miteinander und zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa... musizieren und singen. Der Spaß an der Musik steht dabei an erster Stelle. Ganz unter dem Motto "Musik macht Freude".



6700 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
Montag, 15.04.2024, 15:00 - 16:15 Uhr
Christian Balboo Bojko
17,00 € * für 1 Kind und einen Erwachsenen
jedes weitere Kind 7,- €

kids

Unterhaltung

Märchenwanderung

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

"In alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ..."

Die Märchenwanderung führt uns vom "Gläsernen Wald" über den 1,3 km langen Pfahlwanderweg rund um die Burgruine Weißenstein und endet an der Dorfkapelle. Im "Zauberwald" aus Glas, an einem lauschigen Plätzchen entlang des Weges und zuletzt an der Dorfkapelle, entführt uns Lucia vom Silberberg in freier Erzählkunst in das Reich der Märchen und erweckt Königssöhne, arme Dienstmädchen und so manchen tierischen Helfer zum Leben. Es ist an der Zeit zu lauschen und zu entspannen. "Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute."

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen



6800 • Regen • Parkplatz Burgruine Weißenstein
Freitag, 28.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Erika Maurus
13,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsenen
jedes weitere Kind 3,- €

kids

Angst vor dem Hund muss nicht sein!

Kind-Hund-Begegnung – mehr Sicherheit für Kinder

Hunde gehören zum Alltag von Kindern. Sie erleben Hunde bei Besuchen von Freunden und Familienangehörigen. Sie treffen beim Spielen, beim Spaziergang oder beim Einkauf häufig auf bekannte und fremde Hunde. Kinder sollten lernen, artgerecht mit Hunden umzugehen. Dies ist ein Kurs für Kinder ab dem Kindergartenalter bis ca. 15 Jahre. Auf Wunsch kann eine Begleitperson für das Kind dabei sein. Als Kursinhalt werden wichtige Verhaltensregeln zu Grunde gelegt, wie z.B. die Annäherung an einen Hund, den richtigen Kontakt mit dem Hund oder besondere Situationen wahrnehmen. Dies alles bleibt nicht nur trockene Theorie, sondern wird am „lebenden Beispiel“ mit einem ausgebildeten Therapiehund durchgenommen. Für die Kinder gibt es anschließend eine Urkunde.



6802 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 22.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Susanne Kiermayer • 18,00 € *

kids

Das Beste kommt zum Schluss

Endlich Zeit für neue Anfänge!

*Neues ausprobieren oder Altbekanntes auffrischen:
In einer Gruppe mit Gleichgesinnten werden bei Kursen
speziell für Senioren, ohne Leistungs- und Zeitdruck,
Körper und Geist trainiert, Kreativität entfaltet und
moderne Wissenswelten erkundet. Selbstverständlich
können Senioren an allen vhs-Angeboten
teilnehmen, dennoch gibt es einige
Vorteile für zielgruppenorientierte Kurse.*

gold



Unser Kursangebot speziell für Senioren

Sicherheit für Senioren - Betrüger lauern überall
Seite 20 im Programmheft

Digital fit - in jedem Alter!

Seite 48 und 49 im Programmheft

- Die ersten Schritte am PC - PC-Grundlagen
- Smartphone-Sprechstunde für Senioren
- Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone

Anmeldung & Information

Tel. 09921 9605-4400 | info@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de

vhs

Stichwort- verzeichnis

10-Finger-Schreiben am PC	48, 49
3D-Druck	52
A ktien	13
Alphabetisierungskurs - ALPHA+	58
Altjapanische Schwertkampfkunst	92
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten	28
Angebote für Unternehmen	44, 45
Aquarellmalen	98
Arabisch	64
Arbeitswelt Büro	41
Ärztvorträge	72
B aby	14, 28
Backkurse	23-26
Bauch-Beine-Po	79
Baufinanzierung	13
Baumaschinenführerschein	39
Beckenbodengymnastik	83
Beruf & Karriere	34-43
Berufliche Allgemeinbildung	35, 36
Betreuungskraft	40
Bewegung & Fitness	79-82
Biathlon	81
Bienen	21
Bild-Werk	101
Böhmen	22
Börse	13
BowTech	84
Business English	35, 60
C anva	52
Chi Gong	76
China	91
Chinesisch	64
CNC Programmierung	36, 37
D emenz - Bewegungsangebot	80
Depressionen	15
Deutsch	58, 59
Deutsch-Prüfungen	58
Digitale Angebote	53
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	50
Digitalisierungszentrum ARBERLAND	44, 45
E DV & Digitalisierung	48-52
EDV-Grundlagen	48
Einbruchschutz	20
Einbürgerungstest	12
Eltern	14, 28
Englisch	60
Entspannung & Stressbewältigung	73
Ernährung	82, 83, 28
Erste Hilfe	85 oder 86
Erziehung	14
Excel	49

F amilie	14, 28
Faszientraining	83
Feldenkrais-Methode	78
Filzen	96
Finanzbuchführung	41
Finanzen	12
Fischleder-Workshops	94
Fördermöglichkeiten	34
Fotografie	100
Foto-Touren	100
Französisch	61
Friseur-Kurse	84
G arten	21, 22
Gesellschaft	11-29
Gesundheit	72-86
Gesundheit, Pflege & Soziales	40
GIMP	50
Glas	90
Gloryhof	73, 98, 99
Goethe	58
Green Screen-Studio ARBERLAND	46
H and- & Brushlettering	98
Handwerk	93
Hausapotheke	84
Heimatklänge	88
Hotel- & Gastgewerbe	41
Hubarbeitsbühnenführerschein	39
Hund	21
I CDL	51
Indian Balance	105
Industrie	38
Ingetrationssprachkurs	58
Instagram	52
Interior Design	20
Italienisch	62
J apan	92
Japanisch	64
Jobbegleiterinnen	34
Junge vhs	104-106
K anutour	81
Kenjutsu	92
Kinderangebote	104-106
Klangmeditation	78
Kleine Forscher	43
KneippVerein	85 oder 86
Knigge	104
Kochkurs für Kinder	105
Kochkurse	23-26
Kommunikation	16, 17
Konflikttraining	16, 17
Körpersprache	16, 17
Kosmetik	84
Kranführerschein	39
Kräuter	21, 24, 84
Kreativer Tanz	79
Kreatives Schreiben	98
Kreativkurse	93-98
Kreativkurse für Kinder	105-106
Kroatisch	65
Kultur	88-101
Kunst- & Kulturgeschichte	89, 90
Kunsthandwerkliches Gestalten	93-97

Lach- und Humortraining	77		
Lachyoga	77		
Lagerlogistik	38		
Literatur	98		
M alen & Zeichnen	98		
Maschen- und Anlagenführer:in	38		
Mathematik	104		
Mensch & Genuss	23-26		
Mensch & Natur	21, 22, 27-29		
Mensch & Welt	20		
Mentaltraining	74		
Messerschärfen	26		
Motorsägen-Lehrgang	22		
MS Teams	50		
Musik	99		
N achhaltigkeit	18, 19		
Naginatajutsu	92		
Nähen	95		
Nähen für Kinder	106		
Natur-Camps	29		
Naturheilkunde	84		
Naturkundlicher Kreis Bayerischer Wald e.V.	27		
Natürlich gesund	84, 85		
Natürliches Niederbayern	70		
Naturpark Bayerischer Wald e.V.	27		
Norwegisch	65		
O ffice-Anwendungen	49, 50		
Online-Kursangebot	53		
ÖPNV	28, 29		
Outlook	50		
P ädagogik	14		
PC	48-52		
Pflegehelfer	40		
Pilze	21, 28		
Plastikfrei	18, 19		
Polnisch	65		
PowerPoint	50		
Präventionskurse	83		
Prüfungsvorbereitung	104		
Psychologie	15, 16		
R echt	12		
Resilienz	15		
Rhetorik	17		
Rheuma-Liga	85		
Rumänisch	66		
S chafkopfen	26		
Scheibentöpfen	97		
Schmieden	93		
Schreiben	98		
Schülerförderung	104		
Schüsslersalze	84		
Schwangerschaft	14		
Schweißen	93		
Selbstversorgung	21, 22		
Selbstverteidigung für Kinder	105		
Selbstverteidigung	82		
Seniorenkurse	107		
Skirollern	81		
Skirollern für Kinder	105		
Smartphone	48, 49, 50, 52		
		Spanisch	63
		Sprache Niveaustufen	56
		Sprachen	56-66
		Staplerführerschein	39
		Step	79
		Steuerrecht	12
		Stricken	95
		Styling	84
		T ai Chi	76, 83
		Tanzen	99
		Technical English	36
		telc	58
		Testament und Erbschaft	12
		Tischdekoration	26
		Töpfern	96
		Töpfern für Kinder	106
		Traumfänger	96, 106
		Trommeln	99
		Trommeln für Kinder	106
		Tschechisch	63
		U krainisch	66
		Ungarisch	66
		Unterhaltung	26
		V hs akademie	44, 45
		Vorsorgevollmacht	12
		VWA	42
		W aldZeit e.V.	28
		Wanderungen	22, 27, 28, 29
		Weiterbildungsinitiator	34
		Windows 11	48
		Wirtschaft	12
		Word	49
		Y oga	73-78
		Z ielgruppenangebote	104-107
		Zwiesel & Kultur	89, 90

§ 1 ZUSTANDEKOMMEN DES VERTRAGES

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder schriftlich (Post, Fax, E-Mail, Internet, Eintragung in die Anwesenheitsliste) erfolgen.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr und Materialkosten.
Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

§ 2 BEZAHLUNG

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages (bei der Anmeldung) zur Zahlung fällig. In besonderen Fällen kann bei der Anmeldung Ratenzahlung beantragt werden. Ein Anspruch besteht nicht. Bei Kursabbruch des Teilnehmenden besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten. Abbuchungen erfolgen gemäß SEPA-Verfahren.

§ 3 RÜCKTRITT VOM VERTRAG

- a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten,
 - wenn die vorgegebene Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird,
 - wenn der:die von der vhs verpflichtete Dozent:in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.
- b) Teilnehmende können sich bis 4 Werktage vor Beginn oder Anmeldeschluss vom Kurs/Lehrgang abmelden. Danach ist ein Rücktritt nur möglich, wenn vom Teilnehmenden eine Ersatzperson gestellt wird. Eine Abmeldung bei dem:der Dozent:in ist nicht verbindlich, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung; in diesen Fällen werden Kursgebühr und Materialkosten fällig.

§ 4 ERMÄSSIGUNGEN

Auf die Kursgebühr erhalten Teilnehmende aus Mitgliedsgemeinden 10 % Ermäßigung, Schwerbehinderte (ab 50 %) und Inhaber von Ehrenamtskarten gegen Vorlage entsprechender Nachweise 20 %. Die Ermäßigungen gelten nicht für Kurse mit Kooperationspartnern, Kurse, die mit den Nummern 24... bis 26... beginnen, sowie Kurse, die mit * gekennzeichnet sind. Mehrfachermäßigungen sind ausgeschlossen.

§ 5 KÜNDIGUNG

Die Teilnahme an einer Veranstaltung mit einer Dauer von mehr als sechs Monaten kann mit einer Frist von sechs Wochen, erstmals zum Ende der ersten drei Monate, dann jeweils zum Ende der nächsten drei Monate ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. Die Lehrgangsgebühr ist anteilig zu zahlen.

§ 6 PRÜFUNGEN | BESCHEINIGUNGEN

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

§ 7 URHEBERSCHUTZ

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. In den EDV-Kursen dürfen keine privaten Datenträger zur Anwendung kommen. Die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.

§ 8 EDV-NUTZUNG

Teilnehmende in Kursen mit EDV-Anteilen müssen mit ihrer Unterschrift die Nutzungsvereinbarung anerkennen.

§ 9 VORHALTUNG EIGENER GEEIGNETER IT-INFRASTRUKTUR UND SOFTWARE BEI ONLINE-KURSEN

Teilnehmende in Kursen des Programmbereichs „Digitale Angebote“ sind für das Vorhalten und die Gewährleistung eines Internet-Zugangs und der sonstigen zur Nutzung der Onlineangebote notwendigen technischen Einrichtungen, Software sowie entsprechender Lizenzen selber, auf eigene Rechnung und eigenes Risiko verantwortlich.

§ 10 HAFTUNG

Die Haftung der vhs für Schäden jeglicher Art ist auf folgende Fälle beschränkt:

- Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen
- Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen.

Für Diebstahl und Verlust mitgebrachter Gegenstände übernimmt die vhs keine Haftung. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

§ 11 LEISTUNGSUMFANG | SCHRIFTFORM

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung (Printmedien, Homepage). Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Irrtum und Änderungen sind vorbehalten. Der:die Dozent:in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

§ 12 KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN

Werden Veranstaltungen in Kooperation mit anderen Partnern durchgeführt, so gelten deren Geschäftsbedingungen.

§ 13 HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der jeweiligen Schulungsstätten ist einzuhalten.

§ 14 DATENSCHUTZ

Ihre personenbezogenen Daten werden unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Bestimmungen der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) nur vhs-intern gespeichert und verarbeitet. Die detaillierten Bestimmungen zum Datenschutz sind per Aushang in der vhs-Geschäftsstelle im ARBERLAND Haus in Regen sowie unter www.vhs-arberland.de/datenschutzerklaerung veröffentlicht. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht.

Datenschutz- Information nach Art. 13 DSGVO

1. BEZEICHNUNG DER VERARBEITUNGSTÄTIGKEIT

Abwicklung einer Kursanmeldung/-teilnahme

2. NAME UND KONTAKTDATEN DES VERANTWORTLICHEN

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND, gesetzlich vertreten durch Wolfgang Günthner, Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Regen
E-Mail: info@vhs-arberland.de, Telefon: 09921 9605 4400

3. KONTAKTDATEN DER DATENSCHUTZBEAUFTRAGTEN

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen, E-Mail: datenschutz@ira.landkreis-regen.de,
Telefon: 09921 601372

4. ZWECKE UND RECHTSGRUNDLAGEN DER VERARBEITUNG

Ihre Daten werden verarbeitet, um Ihre Kursteilnahme von der Anmeldung bis zur Abrechnung abwickeln zu können. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a DSGVO in Form Ihrer telefonischen und/oder schriftlichen Anmeldung zu einem Kurs aus unserem Programmangebot. Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. EMPFÄNGER ODER KATEGORIEN VON EMPFÄNGERN DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Ihre personenbezogenen Daten werden an den jeweils zuständigen Fachbereich zur Bearbeitung weitergegeben. Es erfolgt keine Weitergabe an externe Dienstleister und auch keine Übermittlung in ein Drittland. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Webseite, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Kursdurchführung über die vhs.cloud, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-, telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, IHK- oder HWK-Prüfungen, ICDL, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen u.a.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. DAUER DER SPEICHERUNG DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Die Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt abhängig von den im Fachbereich erforderlichen zweckgebundenen Verarbeitungstätigkeiten. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in Ausnahmefällen bis zu 20 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung der Kursgebühr bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

8. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

9. BETROFFENENRECHTE

Die Datenschutz-Grundverordnung räumt Ihnen folgende Rechte ein:

- Sie haben das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüfen wir, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.
- Weiterhin besteht das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 13 i.V.m. Art. 77 DSGVO).

10. WIDERRUFSRECHT BEI EINWILLIGUNG

Wenn Sie in die Verarbeitung durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

11. PFLICHT ZUR BEREITSTELLUNG DER DATEN

Werden die personenbezogenen Daten nicht bereitgestellt, kann eine Bearbeitung Ihres Anliegens/Ihres Antrags nicht erfolgen. Weitere Informationen bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.vhs-arberland.de/datenschutzerklaerung oder Sie können diese bei einem/einer zuständigen Mitarbeiter:in erfragen.

Verbands- organe

Verbandsvorsitzende	Dr. Ronny Raith Hermann Brandl	Landrat Stellv. Verbandsvorsitzender
Verbandsausschuss	Joachim Haller Fritz Schreder Hermann Brandl Eberhard Kreuzer	Bürgermeister Bodenmais Bürgermeister Frauenau Kreisrat Kreisrat
Verbandsversammlung	Gabriele Witzenzellner Angelika Leitermann Michael Herzog Walter Nirschl Joachim Haller Gerd Schönberger Johannes Vogl Fritz Schreder Richard Gruber Georg Fleischmann Robert Muhr Alois Wildfeuer Herbert Preuß Michael Enggram Gerd Lorenz Adolf Muhr Andreas Kroner Simone Hilz Werner Troiber Daniel Graßl Franz Wittmann Hans Dachs Karl-Heinz Eppinger Katharina Zellner Wolfgang Stoiber Dr. Stefan Brücklmayer Harald Haase Hermann Brandl Georg Bruckner Eberhard Kreuzer Anton Alt Andreas Eckl Brigitte Baueregger Jens Schlüter Markus Zitzelsperger	Bürgermeisterin Achslach Bürgermeisterin Arnbruck Bürgermeister Bayerisch Eisenstein Bürgermeister Bischofsmais Bürgermeister Bodenmais Bürgermeister Böbrach Bürgermeister Drachsried Bürgermeister Frauenau Bürgermeister Geiersthal Bürgermeister Gotteszell Bürgermeister Kirchberg im Wald Bürgermeister Kirchdorf im Wald Bürgermeister Kollnburg Bürgermeister Langdorf Bürgermeister Lindberg Bürgermeister Patersdorf Bürgermeister Regen Bürgermeisterin Rinchnach Bürgermeister Ruhmannsfelden Bürgermeister Teisnach Bürgermeister Viechtach Bürgermeister Zachenberg Bürgermeister Zwiesel Kreisrätin Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrätin Kreisrat Kreisrat

Stand: 22. Januar 2024

Unsere Cafeteria im ARBERLAND Haus – Zeit für eine kleine Pause ?

Zwischen, vor oder nach den Kursen noch einen kleinen Stopp einlegen? In unserer Cafeteria findest du alles, was du brauchst – von Kaffeespezialitäten über hausgebackenen Kuchen bis zu kleinen Snacks aus unserer ARBERLAND Küche.

Ein Treffpunkt für nette Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten.





Hol Dir die Kraft

Professionell tagen & Komfort genießen

Wir sind ein modernes Tagungshaus mitten in der herrlichen Natur des Bayerischen Waldes. Unser Ziel ist es, Ihnen eine perfekte Kombination aus angenehmem Arbeitsumfeld und entspannter Atmosphäre zu bieten. Das erfahrene und kompetente Team steht Ihnen jederzeit zur Seite, um eine professionelle Organisation und Durchführung Ihrer Veranstaltung zu garantieren.

Regional, fair & nachhaltig haben wir uns auf die Fahnen geschrieben. Ob für Tagungs- oder Hausgäste – wir werden Sie mit unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet sowie unseren 3-Gänge Mittags- und Abendmenüs verwöhnen. Kulinarisch hat das ARBERLAND viel zu bieten. Ihr Gaumen wird staunen!

3*** Hotelkomfort genießen und professionell tagen – bei uns geht das! Im gemütlichen Ambiente sind entspannte Tage garantiert. Hier können Sie arbeitsintensive Stunden ungestört Revue passieren lassen.

Gerne organisieren wir zu Ihrem Tagungsprogramm die passende Freizeitaktivität wie Wandern auf dem Bierfernwanderweg, Schnupperkurse im Biathlon oder Eisstockschießen.

Außerdem haben unsere Hausgäste kostenfreien Zugang zur „Fitness-Oase“, die fußläufig vom Tagungshaus erreichbar ist.



ARBERLAND Tagungshaus

im Bayerischen Wald

Amtsgerichtstraße 6-8

94209 Regen

+49 9921 9605 4411

info@arberland-tagungshaus.de

www.arberland-tagungshaus.de

Localbahnmuseum

Kuns(t)räume

Schmugglerhütte

NaturparkWelten

Naturpark-Restaurant

Die Erlebnis-Allee am Arber

Bayerisch Eisenstein



Bahnhofstraße

Natur · Kunst · Kultur & GenussWelten

44
Bahnhofstraße



Erweiterter Ausstellungsbereich und neue Drehscheibe im Freigelände!



Localbahnmuseum Bayerisch Eisenstein

In unserem historischen Lokschuppen erwartet Sie ein spannender Rundweg durch die Geschichte der Bayerischen Localbahnen von 1876 bis zur Gegenwart mit vielen Dampf- und Diesellokomotiven, historischen Wagen, Eisenbahnzubehör und erstaunlichen Infos zur bayerischen Eisenbahngeschichte.



Öffnungszeiten und Infos unter:

Tel. +49(0)9925 1376 · www.localbahnverein.de

52
Bahnhofstraße



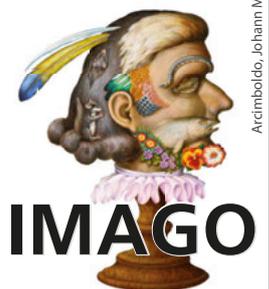
Kunsträume ...grenzenlos

Die Kuns(t)räume widmen sich auf fast 800 Quadratmetern ganz der Kunst. Wechselnde Sonderausstellungen machen den Besuch immer wieder spannend. Dieses Mal stehen das Traumhafte und das fantastisch Widersinnige im Mittelpunkt der Ausstellung. Die Künstler der Gruppe **IMAGO** widmen sich dem Surrealismus. Sie wandeln auf Dalís Spuren und nehmen die Besucher mit in eine fantastische Welt.

Geöffnet: Mi-So, Feiertage 11-17 Uhr

Tel. +49(0)9925 18297-52

www.kunstraume-grenzenlos.de



Arzimbollo, Johann Meier

Sonderausstellung

vom 25. Dez. 2023
bis 07. April 2024

54
Bahnhofstraße



Historischer Grenzbahnhof

- Europ. Fledermauszentrum
- Ausstellung König Arber
- Skimuseum
- Höchste Eisenbahn
- Modelleisenbahn
- Ausstellung Grenze und Kalter Krieg
- Naturpark-Restaurant Vo'Gunders



Geöffnet:

Mi-So, Feiertage, (Ferien BY, Juli-Sept, täglich) 9.30 - 16.30 Uhr

Tel. +49(0)9925 90 24 30 Infotheke

Tel. +49(0)9925 18 29 766 Restaurant

www.naturparkwelten.de



NaturparkWelten
Svět přírodního parku

Die Bahnhofstraße in Bayerisch Eisenstein ist bequem mit dem Zug zu erreichen. Mit der **GUTi-Karte** ist die Zugfahrt kostenlos.



Freier Eintritt mit der

