

# Volkshochschulverbund Rottal-Inn

## Frühjahr/Sommer Semester 2019

vhs 



### Rottal-Inn West

Eggenfelden, Falkenberg,  
Gangkofen, Massing,  
Mitterskirchen, Rimbach,  
Unterdietfurt, Wurmannsquick,  
Zeilarn

### Arnstorf

Malgersdorf, Roßbach, Schönau

### Simbach a. Inn

Kirchdorf, Tann

[www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)

Die vhs  
bewegt  
dich.



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

## Topleistungen für Familien

Wir haben die passenden Angebote für Sie und Ihren Nachwuchs. Von der App „AOK Schwanger“ bis rund um die Zahngesundheit für die ganze Familie.

[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

Einfach nah. Meine AOK.

Der Volkshochschulverbund Rottal-Inn hat sich zum Ziel gesetzt, alle Teilnehmer beim „lebenslangen Lernen“ zu unterstützen. Dazu bieten wir in unseren 5 Programmbereichen ein facettenreiches Kursangebot an, das qualitativ kontinuierlich weiterentwickelt wird.

Die sozialverträglichen Preise unserer Veranstaltungen und Seminare sollen garantieren, dass Weiterbildung für alle gesellschaftlichen Schichten möglich und erschwinglich ist.

Wir hoffen, dass die Veränderungen im Zuge der Verbundbildung ohne große Probleme und Zwischenfälle weitergeführt werden können und freuen uns sehr, wenn Sie uns diesbezüglich Rückmeldung geben – ganz egal ob positiv oder negativ. Nur wenn wir wissen, wo der „Schuh drückt“, können wir entsprechend darauf reagieren!

## So erreichen Sie uns – Ihre Ansprechpartner vor Ort:

---

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden

**Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing,  
Wurmansquick und Zeilarn**

Leitung: Dr. Stefan Jungbauer

Tel. 08721 / 1626

E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

---

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn

**Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann**

Leitung: Claudia Huber

Tel. 08571 / 4717

E-Mail: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

---

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf

**Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau**

Leitung: Elisabeth Rieß

Tel. 08723 / 979 196 5

E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)

---

<b>Organisatorisches</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.</b> . . . . .	<b>5</b>
Veranstaltungsübersicht nach Orten . . . . .	7
<b>Volkshochschule Simbach am Inn e.V.</b> . . . . .	<b>13</b>
Veranstaltungsübersicht nach Orten . . . . .	14
<b>Volkshochschule Arnstorf</b> . . . . .	<b>17</b>
Veranstaltungsübersicht nach Orten . . . . .	18
<b>Programmbereich 1: Politik, Gesellschaft, Umwelt.</b> . . . . .	<b>22</b>
Unterbereich 1 Zeitgeschehen und Geschichte . . . . .	22
Unterbereich 2 Lebenshilfe und bürgerschaftliches Engagement . . . . .	24
Unterbereich 3 Recht, Finanzen, Verbraucherfragen . . . . .	27
Unterbereich 4 Energie und Umweltbildung . . . . .	32
Unterbereich 5 Erziehung, Familie, Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	35
Unterbereich 6 Heimatkunde, Exkursionen, Tagesfahrten, Ausflüge. . . . .	42
<b>Programmbereich 2: Kultur, Gestalten</b> . . . . .	<b>62</b>
Unterbereich 1 Literatur und Tanz . . . . .	62
Unterbereich 2 Schrift, Papier, Zeichnen . . . . .	71
Unterbereich 3 Plastisches Gestalten . . . . .	74
Unterbereich 4 Textiles Gestalten . . . . .	76
Unterbereich 5 Handwerk und Kunsthandwerk . . . . .	79
Unterbereich 6 Fotografie . . . . .	82
Unterbereich 7 Musik. . . . .	84
<b>Programmbereich 3: Gesundheit, Fitness, Freizeit.</b> . . . . .	<b>90</b>
Unterbereich 1 Vorträge und Einzelveranstaltungen . . . . .	90
Unterbereich 2 Entspannung, Stressbewältigung, Meditation . . . . .	92
Unterbereich 3 Yoga . . . . .	99
Unterbereich 4 Taiji, Qigong, BodySpirit . . . . .	107
Unterbereich 5 Pilates, ZUMBA®, ENERGY DANCE® . . . . .	110
Unterbereich 6 Koordination, Beweglichkeit, Workout . . . . .	114
Unterbereich 7 Faszien, Rücken, Wirbelsäule . . . . .	117
Unterbereich 8 Prävention, Heilmethoden, Körperpflege . . . . .	122
Unterbereich 9 Ernährung und Kochkurse . . . . .	130
Unterbereich 10 Freizeit und Hobby . . . . .	135
<b>Programmbereich 4: Sprachen</b> . . . . .	<b>141</b>
Unterbereich 1 Deutsch . . . . .	141
Unterbereich 2 Englisch . . . . .	145
Unterbereich 3 Französisch . . . . .	150
Unterbereich 4 Italienisch . . . . .	152
Unterbereich 5 Spanisch . . . . .	155
Unterbereich 6 Spezial: Arabisch, Kroatisch, Russisch . . . . .	157
<b>Programmbereich 5: Arbeitsleben, IT, Management</b> . . . . .	<b>161</b>
Unterbereich 1 IT- und EDV-Grundlagen . . . . .	161
Unterbereich 2 Smartphone und Tablet . . . . .	166
Unterbereich 3 Kaufmännisches Grundwissen (Webinare) . . . . .	171
Unterbereich 4 Softskills, Rhetorik, Management . . . . .	177
Unterbereich 5 Fachlehrgänge . . . . .	180
Allgemeine Geschäftsbedingungen Volkshochschulverbund Rottal-Inn . . . . .	181
Datenschutzerklärung Volkshochschulverbund Rottal-Inn . . . . .	182
Anmeldeformular . . . . .	184

## Anmeldeprozedere – BITTE BEACHTEN:

- Ihre Kursanmeldung rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn ist verbindlich und beinhaltet die Akzeptanz der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) und der Datenschutzerklärung. Sollten Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, bitten wir um Abmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn. Unterbelegte Seminare müssen leider abgesagt werden. Die Teilnehmer werden auf alle Fälle benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt, verlegt wird oder überfüllt ist.

## Wie können Sie sich anmelden?

- Direkt im Internet: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)
- E-Mail an die jeweilige vhs-Geschäftsstelle  
Arnstorf, Eggenfelden oder Simbach am Inn
- Telefonisch, schriftlich oder persönlich in der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle  
Arnstorf, Eggenfelden oder Simbach am Inn

## Welche Daten sind bei der Anmeldung anzugeben?

- Kursnummer und Kurstitel
- Vor- und Nachname, Adresse und Geburtsdatum
- Telefonnummer (Festnetz oder Mobiltelefon), unter der wir Sie tagsüber (8:00-17:00 Uhr) erreichen können und (sofern vorhanden) E-Mail-Adresse
- Konto- und Bankdaten (IBAN, BIC, Kontoinhaber)

## So erreichen Sie uns – Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmannsquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
E-Mail: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)

### Gebührenstaffelung

Bei bestimmten Kursen (z.B. EDV und Sprachen) besteht eine Gebührenstaffelung, die im Programmheft abgedruckt ist. Die Abkürzung „TN“ bedeutet dabei „Teilnehmer/in“. Ausschlaggebend für die Höhe der fälligen Kursgebühr ist die Zahl der Anmeldungen, die bis zum zweiten Kurstag bei der vhs eingegangen sind.

### Materialkosten

Materialkosten werden, sofern sie nicht in der Kursgebühr enthalten sind, direkt von der Kursleitung eingesammelt. Etwaige Reklamationen bezüglich des Materials sind an die Kursleitung zu richten.

### Kurse aus dem Gesundheitsbereich (Präventionskurse)

Kurse aus dem Gesundheitsbereich werden ab sofort nur noch in sehr beschränktem Umfang und unter bestimmten Voraussetzungen von der zuständigen Krankenkasse gefördert (**→ Voraussetzung: Präventionskurse mit ZPP-Zertifizierung**). Ob und in welcher Höhe Ihre jeweilige Kursteilnahme bezuschusst wird, bitten wir Sie rechtzeitig vor Kursbeginn eigenverantwortlich mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Bei weiteren Fragen zur Bezuschussung der Präventionskurse können Sie rechtzeitig vor Kursbeginn Kontakt mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle aufnehmen.

### Schul- und Hausordnungen

Die Volkshochschulen sind mit ihren Kursen zu Gast in verschiedenen Schulen und Einrichtungen. Die Schul- und Hausordnungen der entsprechenden Unterrichtsräume sind für alle Teilnehmer verbindlich. Wir bitten Sie deshalb, die Einrichtung der Räume pfleglich zu behandeln und die Räume nach Veranstaltungsende aufgeräumt zu hinterlassen. **In allen Unterrichtsräumen gilt absolutes Rauchverbot.**

### Ferienordnung

Der vhs-Unterricht richtet sich im Allgemeinen nach der gültigen Feiertags- und Ferienordnung. Änderungen können mit der Kursleitung abgesprochen werden, bedürfen jedoch der Zustimmung der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

Die vhs bewegt **dich.**

# VOLKSHOCHSCHULE Rottal-Inn West e.V.

## Geschäftsstelle Eggenfelden

- Rathaus Eggenfelden, Rathausplatz 1, 84307 Eggenfelden  
Zimmer 46, 3. Stock
- Leiter der Geschäftsstelle: Dr. Stefan Jungbauer  
E-Mail: jungbauer@vhs-rottalinn-west.de
- Servicezeiten der Geschäftsstelle  
Montag-Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr & 13:00-16:00 Uhr  
Freitag: 9:00-12:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Telefon: 08721 / 16 26  
FAX: 08721 / 10 351  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)  
Persönlich während der Servicezeiten

## Außenstelle Gangkofen

- Leiterin der Außenstelle: Christa Andraschko
- Servicezeiten der Außenstelle  
Dienstag, Mittwoch und Freitag: 9:30-13:00 Uhr  
Dienstag und Freitag: 15:30-18:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Gemeindebücherei Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen  
Telefon: 08722 / 94 45 15  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [vhs-gangkofen@t-online.de](mailto:vhs-gangkofen@t-online.de)  
Persönlich während der Servicezeiten

## Außenstelle Massing

- Kontaktperson: Marianne Niederreiter
- Anmeldung und Information  
Telefon: 08724 / 1780  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [marianne-niederreiter@web.de](mailto:marianne-niederreiter@web.de)

## Unsere Bankverbindung

IBAN: DE41-7435-1430-0000-0032-28  
BIC: BYLADEM1EGF (Sparkasse Rottal-Inn)

## Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer

DE93 ZZZ 00000 151070

## Kommunale Mitglieder der vhs Rottal-Inn West e.V.

Stadt Eggenfelden, Markt Gangkofen, Markt Massing, Markt Wurmansquick, Gemeinde Falkenberg, Gemeinde Mitterskirchen, Gemeinde Unterdietfurt, Gemeinde Rimbach und Gemeinde Zeilarn

## Vorstandschafft der vhs Rottal-Inn West e.V.

1. Vorsitzender: Wolfgang Grubwinkler, 1. Bürgermeister Stadt Eggenfelden
2. Vorsitzender: Matthäus Mandl, 1. Bürgermeister Markt Gangkofen

## UNTERRICHTSORTE der vhs Rottal-Inn West e.V.

### Unterrichtsorte in Eggenfelden

- **Altes Rathaus Eggenfelden:** Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden  
1. Stock: vhs-Unterrichtsraum / 2. Stock: vhs-Gymnastikraum  
Parkmöglichkeiten: Stadtplatz, ZOB und städtische Tiefgarage  
Hinweis zur städtischen Tiefgarage: Zufahrt mit dem Pkw über Carcassonner Platz / Parkstraße; die Höchstparkdauer beträgt 4 Stunden (gebührenpflichtig: Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Uhr; Samstag von 8:00 bis 12:00 Uhr)
- **Berufsschule Eggenfelden:** Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden  
Die Berufsschule Eggenfelden liegt direkt an der Pfarrkirchener Straße zwischen Theater an der Rott und JET-Tankstelle.  
Als Parkmöglichkeit eignet sich problemlos der kostenlose Theaterparkplatz.  
Bitte benutzen Sie den Seiteneingang der Berufsschule, der sich linkerhand vom Haupteingang befindet (Zugang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße).  
Die jeweilige Raumnummer der Kurse und Seminare entnehmen Sie bitte den entsprechenden Abschnitten in unserem Programmheft oder der Homepage.
- **Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum):** Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden
- **BRK-Außenstelle Eggenfelden:** Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden
- **Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle):** Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden
- **KitZ Eggenfelden:** Karl-Rolle-Straße 43, 84307 Eggenfelden
- **Praxis für Ergotherapie – Petra Thaler:** Karl-Rolle-Straße 43, 84307 Eggenfelden
- **Weinhaus Forster & Miller:** Stadtplatz 7, 84307 Eggenfelden

### Unterrichtsort in Falkenberg

- **Grundschule (Schulküche):** Sommerstraße 13, 84326 Falkenberg

### Unterrichtsorte in Gangkofen

- **Schulzentrum:** Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen
- **Naturheilpraxis Fißlinger:** Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen
- **Restaurant Poseidon (ehemals Bayerischer Hof):** Marktplatz 10, 84140 Gangkofen

### Unterrichtsorte in Massing

- **Berta-Hummel-Schule:** Wolfsegger Straße 31, 84323 Massing
- **„Yoga-Studio Bauer“:** Lerchenweg 5, 84323 Massing
- **Mehrzweckraum Turnhalle:** Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing
- **Hallenbad:** Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing

### Unterrichtsorte in Wurmansquick

- **Grund- und Mittelschule:** Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick
- **Alte Schule (Bürgertreff):** Hirschhorner Straße 3, 84329 Wurmansquick

### Unterrichtsorte in Zeilarn

- **Feuerwehrhaus Obertürken (Schulungsraum):** Obertürken 43, 84367 Zeilarn
- **Grundschule (Turnhalle):** Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn
- **Kindergarten (Turnhalle):** Hauptstraße 4, 84367 Zeilarn

### Weitere Unterrichtsorte

- **Brauerei Brunner:** Spanberg 5, 84307 Eggenfelden
- **Landgasthof Freilinger:** Dorfplatz 7, 84329 Hirschhorn
- **Gasthaus Forstner:** Taufkirchener Straße 6, 84326 Rimbach

## Veranstaltungsübersicht nach Orten

### Geschäftsstelle Eggenfelden

- Servicezeiten der Geschäftsstelle  
Montag-Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr & 13:00-16:00 Uhr, Freitag: 9:00-12:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Telefon: 08721 / 16 26, FAX: 08721 / 10 351  
E-Mail: info@vhs-rottalinn-west.de  
Persönlich während der Servicezeiten der Geschäftsstelle Eggenfelden

### Eggenfelden – *Programmbereich Politik, Gesellschaft, Umwelt*

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do.	14.02. Seniorenwanderung „Mühlviertel“	191-R11071	45
Di.	19.02. Seniorenwanderung „Mühlviertel“	191-R11072	45
Mi.	13.03. Astrologie – ein Weg zur persönlichen Entwicklung	191-R1F04	38
Do.	14.03. Seniorenwanderung „Bereich Simsee“	191-R11081	46
Di.	19.03. Seniorenwanderung „Bereich Simsee“	191-R11082	46
Mi.	20.03. Erben und Vererben – Vortrag	191-R1C01	27
Fr.	29.03. Einkommensteuererklärung 2018	191-R1C07	29
Fr.	05.04. Steuerliches Grundwissen für Unternehmer	191-R1C08	30
Do.	11.04. Seniorenwanderung „Pramtal“	191-R11091	46
So.	14.04. Führung durch das „Unbekannte Eggenfelden!?“	191-R11061	44
Di.	16.04. Seniorenwanderung „Pramtal“	191-R11092	46
Fr.	10.05. Führung durch das „Unbekannte Eggenfelden!?“	191-R11062	44
Do.	16.05. Seniorenwanderung „Lammertal“	191-R11101	47
Di.	21.05. Seniorenwanderung „Lammertal“	191-R11102	47
Sa.	01.06. Die Parlamentsarmee im Einsatz	191-R1B01	23
Fr.	07.06. Steuerliches Grundwissen für Vereinsvertreter	191-R1C09	30
Do.	13.06. Seniorenwanderung „Bayerischer Wald“	191-R11111	47
Di.	18.06. Seniorenwanderung „Bayerischer Wald“	191-R11112	47
Do.	04.07. Seniorenwanderung „Kitzbühler Horn“	191-R11121	48
Di.	09.07. Seniorenwanderung „Kitzbühler Horn“	191-R11122	48
Do.	08.08. Seniorenwanderung „Kötzing“	191-R11131	48
Di.	13.08. Seniorenwanderung „Kötzing“	191-R11132	48
Sa.	08.09. Führung durch das „Unbekannte Gern!?“	191-R11051	44

### Eggenfelden – *Programmbereich Kultur, Gestalten*

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do.	07.02. Kreatives Schneiden für Fortgeschrittene	191-R2J05	77
So.	10.02. Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste	191-R2F06	68
Mi.	20.02. Stempeln und Stanzen von Papier	191-R2H041	72
So.	10.03. Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste	191-R2F07	68
Mo.	11.03. Line Dance Einsteigerkurs	191-R2E01	62
Di.	12.03. Gitarrenkurs – Mittelstufe	191-R2N07	85
Do.	14.03. Gitarrenkurs für Anfänger	191-R2N06	85
Do.	14.03. Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	191-R2N08	86
Fr.	15.03. Kreatives Schneiden – Anfängerkurs	191-R2J031	77
Sa.	16.03. Nähmaschinenführerschein	191-R2J031	77
Mo.	18.03. Cajon-Workshop für Einsteiger	191-R2N09	87
Mi.	27.03. Stempeln und Stanzen von Papier	191-R2H05	73
Mi.	10.04. Stempeln und Stanzen von Papier	191-R2H042	72

Fr.	26.04.	Fotografie Grundlagen – Teil I	191-R2L03	82
Mo.	29.04.	Line Dance für Fortgeschrittene	191-R2E05	63
Do.	02.05.	Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste	191-R2F08	68
Fr.	03.05.	Fotografie Grundlagen – Teil II	191-R2L04	82
Fr.	10.05.	Fotografie für Fortgeschrittene – Bildaufbau	191-R2L05	83
So.	19.05.	Didgeridoo-Baukurs	191-R2N10	88
So.	19.05.	Didgeridoo-Spielkurs	191-R2N11	88

**Eggenfelden – Programmbereich Gesundheit, Fitness, Freizeit**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Sa.	26.01.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P01	127
Mo.	18.02.	Ganzheitliches Yoga	191-R3D01	99
Mo.	18.02.	Ganzheitliches Yoga	191-R3D02	99
Di.	19.02.	Progressive Muskelentspannung	191-R3B01	92
Do.	21.02.	Volkskrankheit Rückenschmerzen – Vortrag	191-R3A02	90
Do.	21.02.	Body Jump	191-R3J022	114
Fr.	22.02.	Wirbelsäulengymnastik und Rückenfit	191-R3M021	118
Sa.	23.02.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P03	127
Mo.	11.03.	HOOPin® – Fitness ist Fun	191-R3J05	116
Mo.	11.03.	Make-up-Beratung	191-R3Q04	129
Di.	12.03.	Yoga für DICH	191-R3D10	100
Mi.	13.03.	Meditation und Achtsamkeit	191-R3B05	94
Mi.	13.03.	ENERGY DANCE®	191-R3I031	113
Mi.	13.03.	ZUMBA®	191-R3I011	112
Mi.	13.03.	Qigong	191-R3E041	108
Mi.	13.03.	Pilates	191-R3H02	110
Mi.	13.03.	Sturzprävention und Gleichgewichtstraining	191-R3N06	124
Do.	14.03.	Rückenfit	191-R3M03	119
Fr.	15.03.	Qigong	191-R3E042	108
Mi.	20.03.	Farbmeditationen	191-R3B06	95
Sa.	23.03.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P05	127
Fr.	29.03.	Geführte Entspannung mit Gong und Klangschale	191-R3B07	96
Sa.	30.03.	Dufrituale im Alltag	191-R3B09	96
Mo.	01.04.	Autogenes Training	191-R3B03	93
Mi.	10.04.	Ist Glück reine Glückssache? – Vortrag	191-R3A05	91
Sa.	13.04.	Hobby-Bierbraukurs	191-R3L01	135
Sa.	27.04.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P07	128
Fr.	10.05.	Geführte Entspannung mit Gong und Klangschale	191-R3B08	96
Di.	25.06.	Yoga für DICH	191-R3D11	100
Mi.	26.06.	ENERGY DANCE®	191-R3I032	113
Mi.	26.06.	ZUMBA®	191-R3I012	112
Sa.	29.06.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P10	128
Sa.	27.07.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge	191-R3P12	128

**Eggenfelden – Programmbereich Sprachen**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mi. 06.02.	Französisch Konversation B2	191-R4H08	151
Di. 12.02.	Englisch Aufbaustufe A2	191-R4F08	147
Di. 12.02.	Englisch Konversation – Fortgeschrittene B1/B2	191-R4F13	148
Di. 12.02.	Italienisch Lektüre und Konversation A2/B1	191-R4I10	153
Mi. 13.02.	Italienisch Grundstufe A1 – 3. Semester	191-R4I04	152
Do. 14.02.	Englisch Grundstufe A1/A2	191-R4F05	146
Do. 14.02.	Englisch für Wiedereinsteiger A2/B1	191-R4F09	147
Do. 14.02.	Englisch Konversation – Aufbaustufe A2/B1	191-R4F11	147
Do. 14.02.	Russisch Grundstufe A1	191-R4S01	157
Do. 14.02.	Italienische Aufbaustufe A2	191-R4I07	153
Fr. 15.02.	Deutsch Einstufungstest	191-R4D01	141
Fr. 15.02.	Französisch für Fortgeschrittene A2/B1	191-R4H05	151
Mo. 18.02.	Deutsch für Ungarn – Aufbaustufe A2	191-R4D09	144
Mo. 18.02.	Englisch Grundstufe A1	191-R4F01	145
Mo. 18.02.	Business English – Aufbaustufe A2/B1	191-R4F17	149
Mo. 18.02.	Spanisch Grundstufe A1 – 2. Semester	191-R4V04	155
Mo. 18.02.	Spanisch Aufbaustufe A2	191-R4V08	156
Di. 19.02.	Business English for Beginners	191-R4F16	148
Di. 19.02.	Deutsch Aufbaustufe A2	191-R4D04	142
Di. 19.02.	Französisch Auffrischkurs A1/A2	191-R4H04	150
Di. 19.02.	Französisch Konversation B1	191-R4H07	151
Mi. 20.02.	Deutsch für Fortgeschrittene B1	191-R4D06	143
Mi. 20.02.	Deutsch für Ungarn – Grundstufe A1	191-R4D08	143
Mi. 20.02.	Französisch Grundstufe A1	191-R4H02	150
Mi. 20.02.	Arabisch Grundstufe A1	191-R4Z01	157
Do. 21.02.	Deutsch Grundstufe A1 – 2. Semester	191-R4D02	141
Do. 21.02.	Englisch Grundstufe A1	191-R4F02	145
Fr. 22.02.	Deutsch für Ungarn – Fortgeschrittene B1/B2	191-R4D10	144
Mi. 13.03.	Deutsch für Pflegeberufe – Aufbaustufe A2	191-R4D07	143

**Eggenfelden – Programmbereich Arbeitsleben, IT, Management**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Sa. 26.01.	Excel 2013 – Kompaktkurs	191-R5A051	163
Fr. 22.02.	EDV-Einsteigerkurs mit Windows 10	191-R5A01	161
Sa. 09.03.	Android-Smartphone: Crashkurs für Einsteiger	191-R5B031	167
Mo. 11.03.	Schlagfertige Kommunikation	191-R5F02	177
Mi. 20.03.	„Gewusst wie: Konfliktpartner überzeugen“	191-R5F04	178
Mo. 01.04.	„Wie wirke ich auf andere?“	191-R5F05	178
Do. 11.04.	Email für Dich – Kompaktkurs elektronische Post	191-R5A031	161
Sa. 13.04.	Bürokurs mit Windows 10 und Office 2013	191-R5A09	164
Sa. 04.05.	Betriebswirtschaftliches Grundwissen – Crashkurs BWL	191-R5G01	179
Sa. 29.06.	Fit in Word 2013 – Kompaktkurs	191-R5A071	164
Sa. 06.07.	Excel 2013 – Kompaktkurs	191-R5A052	163
Di. 12.03.	Start der Xpert-Business Webinare	191-R5D01	172
		bis	
		191-R5D013	

**Falkenberg**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do. 14.02.	Magischer Orient	191-R3R01	130
Do. 21.02.	Sweet Dreams	191-R3R02	130
Do. 21.03.	Asiatische WOK-Spezialitäten	191-R3R03	131
Do. 04.04.	Urlaubsküche rund ums Mittelmeer	191-R3R04	131
Do. 02.05.	BROT-Zeit	191-R3R05	132

**Wurmannsquick**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do. 14.03	Grundkurs Gesellschaftstänze für Paare und Singles	191-R2F02	66
Do. 14.03	Einsteigerkurs Discofox für Paare und Singles	191-R2F03	66
Sa. 16.03	Kalligraphie – Tagesseminar „Unzialis“	191-R2H03	71
Sa. 23.03.	Spezialkurs Cha-Cha-Figuren für Paare	191-R2F051	67
Do. 02.05	Discofox für Fortgeschrittene für Paare und Singles	191-R2F04	66
Do. 02.05.	Gesellschaftstänze für Fortgeschrittene für Paare u. Singles	191-R2F05	67
Sa. 04.05.	Wiener-Walzer-Figuren für Paare	191-R2F052	68
Do. 23.05.	Discofox für „Profis“ für Paare	191-R2F042	67
Sa. 22.06	Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste	191-R2F10	69

**Zeilarn**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mo. 25.02	Töpferkurs für die Osterdekoration	191-R2I011	74
Di. 26.02	Töpferkurs für die Osterdekoration	191-R2I012	74
Mi. 13.03	Thermomixkochkurs „Iss dich fit“	191-R3R08	133
Sa. 30.03	Nähmaschinen-Führerschein	191-R2J032	77
Di. 02.04	Thermomixkochkurs „Rund ums Backen“	191-R3R09	133
Sa. 06.04	Bademuffins und Badetörtchen	191-R3Q051	129
Sa. 06.04	Italienisch-Crashkurs	191-R4I13	154
Sa. 13.04	„Im Frühling entschlacken mit der Kraft der Natur“	191-R3N10	126
Mi. 08.05.	Früher in Rente – Vortrag	191-R1C02	27
Sa. 18.05.	Augentraining	191-R3N05	124
Mi. 22.05.	Thermomixkochkurs „Tipps und Tricks für Einsteiger“	191-R3R10	134
Mi. 26.06.	Thermomixkochkurs Sommerküche	191-R3R11	134
Do. 25.07.	Wir wickeln einen Kräuterkorb	191-R3N11	75

Gesucht und nicht gefunden!  
Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit!

**Außenstelle Gangkofen**

- Leiterin der Außenstelle: Christa Andraschko
- Servicezeiten der Außenstelle  
Dienstag, Mittwoch und Freitag: 9:30-13:00 Uhr  
Dienstag und Freitag: 15:30-18:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Gemeindebücherei Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen  
Telefon: 08722 / 94 45 15  
E-Mail: vhs-gangkofen@t-online.de  
Persönlich während der Servicezeiten der Außenstelle

**Gangkofen**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do. 10.01.	Start der Energieberatung	191-R1D012	32
Di. 05.02.	Line Dance – Wiederholung & Intensivierung	191-R2E03	62
Di. 12.02.	Fußreflexzonen-Massage	191-R3N07	125
Mo. 18.02.	Line Dance für Fortgeschrittene	191-R2E04	63
Mo. 18.02.	Selbstbewusstsein stärken	191-R5F01	177
Di. 19.02.	Italienisch Grundstufe A1 – 3. Semester	191-R4I03	152
Di. 19.02.	Italienisch Aufbaustufe A2	191-R4I06	153
Di. 19.02.	Italienisch Lektüre und Konversation A2	191-R4I08	153
Di. 19.02.	Italienisch Lektüre und Konversation B2	191-R4I11	154
Mi. 20.02.	Progressive Muskelentspannung	191-R3B02	92
Mi. 20.02.	Schmalzgebackenes	191-R3R061	132
Do. 21.02.	Entspannungs- und Meditationsabend	191-R3B04	94
Do. 21.02.	Englisch Grundstufe A1 – für Urlaub und Reisen	191-R4F03	145
Mo. 11.03.	Android-Smartphone für Einsteiger	191-R5B033	167
Di. 12.03.	Selbstverteidigung für Frauen	191-R3J06	116
Mi. 13.03.	Schlagfertige Kommunikation	191-R5F03	177
Fr. 22.03.	F.X. Mayr-Kur	191-R3N08	125
Sa. 30.03.	Bademuffins und Badetörtchen	191-R3Q052	129
Mi. 03.04.	Raffinierte Tipps und Rezepte zum Brunch	191-R3R062	132
Sa. 06.04.	Ayurveda-Entschlackungswochenende	191-R3N09	125
Do. 11.04.	Frühlingsdeko selbst herstellen	191-R2I04	75
So. 05.05.	Tanzkurs für Brautpaare & Hochzeitsgäste	191-R2F09	69
Mi. 08.05.	“Qigong – Atmung, Haltung, Bewegung“	191-R3E051	108
Mi. 08.05.	Taijiquan	191-R3E052	109
Do. 09.05.	Naturkosmetik selbst herstellen	191-R3Q053	129
Sa. 11.05.	Ayurveda Kochkurs	191-R3R07	133

**Außenstelle Massing**

- Kontaktperson: Marianne Niederreiter
- Anmeldung und Information  
 Telefon: 08724 / 1780  
 E-Mail: marianne-niederreiter@web.de

**Massing**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mo.	18.02	Body Jump	191-R3J021	114
Mo.	18.02	Ganzheitliches Yoga	191-R3D04	99
Di.	19.02	Ganzheitliches Yoga	191-R3D05	99
Mi.	20.02	Ganzheitliches Yoga	191-R3D06	99
Do.	21.02.	Power Yoga	191-R3D08	100
Do.	21.02	Sanftes Yoga	191-R3D09	100
Fr.	22.02.	Ganzheitliches Yoga	191-R3D07	99
Fr.	22.02	Wirbelsäulengymnastik und Rücken-Fit	191-R3M022	118
Sa.	16.03.	Weidenobjekt – Rankgerüst	191-R2I02	74
Sa.	06.04.	Florales Windlicht	191-R2I03	74
Mo.	29.04.	ZUMBA®	191-R3I013	112
Di.	30.04.	Malkurs – Geometrie in Blau	191-R2H02	71
Mo.	06.05.	„Mit Bienen blüht das Leben“ – Vortrag	191-R3A06	91
Sa.	11.05.	E-Bike-Training für Einsteiger	191-R3L022	136

Die vhs bewegt **dich.**

# **VOLKSHOCHSCHULE Simbach am Inn e.V.**

## **Geschäftsstelle Simbach am Inn**

- Innstraße 18 (2. Stock), 84359 Simbach am Inn
- Leiterin: Claudia Huber  
E-Mail: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)
- Servicezeiten der Geschäftsstelle  
Mittwoch: 9:00-12:00 Uhr & 14:00-17:30 Uhr
- Anmeldung und Information  
Telefon: 08571 / 4717  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)  
Persönlich während der Servicezeiten

## **Außenstelle Kirchdorf**

- Anmeldung und Information  
Geschäftsstelle Simbach am Inn

## **Außenstelle Tann**

- Anmeldung und Information  
Geschäftsstelle Simbach am Inn

## **Vorstandschaff der vhs Simbach am Inn e.V.**

1. Vorsitzender: Max Winkler
  2. Vorsitzende: Doris Mehlstäubler
- Schatzmeisterin: Gertrud Stinghammer

## Veranstaltungsübersicht nach Orten

### Simbach – Programmbereich Politik, Gesellschaft, Umwelt

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do. 07.02.	Energieberatung	191-S1D011	32
So. 10.02.	Schamanisch Reisen lernen – Übungstag	191-S1F10	40
Do. 28.02.	Offener Gesprächskreis für Frauen	191-S1B02	24
Do. 14.03.	Astrologie – Vortrag	191-S1F05	38
Sa. 16.03.	Schamanisch Reisen lernen – Aufbauseminar	191-S1F13	41
Mi. 20.03.	Verhaltensauffälligkeiten und Störungen	191-S1E011	35
Mi. 20.03.	Hilfe in der Not auf schamanische Weise	191-S1F08	39
Do. 21.03.	Wenn die Liebe wieder fließen darf – Vortrag	191-S1F021	37
Mi. 27.03.	Verhaltensauffälligkeiten und Störungen	191-S1E012	35
Do. 28.03.	Träumen ist Sehen mit dem inneren Auge	191-S1F06	39
Sa. 30.03.	Wenn die Liebe wieder fließen darf – Seminar	191-S1F022	37
Fr. 05.04.	Basiswissen Hausbau	191-S1C103	31
Sa. 06.04.	Schamanisch Reisen lernen – Basisseminar	191-S1F09	40
Sa. 06.04.	Lotos – eine majestätische Pflanze	191-S1J01	34
Mo. 08.04.	Besuch der Ohel-Jakob-Synagoge in München	191-S1I02	43
Sa. 13.04.	Schamanisch Reisen lernen – Aufbauseminar	191-S1F12	40
Sa. 18.05.	Wie Kommunikation gelingen kann	191-S1F03	37
Sa. 25.05.	Schamanisch Reisen lernen – Aufbauseminar	191-S1F11	40

### Simbach – Programmbereich Kultur, Gestalten

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Sa. 23.02.	Schmieden für Kinder	191-S2K07	81
Mo. 11.03.	Alte Schriften entziffern	191-S2H04	72
Do. 14.03.	Aquarellmalkurs	191-S2H01	71
Sa. 16.03.	Schmieden für Frauen	191-S2K05	81
Sa. 16.03.	Ukulelekurs für Anfänger	191-S2N04	85
Sa. 23.03.	Schmieden für Männer	191-S2K06	81
Sa. 20.04.	Pfeilbögen wie aus dem Mittelalter	191-S2K04	80
Sa. 04.05.	Ukulelekurs für Anfänger – Folgetag	191-S2N05	85

### Simbach – Programmbereich Gesundheit, Fitness, Freizeit

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mi. 30.01.	Yoga am Morgen	191-S3D322	102
Mi. 30.01.	Yoga am Morgen	191-S3D321	102
Fr. 01.02.	Rückenfit	191-S3M041	119
Fr. 01.02.	Yoga: Loslassen, Entspannung, Stress abbauen	191-S3D351	104
Di. 05.02.	Fitness-Yoga	191-S3D331	103
Di. 05.02.	Core- und Faszientraining	191-S3M051	120
Di. 05.02.	Rückenfit	191-S3M042	119
Mi. 06.02.	Yoga und Pilates	191-S3D361	105
Mi. 06.02.	Yoga und Pilates	191-S3D362	105
Mi. 06.02.	Yoga und Pilates	191-S3D363	105
Mo. 11.02.	Meditation für Leichtigkeit und Lebensfreude	191-S3C231	98
Di. 12.02.	Pilates am Vormittag	191-S3H02	110
Mi. 13.02.	Qigong am Abend	191-S3E02	107
Mi. 13.02.	Pilates am Abend	191-S3H03	110

Mi.	13.02.	Smovey für Einsteiger	191-S3J041	115
Do.	14.02	Smovey für Einsteiger	191-S3J043	115
Fr.	15.02.	Qigong am Vormittag	191-S3E01	107
Sa.	16.02.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P02	127
Mo.	11.03.	Autogenes Training für Erwachsene	191-S3B20	97
Di.	12.03.	Atemkurs	191-S3C221	97
Sa.	16.03.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P04	127
Sa.	16.03.	Pendeln für Anfänger	191-S3T01	122
Mi.	20.03.	Yoga am Morgen	191-S3D324	102
Mi.	20.03.	Yoga am Morgen	191-S3D323	102
Di.	26.03.	Rückenfit	191-S3M043	119
Mi.	27.03.	Yoga und Pilates	191-S3D364	105
Mi.	27.03.	Yoga und Pilates	191-S3D365	105
Mi.	27.03.	Yoga: Entspannung für Körper, Geist und Seele	191-S3D341	103
Mi.	27.03.	Hatha-Yoga	191-S3D31	101
Fr.	29.03.	Yoga: Loslassen, Entspannung, Stress abbauen	191-S3D352	104
Fr.	29.03.	Core- und Faszientraining	191-S3M052	120
Sa.	30.03.	Gemmomazerate – die Kraft der Knospen	191-S3N12	126
Sa.	06.04.	Selbstheilungskräfte anregen	191-S3T02	122
Mo.	08.04.	Meditation für Leichtigkeit und Lebensfreude	191-S3C232	98
Di.	09.04.	Fitness-Yoga	191-S3D332	103
Sa.	13.04.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P06	128
Do.	02.05.	Natürliche Empfängnisregelung – Vortrag	191-S3A01	90
Mi.	08.05.	Smovey für Einsteiger	191-S3J042	115
Mi.	08.05.	Atemkurs	191-S3C222	97
Do.	09.05.	Natürliche Empfängnisregelung – Kurs	191-S3N01	122
Sa.	18.05.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P08	128
Sa.	15.06.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P09	128
Di.	25.06.	Fitness-Yoga	191-S3D333	103
Di.	25.06.	Core- und Faszientraining	191-S3M053	120
Mi.	26.06.	Yoga am Morgen	191-S3D326	102
Mi.	26.06.	Yoga am Morgen	191-S3D325	102
Fr.	28.06.	Yoga: Loslassen, Entspannung, Stress abbauen	191-S3D353	104
Sa.	13.07.	Kräuteröle und -tinkturen	191-S3N13	126
Sa.	20.07.	Rotkreuzkurs ERSTE HILFE	191-R3P11	128

### **Simbach – Programmbereich Sprachen**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite	
Do.	07.02.	Spanisch Aufbaustufe A2 – Konversationskurs	191-S4V07	156
Do.	07.02.	Spanisch Grundstufe A1 – 3. Semester	191-S4V06	155
Mo.	11.02.	Italienisch Grundstufe A1 – 2. Semester	191-S4I01	152
Mo.	11.02.	Spanisch Grundstufe A1 – Anfängerkurs	191-S4V01	155
Mo.	11.02.	Spanisch Grundstufe A1 – 2. Semester	191-S4V02	155
Di.	12.02.	Italienische Grundstufe A1 – 6. Semester	191-S4I05	152
Di.	12.02.	Französisch Grundstufe A1 – leicht Fortgeschrittene	191-S4H03	150
Di.	26.02.	Englisch Refresher A2	191-S4F07	146
Mi.	27.02.	Englisch Auffrischung A1/A2	191-S4F051	146
Mi.	13.03.	Russisch Grundstufe A1 – Anfängerkurs	191-S4R02	157

**Simbach – Programmbereich Arbeitsleben, IT, Management**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Di. 12.02.	Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Infoveranst.	191-S5B010	166
Mi. 27.02.	Intensive Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie – Infoveranstaltung	191-S5H01	180
Sa. 16.03.	Intensive Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie – Lehrgang	191-S5H02	180
Fr. 29.03.	EDV-Einsteigerkurs mit Windows 10	191-S5A02	161
Di. 30.04.	Wie erstelle ich ein Fotobuch? – Grundlagen	191-S5B06	169
Mo. 06.05.	MS-Excel 2010 – Grundlagen	191-S5A04	163
Di. 07.05.	Wie erstelle ich ein Fotobuch? – Aufbau	191-S5B07	169
Do. 23.05.	Homepage mit Adobe Dreamweaver CS 5	191-S5A11	165

**Kirchdorf**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Di. 12.03.	Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Einsteiger	191-S5B011	166
Mi. 13.03.	Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Einsteiger	191-S5B012	166
Di. 26.03.	Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Aufbaukurs	191-S5B021	166
Di. 09.04.	Urlaubsfotos mit dem Smartphone	191-S5B05	168

**Tann**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mo. 11.02.	Hatha-Yoga	191-S3D401	106
Mo. 11.02.	Hatha-Yoga	191-S3D402	106
Mo. 18.02.	Fitness-Yoga	191-S3D41	106
Mo. 25.02.	ZUMBA®	191-S3102	112

# VOLKSHOCHSCHULE Arnstorf

## Geschäftsstelle Arnstorf

- Unterer Markt 12, 94424 Arnstorf  
Eingang zur Geschäftsstelle: Gebäuderückseite
- Leiterin: Elisabeth Rieß  
E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)
- Servicezeiten der Geschäftsstelle  
Montag-Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr  
Montag, Dienstag und Donnerstag 14:00-16:00 Uhr  
Sommeröffnungszeiten (Mai, Juni und Juli)  
Montag-Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr  
Montag, Dienstag und Donnerstag: 14:00-17:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Telefon: 08723 / 97 91 965 oder 08723 / 97 85 909  
FAX: 08723 / 97 91 965  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)  
Persönlich während der Servicezeiten

## Außenstelle Malgersdorf

- Rathaus Malgersdorf, Bürgerstraße 1, 84333 Malgersdorf
- Kontaktperson der Außenstelle: Pauline Aigner
- Servicezeiten der Außenstelle  
Mittwoch: 9:00-12:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
Telefon: 09954 / 307  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)  
E-Mail: [sekretariat@gemeinde-malgersdorf.de](mailto:sekretariat@gemeinde-malgersdorf.de)  
Persönlich während der Servicezeiten

## Außenstelle Roßbach

- Anmeldung und Information  
Telefon: 08547 / 96 180 (Rathaus Roßbach)  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)

## Außenstelle Schönau

- Anmeldung und Information  
Telefon: 08726 / 96 880 (Rathaus Schönau)  
Homepage: [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)

## Kommunale Mitglieder der vhs Arnstorf

Markt Arnstorf, Gemeinde Malgersdorf, Gemeinde Roßbach und Gemeinde Schönau

## Veranstaltungsübersicht nach Orten

### Geschäftsstelle Arnstorf

- Servicezeiten der Geschäftsstelle  
 Montag-Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr  
 Montag, Dienstag und Donnerstag 14:00-16:00 Uhr  
 Sommeröffnungszeiten (Mai, Juni und Juli)  
 Montag-Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr  
 Montag, Dienstag und Donnerstag: 14:00-17:00 Uhr
- Anmeldung und Information  
 Telefon: 08723 / 97 91 965 oder 08723 / 97 85 909  
 FAX: 08723 / 97 91 965  
 Homepage: [www.vhs-rottalin.de](http://www.vhs-rottalin.de)  
 E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)  
 Persönlich während der Servicezeiten

### Arnstorf – Programmbereich Politik, Gesellschaft, Umwelt

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Fr.	25.01. Energieberatung	191-A1D013	32
Di.	05.02. Seniorenbegegnungszentrum	191-A1B06	25
Do.	07.02. Frühstück mit den Familienpaten	191-A1B04	24
Do.	14.02. Rechte und Pflichten des Mieters	191-A1C04	27
Sa.	16.02. Circus Krone München	191-A11141	49
Do.	21.02. LeA – Lebensqualität fürs Alter	191-A1F01	36
Do.	21.02. Rechtsfragen bei Verkehrsunfällen	191-A1C05	28
Fr.	01.03. Basiswissen Hausbau	191-A1C101	31
Fr.	08.03. Förderungen Hausbau	191-A1C11	31
Di.	12.03. Besuch Europaparlament	191-A1101	42
Sa.	09.03. Tagesfahrt Cavalluna	191-A11151	50
Di.	12.03- Grundlagen zum Arbeitsvertrag	191-A1C03	28
So.	17.03. Dem Biber auf der Spur	191-A1D02	33
Fr.	22.03. Die Medizin im Mittelalter	191-A1A01	22
So.	24.03. Der Biber in der Arnstorfer Au	191-A1D03	33
Do.	28.03. Arnstorfer Kulturwege	191-A1104	43
Mi.	03.04. Die Heilpflanzen im Regenwald Perus	191-A1F07	39
Do.	04.04. Vorsorgevollmacht	191-A1C061	28
Do.	04.04. Meranerland	191-A1117	51
Fr.	05.04. Waffenrüstungen im Mittelalter	191-A1A02	22
Sa.	13.04. Musical Anastasia	191-A1119	53
Sa.	13.04. Musical Aladdin	191-A1118	51
Fr.	26.04. Villen und Gärten am Comer See	191-A1120	54
So.	26.05. Hofmark Mariakirchen	191-A1A03	23
Mi.	29.05. Ostseebad Damp	191-A1122	57
Fr.	31.05. Tal der Kirschen in der Emilia Romagna	191-A1121	55
Sa.	15.06. Andreas Gabalier – München Olympiastadion	191-A1123	57
Sa.	06.07. Passionsspiele Erl Tirol	191-A11231	58

**Arnstorf – Programmbereich Kultur, Gestalten**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mo. 04.02.	Orientalischer Tanz	191-A2E058	63
Mi. 06.02.	Orientalischer Tanz	191-A2E059	63
Do. 07.02.	Klöppeln für Fortgeschrittene	191-A2K03	80
Sa. 09.02.	Perlenworkshop	191-A2K02	79
Mo. 11.02.	Literatur-Kreis	191-A2A01	62
Mi. 13.02.	Modernes Kinderballett	191-A2E06	64
Mi. 13.02.	Modernes Kinderballett	191-A2E07	64
Fr. 15.02.	Nähberatung Mittelalterfest	191-A2J012	76
Fr. 15.03.	Nähberatung Mittelalterfest	191-A2J013	76
Sa. 16.03.	Grundkurs Standard- und lateinamerikanische Tänze	191-A2F11	69
Mi. 20.03.	Färben mit Naturfarben	191-A2J02	76
Mi. 03.04.	Einstelgerkurs Discofox	191-A2F032	66
Mi. 03.04.	Hochzeitstanzkurs	191-A2F072	68
Fr. 05.04.	Mantra – Stimme der Seele	191-A2N02	84
Sa. 06.04.	Rhythmus- und Trommelworkshop	191-A2N03	84
Sa. 06.04.	Patchwork – Wochenendkurs	191-A2J071	78
Sa. 04.05.	Nähberatung Mittelalterfest	191-A2J014	76
So. 12.05.	Discofox-Figuren	191-A2F12	69
So. 12.05.	Hochzeitstanzkurs	191-A2F131	70
So. 14.07.	Hochzeitstanzkurs	191-A2F132	70

**Arnstorf – Programmbereich Gesundheit, Fitness, Freizeit**

Tag	Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do. 07.02.	Osteoporose-Gymnastik	191-A3N01	123
Mo. 11.02.	Body Jump	191-A3J02	114
Mo. 11.02.	Body Spirit	191-A3F01	109
Di. 12.02.	Rücken-Vital	191-A3M01	117
Di. 12.02.	Faszientraining	191-A3M06	120
Di. 12.02.	Total-Gym	191-A3M07	121
Mi. 13.02.	Bauch/Beine/Po	191-A3H04	111
Mi. 13.02.	Step-Bodystyling	191-A3J03	115
Do. 14.02.	Entgiftung	191-A3A03	90
Mo. 25.02.	Arnstorfer Selbsthilfegruppe Depression	191-A3N05	123
Mi. 13.03.	Radl Technik-Abend	191-A3L021	135
Do. 14.03.	Yoga und Pilates	191-A3H03	111
Do. 14.03.	Fit im Alltag	191-A3J011	114
Fr. 29.03.	Karate	191-A3J07	116
Do. 25.04.	Laufkurs	191-A3L04	138
Mo. 27.05.	Aqua-Jogging	191-A3K02	137
Do. 06.06.	Aqua-Gymnastik	191-A3K03	137

**Arnstorf – Programmbereich Sprachen**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mi.	30.01.	Französisch für Fortgeschrittene B2	191-A4H06	151
Di.	05.02.	Englisch für Junggebliebene	191-A4F181	149
Di.	12.02.	Englisch A2 für Wiedereinsteiger	191-A4F06	146
Mo.	18.02.	Italienisch XXXIII	191-A4I12	154
Mi.	13.03.	Deutsch Aufbaustufe A2	191-A4D05	142
Mo.	01.04.	Deutsch Grundstufe A1/A2	191-A4D031	141

**Arnstorf – Programmbereich Arbeitsleben, Beruf, Management**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Mo.	18.03.	Speichern in der Cloud	191-A5A10	165

**Malgersdorf**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Do.	14.02.	ENERGY DANCE®	191-A3I03	113
Mi.	20.02.	Kroatisch für den Urlaub	191-A4M01	157
Sa.	16.03.	Kinesiotaping	191-A3N03	123
Mo.	18.03.	Nähkurs	191-A2J03	78
Do.	21.03.	Jetzt ist Schluss, ich bin nicht wehrlos!	191-A3J06	116
Di.	02.04.	Ganzheitliche Behandlung über die Wirbelsäule nach Dorn	191-A3A04	91

**Roßbach**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Fr.	15.03.	Kinesiotaping	191-A3N04	123

**Schönau**

Tag		Titel	Kurs-Nr.	Seite
Fr.	15.03.	Basiswissen Hausbau	191-A1C102	31
Do.	11.04.	Vorsorgevollmacht	191-A1C062	28



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

## Inhaltsverzeichnis

Zeitgeschehen und Geschichte . . . . .

Lebenshilfe und bürgerschaftliches Engagement . . . . .

Recht, Finanzen, Verbraucherfragen. . . . .

Energie und Umweltbildung . . . . .

Erziehung, Familie, Persönlichkeitsentwicklung . . . . .

Heimatkunde, Exkursionen, Tagesfahrten, Ausflüge. . . . .

So erreichen Sie uns –  
Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmansquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
E-Mail: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
E-Mail: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)





■ **Unterbereich 1: Zeitgeschehen und Geschichte**

**Medizin im Mittelalter – ein Ausflug in die Welt des Mittelalters**

In 800 Jahren Mittelalter entwickelte sich vieles, was wir heute noch kennen – so auch in der Medizin. Ein kleiner Streifzug durch die Welt der mittelalterlichen Medizin soll Einblicke in viel Interessantes geben: Sinnvolles und Unsinn der Mittelalter-Medizin; die verschiedenen Heilberufe, mittelalterliche Gerätschaften zur Heilung; wichtige Krankheiten (wie z.B. die Pest); Bedeutung und Auswirkung von Medizin und Krankheiten auf das Leben der Menschen u.v.m.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1A01)**

**1 Abend, Freitag, 22.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Andreas Zintzsch

Gebühr (pro TN): 7,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf



**Waffenrüstungen im Mittelalter**

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1A02)**

**1 Abend, Freitag, 05.04.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Andreas Zintzsch

Gebühr (pro TN): 7,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf



■ Die Alternative für Aktive:  
**VOLKSHOCHSCHULE**



## Hofmark Mariakirchen – vom Mittelalter zum Landessieger 2010

Erleben sie Mariakirchen mit seinen ortsprägenden, jahrhundertealten Sehenswürdigkeiten und Kleinoden. Das Wasserschloss und die Pfarrkirche Maria Himmelfahrt – der Dom des Kollbachtals – sind die zwei Wahrzeichen des Dorfes. Erkunden Sie mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Josef Stöttner dieses historische Dorf, welches 2010 beim Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft – unser Dorf soll schöner werden“ die Silbermedaille auf Landesebene gewonnen hat (Wegstrecke ca. 2 km).

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1A03)

**1 Treffen, Sonntag, 26.05.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Josef Stöttner, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Gebühr (pro TN): 5,00 €

Treffpunkt Einfahrt Schlossbräu Mariakirchen

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk, Fotoapparat (weitere Infos: [www.josef-stoettner.de](http://www.josef-stoettner.de)).

## Von Raubrittern und Magyaren

Um die „Burg“ in Sattlern und die Raubritterburg in Stolzberg ranken sich Mythen und Legenden. Zum Ausklang vom Jahr vom Mittelalterfest in Arnstorf wollen wir diese beiden Orte betrachten. Gemeinsam mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Josef Stöttner wandern Sie zu diesen hoch über dem Kollbachtal liegenden, sagenumwobenen Stätten und erfahren genaueres darüber (Wegstrecke ca. 6 km).

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1A04)

**1 Treffen, Sonntag, 22.09.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Josef Stöttner, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Gebühr (pro TN): 5,00 €

Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Sattlern 14, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk, Fotoapparat (weitere Infos: [www.josef-stoettner.de](http://www.josef-stoettner.de)).

## Die Parlamentsarmee im Einsatz

*Kämpfen und stabilisieren im Auftrag des deutschen Volkes!?*

Die Bundeswehr wird bekanntlich als „Parlamentsarmee“ bezeichnet, weil deutsche Soldaten in der Regel nur dann in einen Auslandseinsatz entsendet werden dürfen, wenn der Bundestag seine Zustimmung gibt. In diesem Seminar werden die Zusammenhänge und Hintergründe der parlamentarischen Entscheidungen anhand zentraler Wegmarken deutscher Auslandseinsätze verständlich und nachvollziehbar erklärt.



### EGgenfelden (Kurs-Nr. 191-R1B01)

**1 Treffen, Samstag, 01.06.2019, 9:00 - 13:00 Uhr**

Leitung: Stefan Jungbauer

Gebühr (pro TN): 20,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Für die Seminarteilnahme sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!





## Unterbereich 2: Lebenshilfe und bürgerschaftliches Engagement

### Offener Gesprächskreis für Frauen

Vielseitige, abwechslungsreiche Gespräche mit interessanten und kreativen Frauen. Wir laden Sie ein einmal im Monat zum Gesprächs- und Gedankenaustausch!

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1B02)**

**28.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06. und 25.07.2019, 14:30 - 16:30 Uhr**

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Café Theresia, Münchner Straße 57a, 84359 Simbach

### Familienpaten

Ziel und Aufgabe der „Kontaktstelle Familie“ ist es, Familien möglichst schnell und unkompliziert durch ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürger zu unterstützen.

Jeden Donnerstag können Sie sich informieren und beraten lassen. In unregelmäßigen Abständen planen die Familienpaten für die Kinder eine Aktion mit Basteln, Backen, Spielen oder Wandern.

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1B03)**

**Treffen immer donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Christine Pröckl

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Ansprechpartnerin: Christine Pröckl (Tel. 08723-2292)

### Frühstück mit den Familienpaten

Es war wieder ein hektischer Vormittag – und endlich sind alle versorgt, die Kinder in die Schule und den Kindergarten gebracht. Endlich ein bisschen Zeit! Jetzt wäre ein schönes Frühstück gut – möglichst in einer kinderfreien Zone! Für den Fall bieten die „Familienpaten“ einmal im Monat ein gemeinsames Frühstück. Wir sorgen für Kaffee, Tee, Brötchen, O-Saft, Butter, Wurst, Käse und Marmelade – Ihr kommt einfach und fühlt Euch wohl. Das Angebot richtet sich an Mütter, Väter, Omas und Opas – wer sich angesprochen fühlt, ist willkommen.

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1B04)**

**5 Vormittage, ab Donnerstag, 07.02.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Christine Pröckl

Gebühr (pro TN): 3,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Ansprechpartnerin: Christine Pröckl (Tel. 08723-2292)



## Dein Nachbar – Dein Nächster

*Nachbarschaftshilfe Arnstorf*

Seit 2015 gibt es die Nachbarschaftshilfe in Arnstorf. Ziel ist es, Menschen zusammen zu bringen: Menschen, die eben mal Hilfe benötigen und die, die bereit sind, diese Hilfe zu leisten.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1B05)

#### Treffen immer dienstags

Leitung: Hermine Feilen

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Info und Beratung unter Tel. 08723-1530

## Seniorenbegegnungszentrum

Mit dem Seniorenbegegnungszentrum hat der Seniorenbeirat einen Ort der Begegnung geschaffen, an dem sich die älteren Bürgerinnen und Bürger ungezwungen treffen können.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1B06)

#### Treffen immer dienstags, ab Dienstag, 05.02.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Iris Salewski

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Hinweis: Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.





Blumen Zauber

Felixberger

Floristik für alle Anlässe

Taufe  
Geburtstag  
Hochzeit

Jubiläum  
Geschenke  
Trauerfall

Grabpflege  
Intern. Blumenlieferung

Kirchenstraße 16  
94424 Arnstorf

**Tel. u. Fax 08723/979238**

**Mo-Fr 9.00-12.30, 14.00-18.00, Sa 9.00-12.00, Mi nachm. geschl.**



84347 Pfarrkirchen  
Duschlstraße 1  
Telefon [0 85 61] 12 87 und 60 99  
Telefax [0 85 61] 58 48  
RAe-Poetzinger@t-online.de

Rechtsanwälte

Arno  
**Mauer** †

Werner  
**Kraus**

Johann  
**Pötzingner**

Susanne  
**Gallersdörfer**

Steuerberater

Landwirtschaftliche  
Buchstelle

Johann  
**Reiter**





## Unterbereich 3: Recht, Finanzen, Verbraucherfragen

### Erben und Vererben – Vortrag

Streitigkeiten über ein Erbe haben schon manche Familienbeziehungen gestört und Freundschaften sind daran zerbrochen. Streit um Ihr Erbe können Sie Ihren Erben jedoch ersparen, wenn Sie sich rechtzeitig über das Erben und das Vererben informieren und rechtzeitig Vorsorge treffen. Dieser Vortrag soll allgemein in die Materie des deutschen Erbrechts einführen und ausgehend davon die Vor- und Nachteile der einzelnen Möglichkeiten (Testament, Vermächtnis, Erbvertrag oder Schenkungen) gegenüberstellen.

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1C01)**

**1 Abend, Mittwoch, 20.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Sebastian Aigner, Rechtsanwalt

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Hinweis: An diesem Abend können Fragen allgemeiner Art behandelt und diskutiert werden.

### Früher in Rente – Vortrag

An diesem Abend erfahren Sie, wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann. Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf das 67. Lebensjahr aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit erklärt. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung. Zudem werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, der Ärzte und der Behörden angesprochen.

#### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R1C02)**

**1 Abend, Mittwoch, 08.05.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Patricia Kürzeder, Diplom-Verwaltungswirtin (FH)

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Feuerwehrhaus Obertürken (Schulungsraum), Obertürken 43, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schreibunterlagen

### Rechte und Pflichten des Mieters

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C04)**

**1 Abend, Donnerstag, 14.02.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Werner Kraus, Rechtsanwalt

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich





## Rechtsfragen bei Verkehrsunfällen

Abwehr fremder Ansprüche, Geltendmachung eigener Schäden, strafrechtliche Konsequenzen.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C05)**

**1 Abend, Donnerstag, 21.02.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Werner Kraus, Rechtsanwalt

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Grundlagen zum Arbeitsvertrag

Obwohl die Vielzahl aller Bürger einer regelmäßigen Beschäftigung nachgeht, kennen nur wenige den Inhalt ihrer Arbeitsverträge bzw. welche Folgen die vereinbarten Klauseln auslösen. Der Kurs vermittelt einen Überblick über die absoluten Grundlagen des Arbeitsrechts, zeigt hierbei die verschiedenen Arten von Arbeitsverträgen auf und gibt Aufschluss, welche Rechte und Pflichten sich aus den gängigen Vertragsklauseln für die Vertragsparteien ergeben. Dabei wird auch auf Unterschiede zwischen Voll- und Teilzeitbeschäftigungen sowie „450 € -Jobs“ eingegangen. Wissenswerte Grundlagen sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C03)**

**1 Abend, Dienstag, 12.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Hans Reiter, Rechtsanwalt

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Vorsorgevollmacht

*Patienten- und Betreuungsverfügung*

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen. Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Dieser Vortrag informiert über richtige Vorsorge für Krankheit, Alter und Pflegebedürftigkeit

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C061)**

**1 Abend, Donnerstag, 04.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Josef Tischler, Rechtsanwalt, Steuerberater

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### **Schönau (Kurs-Nr. 191-A1C062)**

**1 Abend, Donnerstag, 11.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Josef Tischler, Rechtsanwalt, Steuerberater

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Schönau, Bachhamer Straße 22, 84337 Schönau

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



## Einkommensteuererklärung 2018

Das Seminar vermittelt den Teilnehmern die Kenntnisse, die notwendig sind, um eine Einkommensteuererklärung selbstständig zu erstellen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetze werden folgende Themenbereiche behandelt:



- Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit
- Einkünfte aus Vermietung/Verpachtung
- Kapitalvermögen
- Werbungskosten; Sonderausgaben; außergewöhnliche Belastungen
- Tarifliche Freibeträge
- Erläuterungen zum Verfahrensablauf (Abgabefrist, Einspruchsverfahren etc.)

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1C07)

**1 Abend, Freitag, 29.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Michael Benna, Steuerberater, Diplom-Mathematiker

Gebühr (pro TN): 20,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schreibunterlagen

# §§ RECHT UND STEUERN

## Tischler & Wolfrum

### Josef Tischler

RA und StB  
FA für Familien-  
und Steuerrecht

### Claudia Wolfrum

Rechtsanwältin

### Johann Reiter

Rechtsanwalt

**Schwerpunkte:** Steuerrecht, Unternehmensnachfolge, Familien- und Erbrecht, Arbeitsrecht, Verkehrsrecht und Strafrecht

**Arnstorf:** Pfarrkirchener Str. 3, Tel. 08723 / 96 200

**Pfarrkirchen:** Steffelsöd 11, Tel. 08561 / 98 87 700

[www.ra-stb-tischler.de](http://www.ra-stb-tischler.de)





## Steuerliches Grundwissen für Unternehmer

*Einkommenssteuer, Körperschaftssteuer, Umsatzsteuer, Gewerbesteuer*

In diesem Kompaktseminar erhalten die Teilnehmer Einblick in folgende Fragestellungen: Welche Steuern sind für die Unternehmensführung relevant, was sind die steuerlichen Grundlagen und wie werden diese berechnet?

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1C08)**

**2 Abende, ab Freitag, 05.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Michael Benna, Steuerberater, Diplom-Mathematiker

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 € / ab 10 TN: 35,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schreibunterlagen

## Steuerliches Grundwissen für Vereinsvertreter

In diesem Kompaktseminar erhalten Vereinsvertreter einen ersten und allgemeinen Einblick in verschiedene steuerliche und finanztechnische Fragestellungen, z. B. Ehrenamtszuschale, Spendenbescheinigung, Bewirtungsgrenzen etc.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1C09)**

**1 Abend, Freitag, 07.06.2019, 18:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Michael Benna, Steuerberater, Diplom-Mathematiker

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schreibunterlagen

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!

Die vhs bewegt **dich.**



## Basiswissen Hausbau

Die Errichtung eines Eigenheims ist für die meisten die größte finanzielle Entscheidung ihres Lebens. Jeder hat seinen eigenen Grund dafür: Erfüllung eines Traums, Absicherung im Alter, mehr Platz für die Familie, endlich barrierefrei... etc. Die aktuelle Zinssituation ist günstig dafür, jedoch hatten wir in der Schule niemals das Thema „Wie baue ich ein Haus?“ Dieser Kurs soll die Grundlagen für eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben liefern.

Inhalt: – Vor- und Nachteile von Haustypen – Wie lese ich einen Plan – Vergleich: Gemauert und Fertighaus – KfW Standards und Heiztechnik – Thema: barrierefrei.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C101)**

**1 Abend, Freitag, 01.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Andreas Zink

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### **Schönau (Kurs-Nr. 191-A1C102)**

**1 Abend, Freitag, 15.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Andreas Zink

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Schönau, Bachhamer Straße 22, 84337 Schönau

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1C103)**

**1 Abend, Freitag, 05.04.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Andreas Zink

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Förderungen Hausbau

*Fördermöglichkeiten für den privatgenutzten Wohnungsbau in Bayern*

Die Finanzierung des Eigenheims ist eine große Sache. Hier gibt es eine Anzahl an Förderungen die evtl. auf den ein oder anderen zutreffen. Doch bekomme ich die? Und wie bekomme ich die? Dieser Kurs soll Informationen über die möglichen Förderungen liefern die in Bayern beim Hausbau möglich sind.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1C11)**

**1 Abend, Freitag, 08.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Andreas Zink

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich





Unterbereich 4: Energie und Umweltbildung

**Energieberatung**

*Beratertage für Energieberatung im Landkreis Rottal-Inn*

Energieberatung wird in Zeiten des Klimawandels, aber auch angesichts steigender Preise für Heizmittel immer wichtiger für den einzelnen Bürger. Der Landkreis Rottal-Inn hat für seine Bürger daher verschiedene Beratungsangebote geschaffen. In Zusammenarbeit mit dem Verbraucherservice Bayern bietet das Landratsamt Rottal-Inn feste Beratertage im Landkreis an. Im Rahmen einer ausführlichen persönlichen Beratung werden dabei alle Energiefragen und -probleme erörtert und detaillierte, auf ein konkretes Problem zugeschnittene Handlungsempfehlungen erarbeitet. Für einkommensschwache Haushalte ist die Beratung kostenfrei!

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1D011)**

**Beratungstage jeden ersten Donnerstag im Monat, 13:00 - 16:30 Uhr**

**Einzeltermine: 07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 01.08. und 05.09.2019**

Gebühr (pro TN): 5,00 € je Beratungsgespräch (30 Minuten)

Rathaus Simbach (Kl. Sitzungssaal, EG, Zi. 109), Innstraße 14, 84359 Simbach

Beratungsgespräche nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung möglich:

- Stadt Simbach am Inn: 08571-60611
- Landratsamt Rottal-Inn (Kreientwicklung): 08561-20129
- Verbraucherservice Bayern: 0851-36248 oder 0800-809802400

**Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R1D012)**

**Beratungstage jeden zweiten Donnerstag im Monat, 15:00 - 18:00 Uhr**

**Einzeltermine: 10.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 11.07., 08.08. und 12.09.2019**

Gebühr (pro TN): 5,00 € je Beratungsgespräch (30 Minuten)

Rathaus Gangkofen (Sitzungssaal), Marktplatz 21, 84140 Gangkofen

Beratungsgespräche nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung möglich:

- Markt Gangkofen (Sonja Unterholzer): 08722-949424
- Landratsamt Rottal-Inn (Kreientwicklung): 08561-20129
- Verbraucherservice Bayern: 0851-36248 oder 0800-809802400

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1D013)**

**Beratungstage jeden vierten Freitag im Monat, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Einzeltermine: 25.01., 22.02., 22.03., 26.04., 24.05., 28.06., 26.07., 23.08. und 27.09.2019**

Gebühr (pro TN): 5,00 € je Beratungsgespräch (30 Minuten)

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Beratungsgespräche nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung möglich:

- Landratsamt Rottal-Inn (Kreientwicklung): 08561-20129
- Verbraucherservice Bayern: 0851-36248 oder 0800-809802400



**Bäckerei Stöttner**

Täglich: Hamburger, Pizza, Panini, Sandwich  
Große Gebäckauswahl, reine Dinkelprodukte

**Eggenfeldener Str. 14, 84140 Gangkofen**





## Dem Biber auf der Spur

Eine geführte Naturwanderung entlang der Kollbach, die sich wunderbar durch das Tal schlängelt. Bisam und Biber sind hier heimisch und haben deutlich ihre Spuren hinterlassen. Gemeinsam mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Josef Stöttner werden sie deren Spuren suchen und interessantes über diese beiden Wasserbewohner erfahren. Und wer weiß, was man sonst noch alles entdeckt (Wegstrecke ca. 6 km).

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1D02)

**1 Treffen, Sonntag, 17.03.2019, 16:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Josef Stöttner, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung, Kinder sind frei

Treffpunkt: Einfahrt Schlossparkhotel Mariakirchen

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfesste Kleidung, Getränk, Fernglas, Fotoapparat (weitere Infos: [www.josef-stoettner.de](http://www.josef-stoettner.de)).

## Der Biber in der Arnstorfer Au

Eine geführte Naturwanderung durch die „Arnstorfer Au“ und entlang der Kollbach. Bisam und Biber sind hier heimisch und haben deutlich ihre Spuren hinterlassen. Gemeinsam mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Josef Stöttner werden sie deren Spuren suchen und interessantes über diese beiden Wasserbewohner erfahren. Und wer weiß, was man sonst noch alles entdeckt (Wegstrecke ca. 2 km).

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1D03)

**1 Treffen, Sonntag, 24.03.2019, 16:00 - 18:30 Uhr**

Leitung: Josef Stöttner, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung, Kinder sind frei

Treffpunkt: Hofmühlweg 2, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfesste Kleidung, Getränk, Fernglas, Fotoapparat (weitere Infos: [www.josef-stoettner.de](http://www.josef-stoettner.de)).

## Naturwanderung „Höhlen im Wald“

Eine geführte Naturwanderung durch den bunten, herbstlichen Wald. Gemeinsam mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Josef Stöttner pirschen sie durch tiefe, enge Schluchten, erkunden die Natur, besichtigen einen gewaltigen Dachsbau und schauen wie aktiv Meister Grimbart gerade ist. Mal sehen, was man sonst noch alles entdeckt. Die Wanderung führt durch unwegsames Gelände (Wegstrecke ca. 6 km).

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1D041)

**1 Treffen, Sonntag, 20.10.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Josef Stöttner, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung, Kinder sind frei

Treffpunkt: Einfahrt Schlossparkhotel Mariakirchen

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfesste Kleidung, Getränk, Fernglas, Fotoapparat, ggf. Wanderstöcke (weitere Infos: [www.josef-stoettner.de](http://www.josef-stoettner.de)).





## Lotos – eine majestätische Pflanze

*Workshop zur Pflanzung und Pflege der Lotosblume*

Wie sich zunächst nicht vermuten ließe, lassen sich Lotospflanzen auch in unseren Breitengraden erstaunlich gut kultivieren, wenn man sich an einige Regeln hält. Der Lotos kann bei uns am Besten in Kübeln gepflanzt werden, aber auch in Teichen kann er sich gut entwickeln, wenn die Bedingungen passen. Er benötigt einen geschützten, vollsonnigen Standort und muss frostfrei überwintert werden.

Das einzig Heikle ist die Pflanzung, da die Rhizome sehr empfindlich sind.

In diesem Outdoor-Kurs erfahren Sie, wie Sie die Pracht des Lotos auch in Ihren Garten bringen können. Sie erhalten eine ausführliche theoretische Pflanzanleitung und werden an diesem Tag in die Kunst des Teilens und Pflanzens der Lotos-Rhizome eingeführt.



### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1J01)**

**1 Treffen, Samstag, 06.04.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Tanja Goldschmidt, Kräuterexpertin

Gebühr (pro TN): 35,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

In der Kursgebühr enthalten sind Dünger und Rhizom im Wert von 25,00 €

Garten Tanja Goldschmidt, Hauptstr. 15, 94166 Prienbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!

Die vhs  
bewegt  
dich.

Unterbereich 5: Erziehung, Familie, Persönlichkeitsentwicklung

**Verhaltensauffälligkeiten und Störungen bei Kindern**

2 Module

Bereits Kinder im frühen Kindesalter zeigen auffällige Verhaltensweisen und Störungen, die das Arbeiten in der Gruppe zum Problem werden lassen. Die Ursachen sind vielschichtig und oft in mehreren Bereichen (Kind, Familie, soziales Umfeld) zu finden. So werden Sie in der Kita/Schule mit Schwierigkeiten wie z.B. fehlende soziale Kompetenzen, Aggression, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen und Probleme beim Essen konfrontiert. In diesem Kurs lernen Sie Defizite frühzeitig zu erkennen und damit entsprechend umzugehen. Zudem erhalten Sie einen Zugang zu Testbögen zur Erfassung und Auswertung von Verhaltensauffälligkeiten.

**Inhalt Modul 1 (Kurs 191-S1E011):**

Überblick von Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Störungen bei Kindern, Erkennen von Störungen und Auffälligkeiten (inkl. Zugang Testbögen: Erfassung und Auswertung).

**Inhalt Modul 2 (Kurs 191-S1E012):**

Richtiger Umgang mit den Störungen und Auffälligkeiten, Vertrauen aufbauen und Ressourcen stärken, Einbeziehen des Umfelds.

Zielgruppe: Erzieher/innen und Lehrer/innen

Die beiden Module können jederzeit unabhängig voneinander gebucht werden.

**Modul 1**

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1E011)**

**1 Abend, Mittwoch, 20.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Cordula Rippel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Heiko Rippel, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gebühr (pro TN): 35,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

**Modul 2**

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1E012)**

**1 Abend, Mittwoch, 27.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Cordula Rippel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Heiko Rippel, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gebühr (pro TN): 35,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



**bewusst-essen-bewegt.de**  
Praxis für Psychotherapie, Ernährung u. Bewegung

<p><b>Heiko Rippel</b> Heilpraktiker f. Psychotherapie Fitness-, Mentalcoach</p>	<p><b>Cordula Rippel</b> Heilpraktikerin f. Psychotherapie Burnout-, Ernährungsberaterin</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Praxis f. Psychotherapie, Ernährung u. Bewegung**

- ❖ Psychotherapie
- ❖ Stressmanagement Seminare im Kloster
- ❖ Ausbildung Heilpraktiker f. Psychotherapie
- ❖ Ganzheitliche Burnout-Therapie

(Körper, Geist u. Seele)

Termine nach Vereinbarung	info@bewusst-essen-bewegt.de
0151- 400 68 124	www.bewusst-essen-bewegt.de





## LeA=Lebensqualität fürs Alter

Das Gedächtnis, die Beweglichkeit und die Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt üben, um dem Alterungsprozess langfristig entgegenzuwirken, ist Ziel dieses LeA-Kurses.

Das ganzheitliche Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten, die Selbständigkeit zu fördern, die Beziehungsfähigkeit zu erweitern und das eigene Älterwerden sinnvoll zu gestalten.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1F01)**

**5 Vormittage, ab Donnerstag, 21.02.2019, 9:30 - 11:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Korneller-Hofer,

Gebühr (pro TN): 12,50 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Anmeldung unbedingt erforderlich bei Maria Kudell (Tel. 08723-505).

## 20 JAHRE ERFAHRUNG

### Praxis für Persönlichkeitsentwicklung Annemarie Neubauer Heilpraktikerin

**(Lebens)krise? Ängste? Burnout? Depressionen?  
Orientierungs- oder Sinnlosigkeit?**

**Ich begleite und unterstütze Sie gerne mit:**

- Coaching und Supervision
- Focusing- und Gesprächstherapie
- Systemische Aufstellungsarbeit
- Seelenhaus-Methode
- Psychologische Astrologie
- Einzel- und Gruppenarbeit

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf:

**Annemarie Neubauer**

Wilhelm-Dieß-Straße 9  
84359 Simbach am Inn

Tel.: +49 (0) 8571 - 9238331  
eMail: annemarie.neubauer@web.de



## Wenn die Liebe wieder fließen darf

*Systemische Aufstellungsarbeit/ Familienstellen*

Manche Störungen in wichtigen Lebensbereichen bis hin zu körperlichen und seelischen Krankheiten wie Ängste, Depressionen, Burn-out, Probleme in Beziehungen und am Arbeitsplatz, können trotz vieler Bemühungen nicht geändert oder aufgelöst werden, weil sie nicht unsere eigenen sind. Wir haben Gefühle, Leiden oder Lebensentwürfe übernommen von einem Mitglied unserer Herkunftsfamilie. Diese „Verstrickungen“ oder „Identifizierungen“ sind uns meist nicht bewusst und können bis in die 2. oder 3. Generation unserer Vorfahren zurückgehen.

Durch das Instrument der Familienaufstellung/Systemaufstellung können wir familiäre Dynamiken und hemmende Verstrickungen aufdecken und bewusst machen. Es kann eine heilende Ordnung für die Familienmitglieder gefunden werden, um dann seinen guten Platz in der Familie einnehmen und mehr Klarheit und Freude in das eigene Leben bringen zu können.

Es werden ein Vortrag und ein anschließendes Tagesseminar angeboten. Die Veranstaltungen sind unabhängig voneinander buchbar.

### Vortrag

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F021)**

**1 Abend, Donnerstag, 21.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Annemarie Neubauer, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Tagesseminar

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F022)**

**1 Tag, Samstag, 30.03.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Annemarie Neubauer, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 65,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Wie Kommunikation gelingen kann

*Verbesserung von menschlichen Beziehungen durch bewusste Kommunikation*

Wer sehnt sich nicht nach einfühlsamen, respektvollen und liebevollen Begegnungen?

Um erfüllende und authentische Beziehungen mitzugestalten spielt die Sprache und der Gebrauch von Wörtern eine entscheidende Rolle: Wie spreche ich? Wie höre ich zu? Gehe ich achtungsvoll mit meinem Gegenüber um? Werde ich im Gespräch ernst genommen? Fühle ich mich verstanden? Bin ich ehrlich oder spiele ich eine Rolle? Wie gehe ich mit Konflikten um?

An diesem Seminartag lernen Sie, achtsamer mit der Sprache umzugehen, nicht nur auf die Gedanken, sondern auch auf die innere Stimme zu hören. Was sind verbindende und was sind trennende Elemente in unserer Kommunikation?

Das bewusste und empathische Gespräch kann unsere Beziehungen positiv und nachhaltig verändern!

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F03)**

**1 Tag, Samstag, 18.05.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Annemarie Neubauer, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 65,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich





## Astrologie – ein Weg zur persönlichen Entwicklung

Viele unserer Verhaltensweisen, sei es im Berufsleben oder in der Familie sind überwiegend unbewusst. Da wir über unsere Motive wenig Kenntnis haben, machen wir die Erfahrung von immer wiederkehrenden Konflikten, die uns das Leben schwer machen. Es taucht dann oft die Frage auf: „Warum passiert mir das ständig?“ Diese Frage kann der Beginn eines Bewusstseinsprozesses sein, der hilft, mit Problemen und Konflikten besser umzugehen.

Die Astrologie kann uns einen Weg aufzeigen, wie wir uns und unsere Verhaltensweisen besser verstehen, und wie wir oft jahrelange unbewusste Konflikte lösen können. Wir spüren, dass etwas nicht stimmt, dass wir aggressiv werden oder in eine traurige Stimmung kippen, können die Ursachen aber nicht konkretisieren, weil wir gerne Unangenehmes verdrängen.

Eine Methode, all die schlechten Gefühle loszuwerden, ist die Projektion auf unsere Mitmenschen – einen praktischeren Verdrängungsmechanismus gibt es kaum. Doch stattdessen sollten wir bei uns selbst anfangen.

Die Astrologie und damit das persönliche Horoskop zeigen uns unsere Schwachstellen auf und können uns einen Weg zeigen, aus immer wiederkehrenden Fallen auszusteigen und ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen.



**Kostenlose Infoveranstaltung: Mittwoch, 27.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1F04)**

**8 Vormittage, ab Mittwoch, 13.03.2019, 9:30 - 11:00 Uhr**

Leitung: Eva Gabler

Gebühr (pro TN): 48,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

## Was ist Astrologie? Was kann Astrologie wirklich leisten?

Astrologie ist eine sehr alte Wissenschaft, die sich im Lauf der Zeit natürlich gewandelt und angepasst hat. Den Begriff Astrologie kennen die meisten Menschen aus den Kolumnen in Zeitungen und Zeitschriften. Und sie kennen ihr Sternzeichen, d. h. den Stand der Sonne zum Zeitpunkt der Geburt. Ein Horoskop, das als Grundlage für die Astrologie dient, beinhaltet jedoch 10 Planeten in den 12 Tierkreiszeichen, d.h. die Informationen sind weit umfangreicher und persönlicher.

Psychologische Astrologie zeigt uns, was wir von Geburt an mitgebracht haben und wo wir uns bestenfalls hin entwickeln sollen, sie kann uns helfen, uns selbst besser zu erkennen und zu verstehen. Doch insgesamt lehrt uns Astrologie in einer technisch-orientierten Welt, in der meist nur die Zeitquantität gemessen wird, uns wieder mehr der Zeitqualität und den damit in Zusammenhang übergeordneten Gesetzmäßigkeiten zuzuwenden.

Als Prognosemittel eignet sich Astrologie und das Horoskop nur bedingt, es ist nicht geeignet, exakte Ereignisse und Begebenheiten vorauszusagen. Jedoch kann man vielleicht besser verstehen, was mir bestimmte Vorkommnisse sagen wollen, wie und wo ich meine persönliche Entwicklung vorantreiben soll. Also: Astrologie kann mehr als gemeinhin bekannt ist. Und das würde ich Ihnen gerne bei meinem Vortrag näher bringen.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F05)**

**1 Abend, Donnerstag, 14.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Annemarie Neubauer, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



## „Träumen ist Sehen mit dem inneren Auge“

Jede Nacht gehen wir auf Reisen in unbekannte Gefilde, treffen bekannte oder unbekannte Personen, kämpfen mit Ungeheuer und erkennen uns in Tieren wieder. Träume sind ein zentraler Bestandteil unseres Lebens und bleiben uns doch oft sehr rätselhaft.

Träume faszinieren die Menschen zu allen Zeiten, bis hin zur Antike. Ihre nächtlichen Botschaften wurden nicht als zufällig und bedeutungslos angesehen und es wurden Versuche unternommen, die Rätsel der Nacht zu lösen.

Fast jeder Traum enthält eine Botschaft zur Selbstbefreiung. Für den, der Träume verstehen lernt, werden sie zu einem Quell der Selbsterkenntnis und Anstoß zur Veränderung.

In diesem Informationsabend wird Ihnen die Bedeutung der Träume näher gebracht und gezeigt wie wir lernen können, sie zu interpretieren und zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F06)

**1 Abend, Donnerstag, 28.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Konrad Moosbauer, Psychologischer Berater  
Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung  
VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach  
Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Die Heilpflanzen im Regenwald Perus

*„Die Heilpflanzen und ihre Lieder“*

An diesem Gesprächsabend erzählt Marcial Guerra von seinem Leben im Regenwald Perus und seinen Erfahrungen mit den Bäumen und Pflanzenwesen bei der Behandlung verschiedenster Erkrankungen. Er berichtet auch von den sogenannten "ICAROS" – den Heilliedern der Pflanzen und von seinem Zentrum SAMA YUNKA das inmitten eines Heilpflanzen Gartens liegt und in das Menschen kommen um Heilung zu finden. Marcial antwortet gerne auch auf Fragen der Zuhörer. Die Gesprächsrunde wird aus dem spanischen übersetzt von Bettina von Finckenstein.



### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1F07)

**1 Abend, Mittwoch, 03.04.2019, 19:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Marcial Guerra, Heiler aus dem Amazonasgebiet Perus  
Gebühr (pro TN): 15,00 €  
VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Hilfe in der Not auf schamanische Weise – Vortrag

Was für Möglichkeiten tun sich auf?

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F08)

**1 Abend, Mittwoch, 20.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa  
Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung  
Realschule Simbach (Musikraum), Kirchenplatz 2, 84359 Simbach  
Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich





## Schamanisch Reisen lernen

*Ein Wanderer zwischen den Welten werden*

Schon vor zehntausenden Jahren haben unsere Vorfahren herausgefunden, dass sie ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten mit Hilfe der Trance verbessern können. „Schamanische Reisen“ waren zum Überleben notwendig, und sie wurden unabhängig von Kultur, überall auf der Welt praktiziert. Durch monotone Rhythmen versetzten sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand und so trafen sie ihre Verbündeten (Spirits), um Informationen und Antworten zu bekommen.

Für Leute, die das „Schamanische Reisen“ erlernen möchten, werden Seminare angeboten.

### Basisseminar

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F09)**

**Samstag, 06.04.2019, 9:30 - 17:00 Uhr, Sonntag, 07.04.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa

Gebühr (pro TN): 130,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Realschule Simbach (Musikraum), Kirchenplatz 2, 84359 Simbach

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug, Schal, bequeme warme Kleidung, Rassel – muss nicht extra gekauft werden

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Übungstag

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F10)**

**1 Tag, Sonntag, 10.02.2019, 10:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa

Gebühr (pro TN): 50,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Realschule Simbach (Musikraum), Kirchenplatz 2, 84359 Simbach

Voraussetzung: Basisseminar

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Aufbauseminar 1

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F11)**

**Samstag, 25.05.2019, 9:30 - 17:00 Uhr, Sonntag, 26.05.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa

Gebühr (pro TN): 130,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Realschule Simbach (Musikraum), Kirchenplatz 2, 84359 Simbach

Voraussetzung: Basisseminar

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Aufbauseminar 4

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F12)**

**Samstag, 13.04.2019, 9:30 - 17:00 Uhr, Sonntag, 14.04.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa

Gebühr (pro TN): 130,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Voraussetzung: Aufbauseminar 3

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



**Aufbauseminar 6**

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1F13)**

**Samstag, 16.03.2019, 9:30 - 17:00 Uhr, Sonntag, 17.03.2019, 9:30 - 17:00 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Obermüller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, schamanisch Praktizierende der FFS Europa

Gebühr (pro TN): 130,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Realschule Simbach (Musikraum), Kirchenplatz 2, 84359 Simbach

Voraussetzung: Aufbauseminar 5

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

Gesucht und nicht gefunden!

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit!

# PARKandRAIL SIMBACH

Lagerhausstraße,  
direkt hinter den  
Bahngleisen

Durch die  
Unterführung  
nur  
**1 Minute**  
zu Gleis 1

Je  
Parktag  
**2<sup>i</sup>**  
Euro

**Dauerparkplätze  
zum Reservieren und das  
zu einem unschlagbaren Preis!**

Genauere Informationen:

**Elektro Klumbies · Telefon +49 8571 6821**





Unterbereich 6: Heimatkunde, Exkursionen, Tagesfahrten, Ausflüge

**Besuch des Europäischen Parlaments in Straßburg**

*3-tägige Gruppenreise nach Straßburg*

**1.Tag: Anreise nach Frankreich**

Anreise früh morgens nach Straßburg. Frühstückspause bei einem ausgewählten Rasthaus. Wir reichen Ihnen ein kleines Frühstück aus der Bordküche. Nach einem ersten kurzen Stopp in Straßburg fahren Sie weiter zum Hotel Ochsen, ehe es dann zum gemeinsamen Abendessen und einem gemütlichen Ausklang des Anreisetages geht.

**2.Tag: Besuch des Parlaments und Stadtführung Straßburg**

Besuch des Europäischen Parlaments anschließend unternehmen Sie eine Stadtführung mit einem örtlichen deutschsprachigen Fremdenführer.

Lernen Sie das Straßburger Münster kennen. Das oft als 8. Weltwunder bezeichnete Wahrzeichen der Stadt birgt eine Vielzahl von Anekdoten und Details. Das Altstadtviertel „Petite France“ bietet dem Betrachter ein fast intaktes Bild aus dem Mittelalter.

Am späten Nachmittag Rückfahrt zum und Abendessen im Hotel, bevor Sie mit dem Bus zu unserem Weinbauern in Molsheim aufbrechen. Hier erwartet Sie eine Weinprobe mit ausgesuchten Weinen der Region. Wasser, Brot und 3 Sorten Käse werden ebenfalls gereicht. Am späten Abend Rückfahrt zu Ihrem Hotel.

**3. Tag: Heimreise nach dem Frühstück**

Nach dem Frühstücksbuffet im Hotel fahren Sie noch einmal in die Straßburger Innenstadt und unternehmen eine Schiffsrundfahrt auf der Ill. Anschließend haben Sie Zeit zu einer individuellen Mittagspause, ehe Sie die Heimreise antreten. Rückkehr am späten Abend.

**Leistungen:** Busfahrt im modernen Reisebus; kl. Frühstück aus der Bordküche am Anreisetag; 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet; 2x Abendessen als 3-Gang-Menü; 1x Weinprobe beim Winzer; 1x Stadtführung Straßburg und Begleitung in das EP; 1x Bootsfahrt auf der Ill; 1x Mittagessen im EP; Reisepreissicherungsschein; Reiserücktrittskostenversicherung mit Selbstbehalt (20 % im Schadensfall)

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1101)**

**3 Tage, ab Dienstag, 12.03.2019**

Gebühr (pro TN): 280,00 € pro Person im DZ / 20,00 € EZ-Zuschlag für 2 Nächte

Noch auf der Suche nach einer Geschenkidee?  
vhs-Gutscheine in der Geschäftsstelle erhältlich!



## Besuch der Ohel-Jakob-Synagoge in München

Wir besuchen die Münchner Hauptsynagoge Ohel-Jakob, die ein Meisterwerk zeitgenössischer Architektur darstellt. Das freistehende Gotteshaus auf dem Münchner St.-Jakobs-Platz setzt ein sichtbares Zeichen: Das Judentum ist wieder in der Mitte der Stadt und der Gesellschaft angekommen.

Im Rahmen der Führung (um 12:00 Uhr, Führungsdauer ca. 60 Minuten) erhalten Sie eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes. Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogaufbaus näher erklärt.

Im Anschluss besteht Zeit zur freien Lichtbildaufscheidung, Abfahrt in München um 16:00 Uhr.

**Bitte beachten Sie:** amtlichen Lichtbildausweis mitbringen, männliche Besucher benötigen eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Käppchen)

**Anmeldeschluss: Montag, 18.03.2019**

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S1102)

**1 Tag, Montag, 08.04.2019, 8:15 - 19:00 Uhr**

Gebühr (pro TN): Fahrpreis incl. Führung: 25-30 TN 28,00 €, 31-40 TN 25,00 €, 41-50 TN 22,00 € (Barzahlung im Bus)

Abfahrt: Arnstorf Busbahnhof 8:20 Uhr, Eggenfelden ZOB 8:50 Uhr, Simbach Busbahnhof 9:30 Uhr – Rückkehr ca.: Simbach Busbahnhof 17:45 Uhr, Eggenfelden ZOB 18:20 Uhr, Arnstorf Busbahnhof 19:00 Uhr

## Besuch der Bundespolizei in Deggendorf – Vorankündigung

*Einweisung über den Aufbau und die Aufgaben der Bundespolizei*

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1103)

**1 Tag, Dienstag, 12.11.2019, 7:30 - 16:00 Uhr**

Gebühr (pro TN): 21,50 €

Hinweis: Sollten Einsatzmaßnahmen der Bundespolizei anstehen, muss der Besuch kurzfristig abgesagt werden. Für diesen Fall wird die Bibliothek im Kloster Metten besucht

## Arnstorfer Kulturwege

*Landkreis KulTOUR – Anmeldung bis 14.03.2019 erforderlich*

Das Angebot richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die Interesse an der kulturellen Vielfalt Arnstorfs und der herrlichen Landschaft ringsum den Markt haben.

DIE ROUTE führt über Eggenfelden nach Schildthurn und Tann. Zu Beginn erfahren wir Interessantes über Eggenfelden und Gern, besichtigen in Schildthurn die Kirche und kehren auf dem Heimweg in Tann ein.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1104)

**1 Treffen, Donnerstag, 28.03.2019, 13:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Gudrun Richter-Förtsch

Gebühr (pro TN): 4,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: bequemes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Hinweis: Auskünfte erhalten Sie bei Gudrun Richter-Förtsch unter Tel. 08723-977669 oder bei Iris Salewski unter Tel. 08723-574





## Führung durch das „Unbekannte Gern!?“ – Vorankündigung

Der „Stadthistoriker“ Werner Nagel führt durch das „Unbekannte Gern!?“, der größten erhaltenen Hofmark Altbayerns und gewährt einen lebendigen Einblick in die Ortsgeschichte!

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I051)**

**1 Treffen, Sonntag, 08.09.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Gotischer Kasten (Schlossökonomie Gern)

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I052)**

**1 Treffen, Sonntag, 13.10.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Gotischer Kasten (Schlossökonomie Gern)

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.

## Führung durch das „Unbekannte Eggenfelden!?“

Der „Stadthistoriker“ Werner Nagel führt durch das „Unbekannte Eggenfelden!?“ und gewährt einen bewegten und bewegenden Einblick in die Geschichte der „Kulturstadt“!

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I061)**

**1 Treffen, Sonntag, 14.04.2019, 11:00 - 14:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Marienbrunnen am Stadtplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I062)**

**1 Treffen, Freitag, 10.05.2019, 17:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Marienbrunnen am Stadtplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I063)**

**1 Treffen, Sonntag, 13.10.2019, 11:00 - 14:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Marienbrunnen am Stadtplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.


**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I064)**
**1 Treffen, Sonntag, 03.11.2019, 11:00 - 14:00 Uhr**

Leitung: Werner Nagel, Rottaler Museumsstraße e.V.

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Treffpunkt zur Führung: Marienbrunnen am Stadtplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und wetterfeste Kleidung nicht vergessen!

Veranstaltung in Kooperation mit der Rottaler Museumsstraße e.V.

**VHS-Seniorenwanderungen**

Gewandert wird in Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen

- **Gruppe 1:** Geht bis zu 500 Höhenmeter und bis zu 4 Stunden
- **Gruppe 2:** Wandert überwiegend eben und mäßig steigend bis zu 300 Höhenmeter, etwa 3 Stunden (ggf. verkürzte oder abgeänderte Strecke von Gruppe 1)
- **Gruppe 3:** „Spaziergänger“ gehen kürzere Wege oder stark verkürzte Teilstücke

**Hinweis:** Alle weiteren Informationen zum Anmeldeprozedere und organisatorischem Ablauf der einzelnen Fahrten erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle Eggenfelden!

**Seniorenwanderung: „Mühlviertel – Schwarzenberg im 3-Länder-Eck“**
*Exkursion Februar 2019*
**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I071)**
**1 Tag, Donnerstag, 14.02.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr, Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 01.02. &amp; 08.02.2019 (9:00-11:00 Uhr)

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I072)**
**1 Tag, Dienstag, 19.02.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 01.02. &amp; 08.02.2019 (9:00-11:00 Uhr)





## Seniorenwanderung: „Bereich Simsee“

Exkursion März 2019

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I081)**

**1 Tag, Donnerstag, 14.03.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 01.03. & 08.03.2019 (9:00-11:00 Uhr)

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I082)**

**1 Tag, Dienstag, 19.03.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 01.03. & 08.03.2019 (9:00-11:00 Uhr)

## Seniorenwanderung: „Pramtal (Innviertel)“

Exkursion April 2019

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I091)**

**1 Tag, Donnerstag, 11.04.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 29.03. & 05.04.2019 (9:00-11:00 Uhr)

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I092)**

**1 Tag, Dienstag, 16.04.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 29.03. & 05.04.2019 (9:00-11:00 Uhr)

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!

**Seniorenwanderung: „Lammertal: Pass Lueg – Scheffau“***Exkursion Mai 2019***Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I101)****1 Tag, Donnerstag, 16.05.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 26.04., 03.05. &amp; 10.05.2019 (9:00-11:00 Uhr)

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I102)****1 Tag, Dienstag, 21.05.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 26.04., 03.05. &amp; 10.05.2019 (9:00-11:00 Uhr)

**Seniorenwanderung: „Bayerischer Wald: Predigstuhl – Hirschenstein – St. Englmar“***Exkursion Juni 2019***Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I111)****1 Tag, Donnerstag, 13.06.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 31.05. &amp; 07.06.2019 (9:00-11:00 Uhr)

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1I112)****1 Tag, Dienstag, 18.06.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 31.05. &amp; 07.06.2019 (9:00-11:00 Uhr)





## Seniorenwanderung: „Kitzbühler Horn: Karstweg – Alpenblumengarten“

Exkursion Juli 2019

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1121)

**1 Tag, Donnerstag, 04.07.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 28.06.2019 (9:00-11:00 Uhr)

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1122)

**1 Tag, Dienstag, 09.07.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 28.06.2019 (9:00-11:00 Uhr)

## Seniorenwanderung: „Kötzing – Blaibacher See – Höllensteinsee“

Exkursion August 2019

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1131)

**1 Tag, Donnerstag, 08.08.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 26.07. & 02.08.2019 (9:00-11:00 Uhr)

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R1132)

**1 Tag, Dienstag, 13.08.2019, 7:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Monika Luschtinetz

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung

Treffpunkt zur Abfahrt um 7:00 Uhr Busparkplatz Eggenfelden

Mitzubringen: Wanderschuhe, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung und Reiseproviant

Teilnahmevoraussetzung: Verbindliche Anmeldung, Wanderkondition und körperliche Fitness

Persönliche Anmeldung im Rathaus Eggenfelden (Zi. 76): 26.07. & 02.08.2019 (9:00-11:00 Uhr)

Ärger vermeiden –  
das Fernbleiben von Kursen gilt nicht als Abmeldung!



## Circus Krone München

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzener Touristik*

100 Jahre Circus Krone in München! Passend dazu werden große Jubiläums-Programme im monatlichen Wechsel geboten. Die „Besten der Besten“ aus der internationalen Circus Welt erwarten Sie live in der Manege. Bekannte Weltstars, preisgekrönte Newcomer, viele prachtvolle Tiere und liebenswerte Clowns. So macht Circus richtig Spaß! Die Anreise erfolgt über Landau nach München. Beginn der Vorstellung ist um 15:00 Uhr. Nach Ende der Vorstellung erfolgt die Rückreise.

### Abfahrtszeiten

11:30 Uhr Hainberg/Betriebshof  
 11:38 Uhr Malgersdorf  
 11:45 Uhr Simbach/Buswendeplatz  
 12:00 Uhr Landau/Volksfestplatz  
 12:10 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte unnummeriert

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A11141)

**1 Tag, Samstag, 16.02.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Erwachsene: 40,00 €, Kinder von 3 bis 12 Jahren: 32,00 €

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!

## Musical in Concert – Theater an der Rott

Ein Konzert der Extraklasse: die schönsten Musiknummern der großen Musicals aus allen Epochen interpretiert von Mitgliedern des Ensembles am Theater an der Rott verstärkt durch hochkarätige Gäste. Erleben Sie die Highlights der bekanntesten Musicals aller Epochen und lernen Sie die neuesten Vertreter dieses Genres kennen, denn das Musical bietet so viele grandiose Songs und Geschichten. Begrenzte Teilnehmerzahl. Rechtzeitige und verbindliche Anmeldung bei Pauline Aigner, Tel. 09954-1311  
 Treffpunkt Bräuhausplatz Malgersdorf . Es werden Fahrgemeinschaften auf eigene Verantwortung gebildet. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung!

### Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A1115)

**Sonntag, 24.02.2019, 17:00 Uhr**

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs absagen,  
 weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten!





## Cavalluna – „Welt der Fantasie“

*Eine Pferde-Erlebnisshow in der Olympiahalle München  
In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzener Touristik*

CAVALLUNA „Welt der Fantasie“ setzt nach dem riesigen Erfolg von „Gefährten des Lichts“ nochmals neue Maßstäbe und verzaubert Groß und Klein mit bildgewaltigen Szenen. Die Pferdeshow ist gespickt mit ausgefeilten Choreographien, mitreißender Musik, prächtigen Bühnenbildern und natürlich beeindruckenden Pferdedressuren.

Die Anreise erfolgt über Landau nach München zur Olympiahalle. 15.00 Uhr Beginn der Vorstellung. Erleben Sie unvergessliche Momente bei CAVALLUNA! Nach Ende der Vorstellung erfolgt die Rückreise.

### Abfahrtszeiten

11:30 Uhr Hainberg/Betriebshof  
11:38 Uhr Malgersdorf  
11:45 Uhr Simbach/Buswendeplatz  
12:00 Uhr Landau/Volksfestplatz  
12:10 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte der PK 2

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A11151)

**1 Tag, Samstag, 09.03.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Erwachsene: 88,00 €, Kinder von 3 bis 14 Jahren: 80,00 €

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!

## Meranerland

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzener Touristik*

Meran liegt im Herzen Südtirols auf der Südseite der Alpen. Die Kurstadt Meran und ihre umliegenden Orte und Täler profitieren in vielerlei Hinsicht von dieser besonderen Lage. Ganzjährig herrscht ein mildes Klima. Blühende Gärten treffen auf verschneite Gipfel.

**1. Tag: Do. 04.04.2019** Die Anreise erfolgt über Eggenfelden – Rosenheim – Kufstein – Innsbruck – Sterzing – Bozen zu den Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Tausende Tulpen, Narzissen, Hyazinthen, Kaiserkronen und Vergissmeinnicht leiten in den Gärten das Frühlingserwachen ein. Das einzigartige Farbenspiel lädt zu einem Spaziergang durch mediterrane Sonnengärten, durch Waldgärten mit exotischen Miniaturwäldern aus Amerika und Asien, durch Wasser- und Terrassengärten ein. Nach dem Aufenthalt geht die Reise weiter nach Meran zum Hotel Isabella. Sie wohnen in einem 3-Sterne-Hotel in zentraler Lage. Das Zentrum und die Therme sind zu Fuß bequem erreichbar.

**2. Tag: Fr. 05.04.2019** Während einer Führung durch die Altstadt von Meran erklärt Ihnen Ihr Fremdenführer in ca. 1,5 Stunden die Geschichte der Stadt und macht Sie auf die wichtigsten Sehenswürdigkeiten aufmerksam. Der Nachmittag steht jedem zur freien Verfügung. Lohnenswert ist ein Besuch der Therme, eine moderne Wellnessoase im Herzen der Kurstadt Merans.

**3. Tag: Sa. 06.04.2019** Nach dem Frühstück geht die Fahrt nach Gargazon zur Raffener Orchideenwelt. Ein Besuch in der Orchideenwelt ist ein Erlebnis für alle Sinne. Auf über 6 000 qm präsentieren sich 500 verschiedene Orchideenarten sowie 12 000 Grünpflanzen. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird Sie faszinieren, sondern die gesamte Struktur der Anlage. Mit vielen Eindrücken treten Sie anschließend die Heimreise an.


**Abfahrtszeiten**

6:30 Uhr Hainberg/Betriebshof  
 6:35 Uhr Arnstorf/Busbahnhof  
 7:00 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese  
 7:15 Uhr Eggenfelden/Busbahnhof

**Leistungen:** Busfahrt; 2x Übernachtung mit Frühstücksbüfett; 2x Abendessen; 1x Eintritt Gärten Trauttmansdorff; 1x Stadtführung Meran; 1x Eintritt Orchideenwelt

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1117)**
**3 Tage, ab Donnerstag, 04.04.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Reisepreis pro Person im DZ: 270,00 €, EZ-Zuschlag: 20,00 €, Frühbucherpreis bis 01.03.2019: 255,00 €

Mitzubringen: Personalausweis oder Reisepass

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!

**Musical „Aladdin“**
*Stuttgart – Apollo Theater*
*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzener Touristik*

Das magische Musical aus 1001 Nacht! Das Musical erzählt die zeitlose Geschichte von Aladdin, Dschinni und den drei Wünschen, die seit Generationen über alle Grenzen hinweg geliebt wird und den Zuschauer in die magische Welt des Orients entführt. Nach dem überragenden Erfolg am Broadway und in Hamburg ist die nach dem Oscar prämierten Disneyfilm basierende Show endlich in Stuttgart zu bestaunen.

Die Anreise erfolgt über München nach Stuttgart zum SI-Centrum. In den Colonnaden des SI-Centrums laden Restaurants, Bars und Cafes zu einer kulinarischen Weltreise ein. Um 14:30 Uhr beginnt die Vorstellung im Apollo Theater. Nach Ende erfolgt die Rückreise mit Gelegenheit zum Abendessen.

**Abfahrtszeiten**

7:15 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese  
 7:45 Uhr Hainberg/Betriebshof  
 7:53 Uhr Malgersdorf  
 8:00 Uhr Simbach/Buswendeplatz  
 8:15 Uhr Landau/Volksfestplatz  
 8:25 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1118)**
**1 Tag, Samstag, 13.04.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Info beim Veranstalter

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!





*Ritterturniere  
sind im Eintrittspreis enthalten!*

# aufHELLERUND BARDE

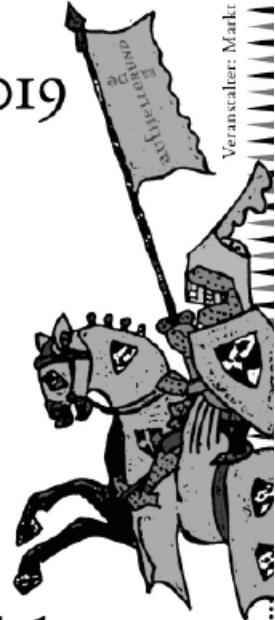


Historisches  
Mittelalterfest Arnstorf

14.–16. JUNI 2019

Drei Tage Geschichte  
zum Erleben

Historischer Festzug, Musik,  
Ritterturniere, Händler- und  
Handwerkermarkt, Kinderpro-  
gramm, Spiel- und Gaukler-  
spektakulum, Lagerleben.



Veranstalter: Markt Arnstorf · 94424 Arnstorf

[www.auf-heller-und-bar.de](http://www.auf-heller-und-bar.de)  
facebook/AufHellerUndBarde



**Musical „Anastasia“**

Stuttgart – Palladium Theater

In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik

Geheimnisvoll, rätselhaft und doch ein Mythos: ANASTASIA – DAS BROADWAY MUSICAL entführt das Publikum von den Geheimnissen des russischen Zarenreiches bis ins lebendige Paris der 20er Jahre. Erleben Sie eine Reise in die Vergangenheit und tauchen Sie ein in eine Geschichte, die seit Jahrzehnten die Menschen auf der ganzen Welt fasziniert. Mit diesem Broadway-Highlight erhält Stuttgart ein Musicalerlebnis mit aufwändigen Kostümen, mitreißenden Melodien, und einer berührenden Geschichte.

Die Anreise erfolgt über München nach Stuttgart. Im SI-Centrum genießen Sie Unterhaltung unabhängig von Wind und Wetter. Für den kulinarischen Genuss sorgt eine vielfältige Gastronomie mit vielen Restaurants, Bars und Cafes. Um 15:00 Uhr beginnt die Vorstellung. Nach Ende der Vorstellung erfolgt die Rückreise mit Gelegenheit zum Abendessen.

**Abfahrtszeiten**

- 7:15 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese
- 7:45 Uhr Hainberg/Betriebshof
- 7:53 Uhr Malgersdorf
- 8:00 Uhr Simbach/Buswendeplatz
- 8:15 Uhr Landau/Volksfestplatz
- 8:25 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1119)**

**1 Tag, Samstag, 13.04.2019**

Leitung: Touristik Stelzeneder

Gebühr (pro TN): Info beim Veranstalter

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!





# STELZENEDER

Hainberg 35 - 94424 Arnstorf **Busreisen**  
 Tel.: 087 23/32 34 - Fax: 087 23/34 30  
 www.stelzeneder.de - info@stelzeneder.de GmbH & Co. KG

**WIR BRINGEN SIE  
 BEQUEM  
 UMWELTFREUNDLICH  
 SICHER  
 AN IHR ZIEL!**





## Villen und Gärten am Comer See

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik*

Wandeln Sie auf den Spuren der Schönen und Reichen beim Besuch der schönsten Villen am Comer See. Vom idyllischen Fluss Lambro aus, an dem Ihr Hotel gelegen ist, starten Sie zu Erkundungstouren an den eleganten See. Bei einer Rundfahrt mit einem Privatboot können Sie die zahlreichen Villen am Ufer bewundern.

**1. Tag: Fr. 26.04.2019** Die Anreise erfolgt über Landau – München – Lindau – Chur – Bellinzona – Lugano nach Merone zum Hotel. Das 4-Sterne-Hotel befindet sich in einem idyllischen Park und bietet einen herrlichen Blick auf einen Pinienwald und auf den Fluss Lambro.

**2. Tag: Sa. 27.04.2019** Heute entdecken Sie Como, die reizvolle Stadt an der südlichen Seebucht. Die Piazza verbindet die Seepromenade, an der sich der Hafen voller luxuriöser Yachten befindet, mit der gemütlichen Altstadt, deren enge Gassen gespickt sind mit Spezialitätenläden und Boutiquen. Nach einer Führung, bei der Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten sehen, tauchen Sie ein in die Welt der Reichen. Während einer einstündigen Schifffahrt genießen Sie den Blick auf die pompösen Villen und Paläste mit bezaubernden Gartenanlagen voller Blumenpracht. Es folgt ein kleiner Spaziergang, bei dem Sie die schöne Parkanlage der Villa Olmo besuchen. Ihren Namen verdankt sie den Ulmen, die in ihrem gepflegten Garten wachsen. Mit vielen Eindrücken kehren Sie zum Hotel zurück.

**3. Tag: So. 28.04.2019** Zwei der prächtigsten und schönsten Villen am Comer See erwarten Sie heute. Sie fahren zunächst am Comer See entlang nach Tremezzo zur Villa Carlotta, spazieren durch den gepflegten Garten mit seiner einzigartigen Botanik und bewundern in der Villa den festlichen Marmorsaal. Anschließend bringt Sie ein Privatboot zur Halbinsel Lenno. Schon bei der Anfahrt bietet sich Ihnen ein atemberaubender Blick auf die märchenhafte Villa Balbianello. Bei einer Führung lernen Sie den Garten und das Innere der traumhaften Villa kennen.

**4. Tag: Mo. 29.04.2019** Nach erlebnisreichen Tagen fahren Sie heute zurück in die Heimat.

### Abfahrtszeiten

5:00 Uhr Hainberg/Betriebshof

5:08 Uhr Malgersdorf

5:15 Uhr Simbach/Buswendeplatz

5:30 Uhr Landau/Volksfestplatz

5:40 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; 3x Übernachtung mit Frühstück; 3x Abendessen; 1x Ganztagesführung Como und Villa Olmo; 1x Schifffahrt ab Como; 1x Ganztagesführung Comer See; 1x Eintritt Villa Carlotta; 1x Schifffahrt Tremezzo – Villa Balbianello; 1x Eintritt Villa Balbianello

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1120)

**4 Tage, ab Freitag, 26.04.2019**

Leitung: Touristik Stelzeneder

Gebühr (pro TN): Reisepreis pro Person im DZ: 395,00 €, EZ-Zuschlag: 70,00 €, Frühbucherpreis bis 01.03.2019: 385,00 €

Mitzubringen: Personalausweis oder Reisepass

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!



## Tal der Kirschen in der Emilia Romagna

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik*

Erleben Sie eine Genuss-Reise der besonderen Art!

**1. Tag: Fr. 31.05.2019** Die Anreise erfolgt über Rosenheim – Kufstein – Innsbruck – Sterzing – Verona – Modena nach Soglinano zum 4-Sterne-Hotel Arthur. Das moderne Hotel liegt im kleinen Dorf Soglinano, mitten in den Hügeln des Hinterlandes von Modena. Das Abendessen wird in einem Restaurant im Dorf, nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt, serviert.

**2. Tag: Sa. 01.06.2019** Der Tag beginnt mit der Besichtigung einer Käserei, wo Sie jeden einzelnen Schritt bei der Herstellung des weltberühmten Parmigiano Reggiano verfolgen dürfen. Weiter geht es zu einer der ältesten Balsamico-Essiggellereien. Sie tauchen ein in die faszinierende Welt dieser einzigartigen Delikatesse, lernen alles über den aufwändigen Herstellungsprozess und woran man einen echten Aceto Balsamico Tradizionale erkennt. Mit besonderen Sinnes- und Genusseindrücken geht es weiter nach Modena. Auf der Piazza Grande findet man italienischen Lebensstil und prachtvolle Architektur miteinander vereint. Bemerkenswert sind der 88 Meter hohe Glockenturm und der wunderschöne Dom. Es folgt die Rückfahrt zum Hotel.

**3. Tag: So. 02.06.2019** Heute besuchen Sie die Stadt der Musik, der Kunst und des guten Essens: Parma. In der Altstadt erwarten Sie unzählige architektonische Attraktionen. Die verwinkelten Gassen werden von Gebäuden aus den verschiedensten Epochen gesäumt und die zahlreichen Cafes und Weinstuben laden zum Verweilen ein. Am Nachmittag besuchen Sie Brescello. Wer erinnert sich nicht an die amüsanten Episoden um den streitbaren Geistlichen Don Camillo und den Bürgermeister Peppone, die sich dauernd in den Haaren liegen und gegenseitig austricksen. Brescello war der Schauplatz für das Filmgeschehen. Anschließend kehren Sie ins Hotel zurück. Am Abend geht es auf ein Landgut im Kirschtal der Emilia Romagna. Sie werden durch die Kirschplantage geführt und erfahren Interessantes über die Kirschernte. Das Landgut hat schon mehrere Male den Preis der „besten Kirschen Italiens“ erhalten. Anschließend sind Sie eingeladen an der Open-Air-Tafel zwischen den Kirschbäumen zum Abendessen Platz zu nehmen (bei Regen wird das Abendessen in einem Glaspavillon im Garten serviert). Genießen Sie einen unvergesslichen Abend in froher Runde.

**4. Tag: Mo. 03.06.2019** Mit vielen Erinnerungen im Gepäck treten Sie die Heimreise an.

### Abfahrtszeiten

5:00 Uhr Hainberg/Betriebshof  
 5:05 Uhr Arnstorf/Busbahnhof  
 5:30 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese  
 5:45 Uhr Eggenfelden/Busbahnhof

**Leistungen:** Busfahrt; 3x Übernachtung mit Frühstück; 2x 3-Gänge Abendessen in einer typischen Trattoria; 2x ganztägige Reiseleitung; Besichtigung der Parmesankäserei mit Verkostung; Besichtigung einer Balsamico-Essiggellerei; 1 x Kirscherlebnis inkl. Abendessen

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1121)

#### 4 Tage, ab Freitag, 31.05.2019

Leitung: Touristik Stelzeneder

Gebühr (pro TN): Reisepreis pro Person im DZ: 395,00 €, EZ-Zuschlag: 60,00 €, Frühbucherpreis bis 01.04.2019: 380,00 €

Mitzubringen: Personalausweis oder Reisepass!

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!



## Ostseebad Damp – Durchatmen am Meer

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik*

In Damp erwartet Sie ein buntes Freizeitangebot, Badespaß sowie zahlreiche Ausflugsziele direkt an einem der schönsten Ostseeestrände Schleswig-Holsteins.

**1. Tag: Mi. 29.05.2019** Die Anreise erfolgt über Landau – Regensburg – Hannover – vorbei an Hamburg zum Ostsee Resort Damp. Direkt an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste liegt das Ostsee-Resort Damp. Gesäumt vom etwa 4 km langen Sandstrand glänzt das Ferienparadies neben dem Yachthafen und einer Flaniermeile mit Cafes, Restaurants, Bistros und Boutiquen. Dieses Hotel bietet gegen Gebühr eine Vielzahl an Wellness- und Gesundheitsangeboten, sowie eine Saunalandschaft und ein Meerwasserschwimmbaden.

**2. Tag: Do. 30.05.2019** Schiffsausflug nach Sonderburg/Dänemark. Mit dem Bus fahren Sie bis Langballigau. Um 11:00 Uhr heißt es „Leinen los“. Die Route führt um die dänische Halbinsel Broager herum, mit Nordkurs nach Sonderburg. Dabei passieren Sie die geschichtsträchtige Halbinsel Dybbel. Nach ca. 55 Minuten Fahrtzeit erreicht das Schiff den Hafen von Sonderburg. Direkt an der Hafeneinfahrt sehen Sie das imposante Schloss aus dem 13. Jh.. Nutzen Sie den Landaufenthalt und erkunden Sie Sonderburgs Innenstadt, die vom Anleger in ca. 10 Min. zu Fuß erreichbar ist. Hier finden Sie kleine Boutiquen und Geschäfte, diverse Restaurants und Cafes sowie viele Sehenswürdigkeiten aus der Historie. Für die Schifffahrt wird ein gültiger Personalausweis oder Reisepass benötigt! Um 15:00 Uhr geht es ab Sonderburg zurück nach Langballigau.

**3. Tag: Fr. 31.05.2019** Heute steht ein Ausflug nach Schleswig auf dem Programm. Während einer Führung erleben Sie die historische Fischersiedlung Holm, auf der bis heute die traditionellen Fischer-Familien leben und arbeiten. Das Rathaus ist der nächste Stopp auf dem Rundweg. Dieser Backsteinbau in klassizistischer Bauweise ist ein Ort mit eindrucksvoller Geschichte. Mit nur wenigen Schritten werden Sie den Dom erreichen, der mit seinem Turm die Schleistadt überragt. Nach der Mittagspause erfolgt eine Rundfahrt mit dem Bus. Es geht auf die „andere“ Schleiseite zum Haddebyer Noor. Von hier haben Sie einen traumhaften Ausblick auf den Ostseefjord. Historisches erfahren Sie am kulturellen Wahrzeichen Schlesiens, dem Schloss Gottorf. Die erlebnisreiche Fahrt endet im Schleswiger Hafen.

**4. Tag: Sa. 01.06.2019** Heute fahren Sie mit dem Bus von Damp direkt an den Hafen von Kappeln, um dort auf einem Ausflugsschiff eingeschifft zu werden. Die Reise geht in östliche Richtung zum Anfang des Ostseefjordes Schlei bis zum Leuchtturm Schleimünde, der direkt am Eintritt der Schlei steht. Bei diesem Ausflug erleben Sie die zauberhafte Landschaft der Region Schwansen. Wunderschöne Reetkaten und idyllische Orte säumen das Ufer und sind herrlich anzuschauen. Am Leuchtturm angekommen, legt das Schiff an und Sie haben etwa eine halbe Stunde Zeit, um den Leuchtturm aus nächster Nähe zu sehen. Nach Verlassen des Schiffes in Kappeln haben Sie noch eine Stunde Zeit zum Bummeln in der Altstadt. Nachmittags erfolgt die Rückfahrt zum Hotel.

### Abfahrtszeiten

2:30 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese

3:00 Uhr Hainberg/Betriebshof

3:08 Uhr Malgersdorf

3:15 Uhr Simbach/Buswendeplatz

3:30 Uhr Landau/Volksfestplatz

**Leistungen:** Busfahrt; 4x Übernachtung mit Frühstücksbüfett; 4x Abendessen inkl. Getränke; Schifffahrt nach Sonderburg; Schifffahrt auf der Schlei; Reiseleitung in Schleswig

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1122)****4 Tage, ab Mittwoch, 29.05.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Reisepreis pro Person im DZ: 540,00 €, EZ-Zuschlag: 100,00€, Frühbucherpreis bis 01.04.2019 525,00 €

Mitzubringen: Personalausweis oder Reisepass

Der Eintritt in die Saunalandschaft oder zum Meerwasserschwimmbad ist im Preis nicht enthalten!

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!

**Andreas Gabalier***München Olympiastadion**In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzener Touristik*

Volksmusik vom Feinsten: Andreas Gabalier steht für mitreißende Songs, gefühlvolle Texte und eine einmalige Liveshow. Von dieser können Sie sich selbst überzeugen. Die Anreise erfolgt über Landau nach München zum Olympiastadion. 20:00 Uhr Konzertbeginn. Nach Ende des Konzerts erfolgt die Rückreise.

**Abfahrtszeiten**

13:00 Uhr Hainberg/Betriebshof

13:08 Uhr Malgersdorf

13:15 Uhr Simbach/Buswendeplatz

13:30 Uhr Landau/Volksfestplatz

13:40 Uhr Gottfrieding/Pendlerparkplatz

**Leistungen:** Busfahrt; Konzertkarte**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1123)****1 Tag, Samstag, 15.06.2019**

Leitung: Touristik Stelzener

Gebühr (pro TN): Sitzplatz der PK 1 – Block Y5: 120,00 €, Sitzplatz der PK 2 – Block Z4: 110,00 €, Busfahrt ohne Karte: 22,00 €

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!



Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!  
Anmeldeformular auf der letzten Seite oder  
online unter [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)



## Passionsspiele Erl Tirol

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik*

Die Anreise erfolgt über Eggenfelden – Rosenheim nach Erl zum Passionsspielhaus. Die Passionsspiele Erl reichen bis in das Jahr 1613 zurück und sind somit die ältesten im deutschen Sprachraum. Gespielt wird im eigens errichteten – jedoch nicht beheizbaren Passionsspielhaus mit seiner einzigartigen Architektur und Akustik, welches im Jahre 2019 seinen 60. Geburtstag feiert. Alle sechs Jahre beteiligen sich rund 600 Laiendarsteller der Gemeinde Erl aktiv am Passionsspiel. Charakteristisch für das Erlener Spiel ist eine ausgeprägte Szenengestaltung des Kreuzweges, ein aktueller und moderner Text, stimmungsvolles Lichtdesign sowie eine eigens komponierte Passionsmusik, live präsentiert von Chor und Orchester. Aufführungsdauer 13:00 bis ca. 16:00 Uhr. Im Anschluss erfolgt die Rückreise mit Einkehr zum Abendessen.

### Abfahrtszeiten

8:00 Uhr Hainberg/Betriebshof  
8:05 Uhr Arnstorf/Busbahnhof  
8:30 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese  
8:45 Uhr Eggenfelden/Busbahnhof

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte der PK 1

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A11231)

**1 Tag, Samstag, 06.07.2019**

Leitung: Touristik Stelzeneder

Gebühr (pro TN): Erwachsene: 75,00 €, Kinder bis 14 Jahre: 50,00 €

Anmeldeschluss: 15.04.2019

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!

## Operettensommer in Bad Ischl „Im Weißen Rössl“

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Stelzeneder Touristik*

Die Anreise erfolgt über Pfarrkirchen – Straßwalchen – Mondsee – St. Gilgen nach Bad Ischl. Vor der Vorstellung können Sie noch durch den Ort bummeln und in einem Gasthaus das Mittagessen einnehmen. Um 15:30 Uhr beginnt die Vorstellung im Kongress- und Theaterhaus. Freuen Sie sich auf eine rasante, frische und heitere Liebesgeschichte von Oberkellner Leopold und der Hotelbesitzerin Josefa. Diese schwärmt eigentlich für ihren Stammgast Dr. Siedler, der sich jedoch in die junge Berlinerin Ottilie verliebt. So kommt es zu einem heillosen Liebes-Tohuwabohu. Walzerseligkeit trifft auf zünftige Urlaubsstimmung, denn „Die ganze Welt ist himmelblau“ und jeder fragt sich: „Was kann der Siegesmund dafür, dass er so schön ist?“ Zahlreiche Publikumsliebhaber erwarten Sie und natürlich gibt sich auch der Kaiser die Ehre! Nach Ende der Vorstellung gegen 18:00 Uhr erfolgt die Rückreise.

### Abfahrtszeiten

10:00 Uhr Hainberg/Betriebshof  
10:05 Uhr Arnstorf/Busbahnhof  
10:30 Uhr Pfarrkirchen/Festwiese

**Leistungen:** Busfahrt; Eintrittskarte der PK 2

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1125)

**1 Tag, Mittwoch, 21.08.2019**

Leitung: Touristik Stelzeneder

Gebühr (pro TN): 95,00 €

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!



## Genf – die Perle der Schweiz mit UNO und CERN

*In Zusammenarbeit mit dem Veranstalter Grammelsberger Reisen*

Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Juras liegt die französischsprachige Stadt Genf. Sie liegt in der Bucht, in der die Rhône den Genfer See verlässt.

„Hauptstadt des Friedens“ wird der europäische Sitz der UNO und Hauptsitz des Roten Kreuzes genannt, mit seiner Tradition und dem weltstädtischen Flair.

Bei dieser Reise werden der Besuch der UNO und CERN die Schwerpunkte sein: UNO-Hauptsitz Völkerbundpalast: Das Büro der Vereinten Nationen in Genf ist neben dem in New York der zweite Hauptsitz der UNO. Das CERN, die Europäische Organisation für Kernforschung, ist eine Großforschungseinrichtung bei Meyrin im Kanton Genf. Am CERN wird physikalische Grundlagenforschung betrieben, insbesondere wird mit Hilfe großer Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie erforscht.

**1. Tag:** Anreise über München – dem Bodensee, durch die Schweiz vorbei an Zürich – Bern – Lausanne am Genfer See – Genf bis zu unserem Hotel nach Annemasse.

**2. Tag:** Nach dem Frühstück fahren wir nach Genf. Dort besuchen wir die UNO und erfahren bei einer kompetenten Führung alles Wissenswerte über die Vereinten Nationen und deren zweiten Hauptsitz. Nach einer individuellen Mittagspause lernen wir bei einer 2-stündigen Stadtführung die Stadt Genf kennen. Zum Abendessen geht es wieder zurück nach Annemasse.

**3. Tag:** Den heutigen Tag widmen wir intensiv der Wissenschaft. Frisch gestärkt am Frühstücksbuffet starten wir nach Meyrin, um an einer Führung durch das CERN, der europäischen Organisation für Kernforschung teilzunehmen. Am CERN wird physikalische Grundlagenforschung betrieben, insbesondere wird mit Hilfe großer Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie erforscht. Nach einer individuellen Mittagspause erkunden wir am Nachmittag das Genfer Umland.

**4. Tag:** Mit vielen interessanten Eindrücken treten wir die Heimreise an.

**Leistungen:** Fahrt im modernen Fernreisebus; 3x Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet im schönen Mittelklassehotel in Annemasse (Zimmer mit DU/WC oder Bad/WC); 3x Abendessen im nahegelegenen Restaurant; 1x Führung UNO; 1x 2-stündige Stadtführung in Genf; 1x Besichtigung und Führung des Labors CERN; 1x 1/2 Tagesreiseleitung Genfer Umland; Gruppenbild; Steuern und Abgaben; Straßen- und Mautgebühren

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A1126)**

**4 Tage, ab Montag, 23.09.2019**

Leitung: Grammelsberger Reisen

Gebühr (pro TN): Reisepreis: 415,00 €, EZ-Zuschlag: 85,00 €

Mitzubringen: gültigen Personalausweis oder Reisepass

Hinweis: Es gelten die AGBs des Reiseveranstalters!



Die vhs bewegt **dich.**



# Zahlen ist einfach.



[sparkasse-rottal-inn.de](http://sparkasse-rottal-inn.de)

Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt\* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.

\*Für Android und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Rottal-Inn



# Kultur, Gestalten

## Inhaltsverzeichnis

Literatur und Tanz . . . . .

Schrift, Papier, Zeichnen . . . . .

Plastisches Gestalten . . . . .

Textiles Gestalten . . . . .

Handwerk und Kunsthandwerk. . . . .

Fotografie . . . . .

Musik . . . . .

## So erreichen Sie uns – Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmannsquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
Email: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
Email: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)





## Unterbereich 1: Literatur und Tanz

### Literatur-Kreis

Was liest Du gerade? Magst Du davon erzählen oder von anderen erfahren, was sie gerade lesen? Dann bist Du hier richtig!

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2A01)**

**7 Vormittage, ab Montag, 11.02.2019, 10:30 - 12:00 Uhr**

Leitung: Iris Salewski

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Hinweis: Für die Kursteilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

### Line Dance Einsteigerkurs

*Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet*

Line Dance ist eine Stilrichtung des Country- und Westerntanzes, eine Art „Formationstanz“ mit festgelegten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik eingeübt, dann mit sich steigendem Tempo zur Musik gut geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Line Dance trainiert nicht nur die Fitness, sondern auch das Gedächtnis und hilft die Merkfähigkeit zu steigern. Die Rechts-/Linksordination wird geschult und Line Dance kann jeder tanzen, von Kindern bis Senioren.



#### **EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R2E01)**

**5 Treffen, ab Montag, 11.03.2019, 16:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Dagmar Götz, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), Life-Coach, Mentaltrainerin

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schuhe mit glatter/heller Sohle und Getränk

### Line Dance – Wiederholung & Intensivierung

*Regelmäßige Treffen einmal pro Monat*

Wiederholungs- und Intensivierungskurs, damit der schon erlernte Tanz im Gedächtnis und die Fitness erhalten bleibt. Neue Tänze stehen ergänzend auf dem Kursprogramm!

#### **GANGKOFEN (Kurs-Nr. 191-R2E03)**

**5 Abende, ab Dienstag, 05.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Dagmar Götz, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), Life-Coach, Mentaltrainerin

Gebühr (pro TN): 50,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Schuhe mit glatter/heller Sohle und Getränk

Einzeltermine: 05.02., 12.03., 02.04., 07.05. und 04.06.2019



## Line Dance für Fortgeschrittene

*Für die Kursteilnahme sind Vorkenntnisse erforderlich*

Line Dance ist eine Stilrichtung des Country- und Westerntanzes, eine Art „Formationstanz“ mit festgelegten Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen. Die Tänze unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade werden immer erst ohne Musik eingeübt, dann mit sich steigerndem Tempo zur Musik gut geübt. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, da in der Gruppe getanzt wird. Line Dance trainiert nicht nur die Fitness, sondern auch das Gedächtnis und hilft die Merkfähigkeit zu steigern. Die Rechts-/Linksordination wird geschult und Line Dance kann jeder tanzen, von Kindern bis Senioren.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R2E04)

**5 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Dagmar Götz, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), Life-Coach, Mentaltrainerin

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Schuhe mit glatter/heller Sohle und Getränk

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2E05)

**5 Treffen, ab Montag, 29.04.2019, 16:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Dagmar Götz, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), Life-Coach, Mentaltrainerin

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schuhe mit glatter/heller Sohle und Getränk

## Orientalischer Tanz

Bauchtanz ist Tanz aus der Mitte, dem Energiezentrum unseres Körpers. Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik, in der das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und Temperamente enthalten ist. Der orientalische Tanz ist für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur!

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2E058)

**10 Vormittage, ab Montag, 04.02.2019, 9:30 - 10:30 Uhr**

Leitung: Christine Pröckl

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüft-Tuch.

## Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2E059)

**10 Abende, ab Mittwoch, 06.02.2019, 18:45 - 19:45 Uhr**

Leitung: Christine Pröckl

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Mittelschule Arnstorf (Turnhalle), Eggenfeldener Straße 43, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüft-Tuch.





### Modernes Kinderballett

*Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren*

Ein Körpertraining, das auf Grundelementen von Ballett, Jazz und Modern Dance basiert. Besonderen Wert wird auf Körperhaltung gelegt. Der Unterricht entspricht der kindlichen Vorstellungswelt und schließt Improvisationsspiele mit ein.

#### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2E06)

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 16:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Susanne Fink

Gebühr (pro TN): 64,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.

### Modernes Kinderballett

*Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren*

Zu Pop-Jazz-HipHop Musik trainieren wir unseren ganzen Körper. Die Kinder werden in Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdruck geschult. Wir erarbeiten Choreographien für alle die Freude am Tanz haben.

#### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2E07)

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 17:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Susanne Fink

Gebühr (pro TN): 64,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!

<b>blumen schned</b>		Ihr Fachgeschäft für:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Blumen zu jedem Anlass (saisonal aus eigener Produktion)</b> von begeistert bis tröstend</li> <li>• <b>Beet- und Balkonpflanzen für jede Jahreszeit</b> aus eigener Gärtnerei</li> <li>• <b>Dauergrabpflege</b></li> </ul>
Waisenhausstraße 26	Öffnungszeiten		
84140 Gangkofen	Mo.-Fr. 8.00 - 11.30 Uhr		
Tel. 0 87 22 / 3 33	13.00 - 18.00 Uhr		
Fax 0 87 22 / 63 75	Dienstag nachmittags geschlossen		
	Samstag 8.00 - 12.00 Uhr		



**vhs-Tanzkurse der ADTV-Tanzschule Linsmeier**  
**www.tanzschule-linsmeier.de**

Geleitet werden die vhs-Tanzkurse von Markus und Judith Linsmeier. Beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanz-Lehrerverband) und Fachlehrerin für Discofox.

**Tanzkreis für Einsteiger**

*Grundkenntnisse in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen erforderlich*

Kurstage jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat (außer in den Schulferien)

**Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F01)**

**2 x im Monat, ab Donnerstag, 17.01.2019, 20:15 - 21:45 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Monatsbeitrag, Barzahlung bei Veranstaltung

Grund- und Mittelschule Wurmansquick (Aula), Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)



**Tanzschule**  
**Linsmeier**

**Ihre ADTV-Tanzschule  
 im Landkreis!**

Besuchen Sie uns in  
 den neuen Tanzkursen  
 der vhs Rottal-Inn West!

Wir freuen uns auf Sie!



**www.tanzschule-linsmeier.de**

**Tel. 0160 97358185**





## Grundkurs Gesellschaftstänze

*Tanzkurs für Paare & Singles*

Von den wichtigsten Gesellschaftstänzen (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie (Jive) und Disco-Fox) werden nicht nur die Grundschritte, sondern auch abwechslungsreiche Figuren und Kombinationen erlernt. Neben dem Einüben von Schritten und Figuren stehen der Spaß und die Freude am Tanzen im Vordergrund!

### **Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F02)**

**6 Abende, ab Donnerstag, 14.03.2019, 20:15 - 21:45 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 65,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Landgasthof Freiling, Dorfplatz 7, 84329 Hirschhorn

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

## Einsteigerkurs Discofox

*Tanzkurs für Paare & Singles*

Discofox ist ein Foxtrott mit offenen Figuren, der auf (fast) alle Arten von 2/4- und 4/4-Takt-Musik getanzt werden kann. Das Schrittmuster ist extrem einfach. Kennzeichnend für den Discofox sind die vielfältigen „Wickelfiguren“, die den Tanz sehr abwechslungsreich und interessant machen. Der Discofox ist in den letzten Jahren zum beliebtesten Modetanz avanciert und wird überall gerne gespielt und getanzt.

### **Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F03)**

**6 Abende, ab Donnerstag, 14.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 50,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Landgasthof Freiling, Dorfplatz 7, 84329 Hirschhorn

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F032)**

**3 Abende, ab Mittwoch, 03.04.2019, 19:00 - 20:15 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 32,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Gasthof Oberwirt „Beim Kroaten“, Oberer Markt 5, 94424 Arnstorf

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

## Discofox für Fortgeschrittene

*Tanzkurs für Paare & Singles*

In diesem Kurs kann jeder mitmachen, der schon mal einen Discofox-Kurs besucht hat oder über gute Tanzkenntnisse verfügt. Am Anfang werden alle Paare auf das gleiche Niveau gebracht, um anschließend weiterführendes Figurenmaterial und interessante Wickelfiguren zu erlernen. Der Spaß an der Bewegung steht auch bei diesem Kurs an erster Stelle.

### **Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F04)**

**6 Abende, ab Donnerstag, 02.05.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 50,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Landgasthof Freiling, Dorfplatz 7, 84329 Hirschhorn

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)



## Discofox für „Profis“ für Paare

Dieser Kurs ist speziell für Paare und Tänzer gedacht, die Grundfiguren und Doppelhandfiguren wie Brezel, Körbchen, He-goes-she-goes etc. flüssig tanzen können. Unterrichtet werden fortgeschrittene Folgen und Kombinationen mit vielen Knoten- und Wickelfiguren.

### Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F042)

**3 Abende, ab Donnerstag, 23.05.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 30,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Grund- und Mittelschule Wurmansquick (Aula), Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

## Gesellschaftstänze für Fortgeschrittene

*Tanzkurs für Paare & Singles*

In diesem Kurs werden tolle und interessante Figuren und Kombinationen in den Standard- und Lateintänzen erlernt. Auch im Disco-Fox werden neue Figuren unterrichtet. Der Tango und die Rumba stehen ebenfalls auf dem Programm. Dieser Kurs ist perfekt geeignet, wenn jemand schon einmal in einer Tanzschule einen Grundkurs besucht hat und seine Kenntnisse vertiefen und erweitern möchte.

### Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F05)

**6 Abende, ab Donnerstag, 02.05.2019, 20:15 - 21:45 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 65,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Landgasthof Freiling, Dorfplatz 7, 84329 Hirschhorn

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

## Spezialkurs Cha-Cha-Figuren für Paare

Der Cha Cha Cha ist seit vielen Jahren der beliebteste lateinamerikanische Tanz. Auf vielen Bällen, Hochzeiten und Partys wird er immer wieder gespielt und gerne getanzt. Der Cha Cha ist ein Tanz der pure Lebensfreude vermittelt.

In diesem Spezialkurs erlernen sie weiterführende Figuren und Kombinationen in diesem tollen Tanz. Cha-Cha-Elemente aus dem Grundkurs wie Grundschrift, Promenade, Spottturn und Damensolo sollten bekannt sein.

### Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F051)

**3 Abende, ab Samstag, 23.03.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 30,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Grund- und Mittelschule Wurmansquick (Aula), Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)



## Wiener-Walzer-Figuren für Paare

Im Wiener Walzer wird in normalen Tanzkursen immer nur die Rechtsdrehung unterrichtet. Es gibt hier aber auch viele schöne und größtenteils sehr einfache Figuren und Kombinationen, welche man überall gut tanzen kann und die diesen klassischen Tanz sehr abwechslungsreich gestalten. Natürlich steht auch die Linksdrehung mit verschiedenen Übergängen auf dem Programm.

### **Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F052)**

**3 Abende, ab Samstag, 04.05.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 30,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Grund- und Mittelschule Wurmansquick (Aula), Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

## Tanzkurs für Brautpaare & Hochzeitsgäste

Kurs für künftige Hochzeitspaare und Hochzeitsgäste, die ihre Tanzkenntnisse auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für die Hochzeit: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues. Die Brautpaare erhalten natürlich viele nützliche Tipps für den Brautwalzer, Ehrentänze etc.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2F06)**

**3 Treffen, ab Sonntag, 10.02.2019, 17:30 - 19:15 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

### **Unterdietfurt (Kurs-Nr. 191-R2F07)**

**3 Treffen, ab Sonntag, 10.03.2019, 17:00 - 18:40 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Pfarrsaal Unterdietfurt, Lindenweg 1, 84339 Unterdietfurt

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F072)**

**3 Abende, ab Mittwoch, 03.04.2019, 20:15 - 21:55 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Gasthof Oberwirt „Beim Kroaten“, Oberer Markt 5, 94424 Arnstorf

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

### **Rimbach (Kurs-Nr. 191-R2F08)**

**3 Abende, ab Donnerstag, 02.05.2019, 20:00 - 21:40 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Gasthaus Forstner, Taufkirchener Straße 6, 84326 Rimbach

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

**Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R2F09)****3 Treffen, ab Sonntag, 05.05.2019, 17:00 - 18:40 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Gasthof Poseidon (ehemals Bayerischer Hof), Marktplatz 10, 84140 Gangkofen

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

**Wurmansquick (Kurs-Nr. 191-R2F10)****3 Treffen, ab Samstag, 22.06.2019, 17:00 - 18:40 Uhr**

Leitung: Markus Linsmeier, ADTV-Tanzschule Linsmeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Grund- und Mittelschule Wurmansquick (Aula), Schulstraße 2, 84329 Wurmansquick

Veranstaltung in Kooperation mit der ADTV-Tanzschule Linsmeier (Infotelefon: 0160-97358185)

**Grundkurs Standard- und lateinamerikanische Tänze**

Gelernt werden langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F11)****5 Abende, ab Samstag, 16.03.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Andrea Berger

Gebühr (pro TN): 62,00 €

Tanzschule Andrea Berger, Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1, 94424 Arnstorf

**Discofox-Figuren**

Wiederholung der Grundschrirte und erlernen neuer Figurenkombinationen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F12)****2 Abende, ab Sonntag, 12.05.2019, 19:30 - 20:45 Uhr**

Leitung: Andrea Berger

Gebühr (pro TN): 25,00 €

Tanzschule Andrea Berger, Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1, 94424 Arnstorf



Noch auf der Suche nach einer Geschenkidee?  
vhs-Gutscheine in der Geschäftsstelle erhältlich!



## Tanzkurs für Brautpaare

*Crashkurs Einsteiger*

Erlern werden die Grundschrirte und Figuren im Langsamem Walzer, Wiener Walzer, Discofox und Blues.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F131)

**2 Abende, ab Sonntag, 12.05.2019, 18:00 - 19:15 Uhr**

Leitung: Andrea Berger

Gebühr (pro TN): 25,00 €

Tanzschule Andrea Berger, Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1, 94424 Arnstorf

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2F132)

**2 Abende, ab Sonntag, 14.07.2019, 18:00 - 19:15 Uhr**

Leitung: Andrea Berger

Gebühr (pro TN): 25,00 €

Tanzschule Andrea Berger, Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1, 94424 Arnstorf



Info's & Anmeldung per SMS  
weitere Info's unter  
[www.tanzschule-andrea-berger.de](http://www.tanzschule-andrea-berger.de)  
0163/6415218

*Erleben Sie die Leichtigkeit des TANZENS*

## Neue Kurse Paartanz:

**Arnstorf: Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1**

**Termine:**

**16. März:** 18:30 Uhr: Grundkurs Standard/Lateintänze  
für Einsteiger/ zur Auffrischung 5x90 Min.

**12. Mai:** 18:00 Uhr: Hurra, wir heiraten/Crashkurs Einsteiger  
für Brautleute / Hochzeitsgäste 2x75 Min.  
19:30 Uhr: Discofox Figuren 2x75 Min.

**14. Juli:** 18:00 Uhr: Hurra, wir heiraten/Crashkurs Einsteiger  
für Brautleute / Hochzeitsgäste 2x75 Min.  
19:30 Uhr: Discofox Figuren 2x75 Min.

*weitere Info's und Termine unter [www.tanzschule-andrea-berger.de](http://www.tanzschule-andrea-berger.de)*





Unterbereich 2: Schrift, Papier, Zeichnen

**Aquarellmalkurs**

In verschiedenen Techniken mit Aquarellfarben inspiriere und unterstütze ich Sie dabei, ein persönliches Werk zu erschaffen. Bildgestaltung und Farbenlehre sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2H01)**

**5 Abende, ab Donnerstag, 14.03.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Kathrin Moser-Haberzettl

Gebühr (pro TN): 90,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Aquarellfarben, -pinsel und -block mit 300g Papier, 2 Wassergläser, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi, Skizzenblock, altes Tuch

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

**Malkurs – Geometrie in Blau**

Wir malen mit Pinsel und Spachtel geometrische Figuren in Acryl und lassen eine phantasievolle Skyline entstehen.

**Massing (Kurs-Nr. 191-R2H02)**

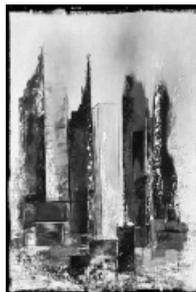
**1 Abend, Dienstag, 30.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Piermeier

Gebühr (pro TN): 40,00 €, inklusive Materialkosten

Berta-Hummel-Schule Massing, Wolfsegger Straße 31, 84323 Massing

Mitzubringen: Malkittel oder alte Kleidung, Lust auf Kreativität



**Kalligraphie – Tagesseminar „Unzialis“**

*Die Kunst des schönen Schreibens – Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Derzeit erlebt die Kalligraphie wahre Stürme der Begeisterung. Ein handgeschriebenes Wort, ein ausgeschmückter Buchstabe erfährt wieder einen hohen Stellenwert.

Wer schreibt, vergisst die Welt um sich herum. Es ist der Augenblick des Tuns, in dem wir uns selbst begegnen. Kalligraphie tut unserer Seele gut!

**Wurmannsquick (Kurs-Nr. 191-R2H03)**

**1 Tag, Samstag, 16.03.2019, 9:00 - 16:30 Uhr**

Leitung: Hildegard Peterlik

Gebühr (pro TN): 65,00 €, ggf. zzgl. Materialkosten

Alte Schule Wurmannsquick (Bürgertreff), Hirschhorner Straße 3, 84329 Wurmannsquick

Mitzubringen: Bandzugfeder No 2,0 oder 2,5 mm, Federhalter, Tinte, Karopapier

Hinweis: Kursmaterial kann bei Bedarf auch im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden.





## Alte Schriften entziffern – Kurrentschrift, Sütterlinschrift

Sie interessieren sich für Ahnen- und Heimatforschung? Spätestens beim Lesen alter Familienurkunden, Briefen, Kirchenbüchern, Notarverträgen oder Einträgen bei Ämtern, wie z.B. dem Grundbuchamt tauchen die Probleme auf, weil man die Schrift gar nicht oder nur sehr mühsam entziffern kann. In diesem Kurs lernen Sie diese alten Schriften besser kennen.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2H04)

**3 Abende, ab Montag, 11.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Max Pinzl

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Stempeln & Stanzen von Papier – verschiedene Kartenformen

*Lust ein bisschen kreativ zu sein?*

Wer verschenkt nicht gerne persönliche, selbstgemachte Karten. Wir fertigen Geburtstagskarten in verschiedenen Formen, die kinderleicht für andere Anlässe wie Kommunion, zur Genesung, als Dankeskarte oder zur Hochzeit etc. umgewandelt werden können. In liebevoller Handarbeit gestalten wir mit Stempeln, Stanzen und Falzbrett verschiedene Kartenformen. Anhand der Anleitung können diese zu Hause ganz einfach nachgearbeitet werden.



### EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R2H041)

**1 Abend, Mittwoch, 20.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Katrin van Bergen

Gebühr (pro TN): 15,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schere, Lineal, Stift, (Falzbein und Papierschneider nur wenn vorhanden!)

Hinweis: Die Materialkosten werden von der Kursleiterin bar beim Kurs eingesammelt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13.02.2019

### EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R2H042)

**1 Abend, Mittwoch, 10.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Katrin van Bergen

Gebühr (pro TN): 15,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schere, Lineal, Stift, (Falzbein und Papierschneider nur wenn vorhanden!)

Hinweis: Die Materialkosten werden von der Kursleiterin bar beim Kurs eingesammelt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 03.04.2019



## Stempeln & Stanzen von Papier – kleine Geschenke und Mitbringsel

*Lust ein bisschen kreativ zu sein?*

Wir fertigen liebevolle Kleinigkeiten zum Geburtstag, für eine spontane Einladung, als kleines Dankeschön oder als Tischdeko. Perfekte Aufmerksamkeiten mit der persönlichen Note – handgemacht. Anhand der ausführlichen Anleitung können die Projekte zu Hause ganz einfach nachgearbeitet werden.



**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2H05)**

**1 Abend, Mittwoch, 27.03.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Katrin van Bergen

Gebühr (pro TN): 15,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schere, Lineal, Stift, (Falzbein und Papierschneider nur wenn vorhanden!)

Hinweis: Die Materialkosten werden von der Kursleiterin bar beim Kurs eingesammelt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 20.03.2019

Die vhs  
bewegt  
**dich.**



Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



### Unterbereich 3: Plastisches Gestalten

#### Töpferkurs für die Osterdekoration

*Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich*

Es werden verschiedene Techniken gezeigt, um eine Frühlingsdekoration für die Osterzeit zu zaubern.

##### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R2I011)**

**2 Abende, ab Montag, 25.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Rosmarie Viellehner

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Material- und Brennkosten

Töpferwerkstatt „Viellehner“, Sulzberg 58, 84567 Erlbach

Mitzubringen: Kleines spitzes Messer

Hinweis: Der Termin für den Glasurabend (2. Kursabend) wird bei Kursbeginn vereinbart!

##### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R2I012)**

**2 Abende, ab Dienstag, 26.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Rosmarie Viellehner

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Material- und Brennkosten

Töpferwerkstatt „Viellehner“, Sulzberg 58, 84567 Erlbach

Mitzubringen: kleines spitzes Messer

Hinweis: Der Termin für den Glasurabend (2. Kursabend) wird bei Kursbeginn vereinbart!

#### Weidenobjekt – Rankgerüst

Wir fertigen ein Rankgerüst aus Weide und Baustahl – 2 verschiedene Breiten möglich. Zum Abschluss kann das Rankgerüst mit Perlen dekoriert werden.

##### **Massing (Kurs-Nr. 191-R2I02)**

**1 Treffen, Samstag, 16.03.2019, 9:00 - 12:00 Uhr**

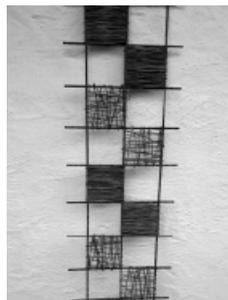
Leitung: Conny Raab

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Berta-Hummel-Schule Massing, Wolfsegger Straße 31,

84323 Massing

Mitzubringen: Gartenschere



#### Florales Osterwindlicht

Wir basteln ein florales Osterwindlicht mit vielen natürlichen Materialien – gebunden und gewunden.

##### **Massing (Kurs-Nr. 191-R2I03)**

**1 Treffen, Samstag, 06.04.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Heidi Strobl

Gebühr (pro TN): 32,00 €, inklusive Materialkosten

Berta-Hummel-Schule Massing, Wolfsegger Straße 31,

84323 Massing

Mitzubringen: Baumschere und Driller (wenn vorhanden)





## Frühlingsdeko selbst herstellen

Sie bestücken sehr naturgehalten mit verschiedenen Materialien ein altes Eichenbrett oder einen Balken, entweder als Tischdeko oder hängend bzw. stehend für drinnen oder draußen. Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen oder auch nach Vorlage kreativ sein.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R2I04)

**1 Abend, Donnerstag, 11.04.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Franz & Karin

Gebühr (pro TN): 24,00 €, inklusive Materialkosten, Barzahlung

Schulzentrum Gangkofen (Werkraum), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: (wenn vorhanden): Buchs, Moos oder Korkhaselnusszweige, Eichenbrett oder alten Balken

Hinweis: Falls Sie für die Kursteilnahme ein Eichenbrett von der Kursleiterin erwerben möchten, bitte rechtzeitig Kontakt mit der vhs-Außenstelle Gangkofen aufnehmen (Tel. 08722-944515).

Anmeldeschluss: Freitag, 29.03.2019

## „Wir wickeln einen Kräuterkorb“

Aus Gartenkräutern und Gräsern von der Wiese, aus Getreideähren und Blumen können sie wunderschöne Körbchen wickeln. Ich zeige ihnen die Technik und sie bringen ein schönes duftendes Körbchen nach Hause. Sammeln sie in ihrem Garten und in der Natur Materialien für Ihren Korb. Ich gebe Ihnen gerne Auskunft, welche Pflanzen geeignet sind.

### Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3N11)

**1 Treffen, Donnerstag, 25.07.2019, 18:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Siglinde Eder, Kräuterpädagogin

Gebühr (pro TN): 30,00 €, inklusive Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Naturgarten Siglinde Eder, Schulstraße 3, 84367 Reut

Anmeldeschluss: Montag, 15.07.2019



Die Alternative für Aktive:  
VOLKSHOCHSCHULE



Unterbereich 4: Textiles Gestalten

Nähberatung für das Arnstorfer Mittelalterfest 2019

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J011)**

**2 Tage, ab Freitag, 18.01.2019, 14:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Jasmin Hofbauer

Gebühr (pro TN): kostenfrei

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J012)**

**2 Tage, ab Freitag, 15.02.2019, 14:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Jasmin Hofbauer

Gebühr (pro TN): kostenfrei

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J013)**

**2 Tage, ab Freitag, 15.03.2019, 14:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Jasmin Hofbauer

Gebühr (pro TN): kostenfrei

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J014)**

**1 Tag, Samstag, 04.05.2019, 10:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Jasmin Hofbauer

Gebühr (pro TN): kostenfrei

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf



Färben mit Naturfarben auf Wolle und Seide

Schon im Mittelalter wurden die Stoffe und Garne in den buntesten Farben gefärbt. Nach einer theoretischen Einführung in die Farben und Stoffe des Mittelalters werden einige Garne und Stoffe mit Pflanzenfarben gefärbt. Die Kursteilnehmer können selbst Hand anlegen und erlernen einige Färbetechniken des Mittelalters.



**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J02)**

**1 Abend, Mittwoch, 20.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Jasmin Hofbauer

Gebühr (pro TN): 25,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Materialien werden gestellt.





## Nähmaschinen-Führerschein

*Kursteilnahme ab 12 Jahren möglich*

Sie haben eine Nähmaschine und kennen sich damit nicht aus? Wann verwende ich welchen Stich? Welche Nadeln benötige ich für welchen Stoff? Welchen Nähfuß verwende ich wann? Welche Stichtarten habe ich an meiner Maschine und wie werden sie angewandt? Wie nähe ich Knopflöcher? Dieses Seminar gibt Antworten auf diese und weitere Fragen – es werden Nähbeispiele geübt!

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2J031)

**1 Treffen, Samstag, 16.03.2019, 9:00 - 12:15 Uhr**

Leitung: Elfriede Stapfer, Schneidermeisterin

Gebühr (pro TN): 25,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Funktionstüchtige Nähmaschine (+ Bedienungsanleitung), Faden, Nähadeln und Stoffreste.

### Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R2J032)

**1 Treffen, Samstag, 30.03.2019, 9:00 - 12:15 Uhr**

Leitung: Elfriede Stapfer, Schneidermeisterin

Gebühr (pro TN): 25,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Feuerwehrhaus Obertürken (Schulungsraum), Obertürken 43, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Funktionstüchtige Nähmaschine (+ Bedienungsanleitung), Faden, Nähadeln und Stoffreste.

## Kreatives Schneiden – Anfängerkurs

*Für die Kursteilnahme sind keine Nähvorkenntnisse erforderlich*

Verwirklichen Sie im Kurs Ihre eigenen Ideen unter professioneller Anleitung: Kleider, Accessoires, Dekorationen und vieles mehr. Weitere Einzelheiten werden im Rahmen der Vorbesprechung von der Kursleiterin erklärt und Fragen der Teilnehmer beantwortet.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2J04)

**7 Abende, ab Freitag, 15.03.2019, 19:00 - 21:15 Uhr**

Leitung: Elfriede Stapfer, Schneidermeisterin

Gebühr (pro TN): 75,00 €

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Kursvorbesprechung: Freitag, 08.03.2019 um 19:00 Uhr (Raum 21, 2. Stock)

## Kreatives Schneiden für Fortgeschrittene

*Neueinsteiger sind herzlich willkommen*

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2J05)

**7 Abende, ab Donnerstag, 07.02.2019, 19:00 - 21:15 Uhr**

Leitung: Elfriede Stapfer, Schneidermeisterin

Gebühr (pro TN): 75,00 €

Berufsschule (Raum 21, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Kursvorbesprechung: Donnerstag, 31.01.2019 um 19:00 Uhr (Raum 21, 2. Stock)





## Nähkurs – Kissenbezüge

**Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A2J03)**

**1 Vormittag, Montag, 18.03.2019, 9:00 - 12:00 Uhr**

Leitung: Eva Blenninger

Gebühr (pro TN): 25,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Malgersdorf, Gewerbering 4, 84334 Malgersdorf

## Patchwork – Wochenendkurs

Unter sachkundiger Leitung lernen Sie aus Stoffresten Wandbehänge, Kinderdecken, Kissenbezüge etc. zu fertigen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J071)**

**2 Tage, ab Samstag, 06.04.2019, 9:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Dagmar Klingel

Gebühr (pro TN): 1 Tag: 40,00 € / 2 Tage: 70,00 € (Festpreis)

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Neutrale Seide, Schere, kariertes Papier, Lineal und Bleistift.

## Patchwork

Unter sachkundiger Leitung lernen Sie aus Stoffresten Wandbehänge, Kinderdecken, Kissenbezüge etc. zu fertigen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2J81)**

**10.01., 07.02., 14.03., 11.04., 09.05., 06.06., 11.07.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Dagmar Klingel

Gebühr (pro TN): kostenfrei

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Neutrale Seide, Schere, kariertes Papier, Lineal und Bleistift.

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



## Unterbereich 5: Handwerk und Kunsthandwerk

### Glasperlenschmuck – eine alte Tradition neu belebt

Schmuck aus Glasperlen herzustellen ist eine sehr alte Kunst, die schon von den Ägyptern gepflegt wurde. Seit dem Mittelalter gibt es die Herstellung und Verarbeitung von Glasperlen in Europa. Auch in Afrika und Amerika hat Schmuck aus Glasperlen seit Jahrhunderten Tradition. Mit dem Kurs weihe ich die KursteilnehmerInnen in die Geheimnisse der Verarbeitung Perlen aus Glas ein. Sie lernen traditionelle kunsthandwerkliche Stiche wie Peyote, Herringbone/Ndebele, Right Angle Weave, Netting und Embroidery/Perlenstickerei und zaubern aus dem Erlernen Schmuckstücke, die Ihnen viele Jahre Freude bereiten werden.

- Thema: Grundtechnik: Peyote / Ergebnis: ein Ring oder ein Anhänger
- Thema: Grundtechnik: Herringbone / Ergebnis: eine einfache Kette
- Thema: Grundtechnik: Netting / Ergebnis: eine aparte Kette
- Thema: Grundtechnik: RAW / Ergebnis: eine Kette oder ein Armband
- Thema: Grundtechnik: Embroidery / Ergebnis: ein Schlüsselanhänger
- Thema: Herzerl in RAW / Nach einer Anleitung der Kursleiterin fädeln Sie ein Herz
- Thema: Häkeln mit Perlen / Einführung in die Grundlagen der Häkeltechnik mit Perlen

#### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2K01)

##### Voraussichtliche Termine jeweils samstags

Leitung: Iris Salewski

Gebühr (pro TN): 35,00 € je Thema/Tag. 8 Themen – 230,00 €. Jedes Thema kann einzeln gebucht werden! Dazu kommt noch Material nach Bedarf (ca. 25,00 € einmalig)

Mitzubringen: Die Kursleiterin bringt zum ersten Kurstag die benötigten „Werkzeuge“ und Grundausstattung mit. Bringen Sie bitte eine dicke Stopfnadel und eine Schere mit.

Rückfragen: 08723-574 bei Iris Salewski; Mail: irisperlen@aol.de

### Perlenworkshop – Glasperlenschmuck selbst gemacht

Der Workshop ist für Menschen gedacht, für die Rocailles, Twin-Bead, Peyote-Technik, RAW und Netztechnik vertraute Begriffe sind. Jeder ist selbst Schüler und auch selbst Lehrer – alle teilen ihr Wissen mit den anderen.

#### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2K02)

**09.02. (10-18 Uhr), 09.03. (13-18 Uhr), 13.04. (10-18 Uhr), 11.05. (13-18 Uhr), 08.06. (9-18 Uhr), 13.07. (13-18 Uhr), 10.08. (10-18 Uhr)**

Leitung: Iris Salewski

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf

Rückfragen: 08723-574 bei Iris Salewski; Mail: irisperlen@aol.de

Gesucht und nicht gefunden!

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit!



## Klöppeln für Fortgeschrittene

Treffpunkt Rathaus Arnstorf

Jeder, der Spaß und Freude am Klöppeln hat und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchte ist willkommen!

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2K03)**

**8 Nachmittage, ab Donnerstag, 07.02.2019, 14:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Gabriele Schäffler

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Arnstorf (Schulungsraum), Marktplatz 8, 94424 Arnstorf

## Pfeilbögen wie aus dem Mittelalter

Seit über 15 Jahren baue ich Holzbögen mit denen auch auf Turnieren geschossen wird.

In diesem Kurs werden Sie unter meiner Anleitung einen Holzbogen herstellen, der genau für Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Ich verwende dafür heimische Hölzer, die es auch in unseren Wäldern gibt. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Holzbogenbau und erfahren welche Pfeile Sie für Ihren Bogen brauchen. Sie werden überrascht sein, wie effizient ein Holzbogen mit dem richtigen Design sein kann.

Im 1. Teil werden die Länge und Stärke festgelegt, dabei folgen wir dem Charakter des Holzes und den Jahresringen. Der so geplante Holzbogen wird nun aus einem Rohling mit Übermaßen herausgearbeitet.

Nun beginnt eine 3-monatige Trocknungsphase. In dieser Zeit sollte der Bogen auf seine richtige Holzfeuchte trocknen. Erst dann kann wieder weitergearbeitet werden.

Im 2. Teil stellen wir den Bogen in kleinen Schritten fertig. Beim sogenannten Tillern wird alles überflüssige Material entfernt, damit am Ende ein perfekter Holzbogen mit einzigartigem Charakter entsteht. Natürlich werden Sie auch lernen, wie man eine Bogensehne herstellt. Die letzte Arbeit wird dann noch ein Griffstück aus Leder, die das Gesamtbild ergänzt. Der Termin für den 2. Teil wird unter den Teilnehmern vereinbart.

Für Teilnehmer ab 16 Jahren geeignet, jüngere Teilnehmer nur in Begleitung eines Erwachsenen der die körperliche Arbeit teilt.

Zusätzlich: Auf Wunsch kann ich noch eine 3-stündige Einweisung im Bogenschießen geben. Dabei erlernen Sie die Grundkenntnisse im intuitiven Bogenschießen. Es wird Ihnen erklärt wie sich der Pfeil verhält und wie man ohne zu Zielen trotzdem treffen kann. Sie erfahren wie der Bogen richtig gespannt und was Sie sonst noch beachten sollen. Kursgebühr 45,00 €/ Teilnehmer



**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2K04)**

**1 Tag, Samstag, 20.04.2019, 9:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Gerhard Sigl

Gebühr (pro TN): 190,00 € zzgl. Materialkosten 70,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Werkstatt Sigl Gerhard, Amering 1, 94166 Stubenberg

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



## Die magische Zauberwelt des Schmiedens

*Schmieden für Frauen*

Frauen entdecken das Schmieden bei einem Schmiedeworkshop. Die ursprüngliche Männerdomäne wird auch bei Frauen immer beliebter. In diesem halbtägigen Kurs wird ein Gartenpflanzstab nach eigenen Vorstellungen gefertigt. Sie erlernen den Umgang mit kaltem und warmem Eisen und nehmen ein fertiges Stück kreativer Handwerkskunst mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht nötig aber der Umgang mit dem Hammer sollte nicht gänzlich ungewohnt sein.



### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2K05)

**1 Treffen, Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 15:00 Uhr**

Leitung: Gustav Goldschmidt

Gebühr (pro TN): 75,00 €, incl. 15,00 € Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Schmiede Prienbach, Hauptstraße 15, 94166 Prienbach

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Baumwollbekleidung, Arbeitshandschuhe – kein Kunststoff

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Die magische Zauberwelt des Schmiedens

*Schmieden für Männer*

Das Schmieden – genau: das manuelle Freiformschmieden – gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit. Glühendes Material wird in Form gebracht. Spielen Sie mit rohem Stahl. Erleben Sie wie daraus organisches, lebendiges Material wird. Die gewünschte Form des jeweiligen Werkstückes wird am Amboss erarbeitet. Sie bestimmen die Kreation eines perfekten Werkzeuges, das ein Teil von Ihnen selbst ist...etwas Einzigartiges entsteht.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2K06)

**1 Treffen, Samstag, 23.03.2019, 9:30 - 16:30 Uhr**

Leitung: Gustav Goldschmidt

Gebühr (pro TN): 130,00 €, ab 4 TN 120,00 €, incl. 30,00 € Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Schmiede Prienbach, Hauptstraße 15, 94166 Prienbach

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Baumwollbekleidung, Arbeitshandschuhe – kein Kunststoff

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Die magische Zauberwelt des Schmiedens

*Schmieden für Kinder*

Die Kinder dürfen den Hammer schwingen und erleben, wie aus glühendem Eisen schöne Kleinigkeiten wie z.B. eine kleine Maus, ein Taschendrache o.ä. entstehen. So wird z.B. ein Kindergeburtstag in der Schmiede zum unvergesslichen Erlebnis! Geeignet für Kinder ab ca. 8 Jahren. Für eine Gruppe ab 6 Kinder kann jederzeit ein weiterer Termin über die VHS Simbach vereinbart werden.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2K07)

**1 Treffen, Samstag, 23.02.2019, 10:00 - 12:00 Uhr**

Leitung: Gustav Goldschmidt

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Schmiede Prienbach, Hauptstraße 15, 94166 Prienbach

Mitzubringen: Festes Schuhwerk (Turnschuhe), Baumwollbekleidung

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich





## Unterbereich 6: Fotografie

**Fotografie Grundlagen – Teil I***ISO, Blende, Verschlusszeit, Brennweite*

Ein Fotograf macht sich im Gegensatz zum „Urlaubsknipser“ Gedanken darüber, wie das fertige Bild aussehen soll: Was soll scharf abgebildet werden? Will ich Dynamik im Bild? Welche Brennweite soll ich verwenden? Wie viele Aufnahmen brauche ich? Welche Bildaufteilung ist die richtige? Welche Objektive bzw. Kameras packe ich ein? Ist ein Blitz erforderlich oder verwende ich höhere ISO Werte?

Um die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen seinerameratechnik kennenzulernen, muss die Technik kontrolliert werden können. In diesem Kurs erhalten Sie alle Informationen zu den verschiedenen Kameramodi (Grüner Modus, AV (A), TV (S), M, B) und zur Technik im Allgemeinen. Der Kurs bringt Ihnen Schritt für Schritt bei, wie Sie Ihre Wünsche mit Hilfe der technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera umsetzen können.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2L03)****1 Abend, Freitag, 26.04.2019, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Johann Dirschl, Dozent für Fotografie

Gebühr (pro TN): 28,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Kamera (wenn vorhanden inkl. Stativ) und Bedienungsanleitung

Hinweis: Weitere Fotokurse und Kursinformationen unter [www.dirschl.com](http://www.dirschl.com)**Fotografie Grundlagen – Teil II***Fokussierung, Lichtmessung, Blitzsteuerung, RAW-Format*

Lernen Sie alle Optionen der Fokussierung und die Auswirkungen kennen. Neben dem automatischen und manuellen Fokus besteht nach den Wünschen Ihrer Bildaufteilung die Möglichkeit, die Fokuspunkte in der Kamera zu verändern. Der richtige Schärfepunkt ist zusammen mit der Blende eine der wichtigsten Einstellungen in der Fotografie.

Beim Licht unterscheidet man zwischen vorhandenem Licht und dem Licht, das wir durch z.B. Blitz, Aufheller, Leuchten etc. hinzufügen. Die richtige Balance zu finden oder gar absichtlich High Key oder Low Key Aufnahmen zu schießen ist eine große Kunst. Der Blitz ist oft Bestandteil der Kamera. Wofür der eingebaute Blitz verwendet werden kann, wo Vor- und Nachteile eines Blitzes liegen, wie ETL oder manueller Modus arbeiten oder wie mehrere Blitze gleichzeitig verwendet werden können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Kurs.

Die Kameras bieten das RAW und das JPG-Format als Speicheroption für Ihre Bilder. Wo die Unterschiede liegen und wie Sie die so gewonnenen Daten weiterverarbeiten können ist einfach zu erlernen. Erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Sensordaten Bilder optimieren können.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2L04)****1 Abend, Freitag, 03.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Johann Dirschl, Dozent für Fotografie

Gebühr (pro TN): 28,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Kamera (wenn vorhanden inkl. Stativ) und Bedienungsanleitung

Hinweis: Weitere Fotokurse und Kursinformationen unter [www.dirschl.com](http://www.dirschl.com)



## Fotografie für Fortgeschrittene – Bildaufbau

*Bessere Fotos und neue Ideen für Ihre Bilder*

Lernen Sie den Bildaufbau anhand praktischer Beispiele kennen, dabei zeigt Ihnen der Kursleiter wie Sie mit Bildschnitten, Formaten, Farbenlehre, Brennweite, Licht und Schatten, selektiver Bearbeitung eine Bildwirkung erzielen, die Ihre Freunde und Bekannten staunen lässt. Lernen Sie anhand praktischer Beispiele, welche Möglichkeiten Sie in der Landschafts-, Architektur- und Personenfotografie haben.

Dieser Kurs beschäftigt sich weniger mit der Technik und ist daher für alle geeignet, die Ihre Bilder verbessern wollen. Nach allgemeiner Meinung bisheriger Teilnehmer ist es ein sehr gelungener Kurs, der die Kreativität fördert und neue Bildideen liefert.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2L05)

**1 Abend, Freitag, 10.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Johann Dirschl, Dozent für Fotografie

Gebühr (pro TN): 28,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Gerne können Sie Ihre besten Fotos auf USB-Stick mitbringen und diese vom Kursleiter kritisch prüfen lassen.

Hinweis: Weitere Fotokurse und Kursinformationen unter [www.dirschl.com](http://www.dirschl.com)

**FOTO-STUDIO**

*Inh. Anita Greil*

*Fotografenmeisterin*

*Ihr Meisterstudio in Tann*

**ANITA AIGNER**

**84367 Tann . Marktplatz 20**

Tel 08572 – 410 . Fax 08572 – 7655

Mobil: 0171/214 12 89      [www.foto-aigner.de](http://www.foto-aigner.de)






*Wir haben unser Geschäft für Sie immer am*

**Donnerstag von 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr**

*durchgehend geöffnet.*

*Termine außerhalb der Öffnungszeiten nur nach telefonischer*

*Vereinbarung*

**Telefonnummer: 0171/214 12 89**

**E-Mail: [fotoaigner@t-online.de](mailto:fotoaigner@t-online.de)**





## Unterbereich 7: Musik

**MusiCafe**

Angebot des Arnstorfer Seniorenbeirates in Zusammenarbeit mit dem Parkwohnstift

Das Konzept des MusiCafe: 45 Minuten Musik mit Gruppen aus der Region und manchmal auch von weiter her. Anschließend Kaffee und Kuchen und die Gelegenheit miteinander zu reden und mit den jeweiligen Künstlerinnen und Künstlern in Kontakt zu kommen. Beachten Sie bitte die Ankündigung in der Presse.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2N01)**

**Treffen jeweils am letzten Sonntag in den Monaten Januar, März, Juli, September und November 2019 ab 14:30 Uhr**

Leitung: Iris Salewski

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Parkwohnstift Arnstorf (Festsaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

**Mantra – Stimme der Seele**

Ein Mantra ist harmonische Energie in eine Klangstruktur gebracht, die durch das Wiederholen in einem bestimmten Rhythmus freigesetzt wird. Niemand kann das Mysterium der Mantras voll und ganz erklären. Mit offenem Geist und vom Herzen ausgehend, wird Mantra-Singen eine ganz besondere Erfahrung. Über 200 Teilnehmer können dies bestätigen – und viele kommen begeistert immer wieder! Die magischen Klänge helfen, körperliches Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bringen, den Geist zu entspannen, die Emotionen zu besänftigen und das Herz zu öffnen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2N02)**

**1 Abend, Freitag, 05.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Georg Romeis

Gebühr (pro TN): 8,00 €

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Sitzkissen und Decke.

**Rhythmus- und Trommel-Workshop**

Rhythmus ist die Seele des Lebens. Lerne deinen körpereigenen Rhythmus kennen und fühlen. Nach unterhaltsamen Rhythmusübungen spielen wir am Ende des Workshops gemeinsam ein mitreißendes Stück. Außerdem werden Anregungen zum kostengünstigen Selbstbau von Rhythmusinstrumenten gegeben. Sämtliche Rhythmusinstrumente werden gestellt.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A2N03)**

**1 Tag, Samstag, 06.04.2019, 10:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: Georg Romeis

Gebühr (pro TN): 30,00 €

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.



## Ukulelekurs für Anfänger

Die Ukulele ist ein wunderbares und eigenständiges Musikinstrument. Sie ist wesentlich einfacher zu erlernen als eine Gitarre. Und sie ist viel kleiner, daher kann man sie leicht überall hin mitnehmen. Lassen Sie sich von den leicht exotischen Klängen verzaubern und lernen Sie, wie Sie ganz einfach Lieder begleiten können. Selbst, wenn Sie noch nie eine Ukulele in der Hand hatten, werden Sie innerhalb kürzester Zeit ein musikalisches Erfolgserlebnis haben.

Leihukulelen können gestellt werden – bitte bei Anmeldung angeben!

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2N04)

**2 Treffen, 16.03. und 23.03.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Sylvia Maier

Gebühr (pro TN): 60,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

Hinweis: Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie ein Leihinstrument für die Kursdauer benötigen.



## Ukulelekurs für Anfänger – Folgetag

Zur Erweiterung der Kenntnisse, die im Anfängerkurs vermittelt wurden.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S2N05)

**1 Treffen, Samstag, 04.05.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Sylvia Maier

Gebühr (pro TN): 30,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Gitarrenkurs für Anfänger

*Liedbegleitung ohne Noten*

Schlagmuster und Zupfmuster nach Griffbildern zu bekannten Liedern.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N06)

**10 Treffen, ab Donnerstag, 14.03.2019, 17:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Monika Christow

Gebühr (pro TN): ab 3 TN: 80,00 € / ab 4 TN: 60,00 € / ab 5 TN: 48,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

## Gitarrenkurs – Mittelstufe

*Zupftechnik, Melodiespiel, Liedbegleitung und Notenlehre*

Hinweis: Alle bestehenden vhs-Gitarrenkurse werden im Semester Frühjahr/Sommer 2019 wie gewohnt fortgeführt.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N07)

**15 Treffen, ab Dienstag, 12.03.2019, 17:00 - 18:30 Uhr**

Leitung: Monika Christow

Gebühr (pro TN): ab 3 TN: 115,00 € / ab 4 TN: 88,00 € / ab 5 TN: 70,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden





## Gitarrenkurs – Fortgeschrittene

*Zupftechnik, Melodiespiel, Liedbegleitung und Notenlehre*

Hinweis: Alle bestehenden vhs-Gitarrenkurse werden im Semester Frühjahr/Sommer 2019 wie gewohnt fortgeführt.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N08)

**15 Treffen, ab Donnerstag, 14.03.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Monika Christow

Gebühr (pro TN): ab 3 TN: 115,00 € / ab 4 TN: 88,00 € / ab 5 TN: 70,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Die vhs bewegt **dich.**

## Chorgemeinschaft Liederkranz Simbach am Inn e. V.

# Offener Sing-Mit-Abend

**Jeden 2. Dienstag im Monat  
von 19:30 – 21:00 Uhr im Seniorenzentrum**



Heidi Schmideder, Vorsitzende des Liederkranzes,  
lädt zum gemeinsamen Singen ein:

**Lieder und Mantras aus aller Welt  
mit wechselnden Themen  
und SinganleiterInnen**

- Keine Kenntnisse erforderlich, keine weiteren Verpflichtungen, unabhängig von Konfession und Weltanschauung, aus Freude am gemeinsamen Singen
- Teilnahme kostenlos – freiwillige Spende erbeten

Weitere Informationen finden Sie im  
Seniorenprogrammheft der Stadt Simbach und auf [www.liederkranz-simbach.de](http://www.liederkranz-simbach.de)



## Cajon-Workshop für Einsteiger: Das Minischlagzeug

*Schlagtechniken, Grundrhythmen, Koordination*

Die unscheinbare Holzkiste stammt ursprünglich aus Peru und hat sich mittlerweile in allen Stilistiken der Musikwelt etabliert. Das faszinierende an diesem Instrument ist die musikalische Vielfalt, die kompakte Größe und der geringe Anschaffungspreis. Drauf setzen, loslegen und Spaß haben, ohne es erst langwierig aufbauen zu müssen. Es ist so leise, dass man nachbarfreundlich in einer Mietwohnung spielen kann, aber auch auf der Bühne macht es als Schlagzeugersatz eine gute Figur.

Damit der Spaß lange anhält, sind einige wichtige Grundlagen zu beachten, die ich in dem Workshop behandeln möchte. Das sind zum einen die Schlagtechniken, mit denen die verschiedenen Sounds erzeugt werden und zum anderen die Spieltechniken der Grundrhythmen für Rock, Pop, Blues und Latinmusik. Wir werden Songs begleiten, das Improvisieren lernen und als Cajon-Ensemble eigene Stücke komponieren. Der Spaß kommt dabei sicher nicht zu kurz – egal, ob Sie rhythmisch so richtig fit sind oder nicht!



### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N09)

**2 Abende, ab Montag, 18.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Andreas Fusseder

Gebühr (pro TN): 45,00 €, inklusive Skript

Berufsschule (Raum 11, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Cajon (falls vorhanden)

Hinweis: Eine begrenzte Anzahl Cajon-Leihinstrumente sind vorhanden und können nach Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle Eggenfelden für den Kurs ausgeliehen werden. Die Leihinstrumente werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

**SCHLAGZEUG LERNEN.  
EINFACH EASY!**

**EASY DRUMMING**  
by Andreas Fusseder

**in Eggenfelden  
& Altötting**

- FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE
- KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE
- ZEITFLEXIBLER UNTERRICHT
- EINZELSTUNDEN, KURZE VERTRAGSLAUFZEITEN
- TOP UNTERRICHTSRÄUME
- LEIHSCHLAGZEUGE
- CAJON-, PERCUSSION-, DIDGERIDOO-UNTERRICHT

Rott am Wald 29    Tel. 0 87 21 - 68 86    info@easy-drumming.de  
 D-84307 Eggenfelden    Mobil 01 71 - 7 81 03 00    www.easy-drumming.de





## Didgeridoo – „Klang aus der Urzeit“

Eines der ältesten Musikinstrumente der Erde, das „Didgeridoo“, wird traditionell von den australischen Aborigines zu religiösen, festlichen und bewusstseinsweiternden Zeremonien gespielt. Die ein bis drei Meter langen Rohre erzeugen bei entsprechendem Anblasen einen tiefen, geheimnisvollen, erdigen Grundton, aus dem sich zahlreiche Ober- und Untertöne herauslösen

### Didgeridoo-Baukurs

*Keine Vorkenntnisse erforderlich*

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus geflammtem Moso-Bambus. Diese Bambusart eignet sich besonders gut, weil sich schon nach kurzer Spielzeit das volle Klangspektrum entfaltet. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passenden Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Zuletzt lernen Sie mit viel Spaß Grundton und Anblastetechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.



### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N10)

**1 Treffen, Sonntag, 19.05.2019, 10:00 - 12:30 Uhr**

Leitung: Hans Kreuzer, Klangobjektbauer

Gebühr (pro TN): 28,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrh Holz (australisches Buschtelefon).

### Didgeridoo-Spielkurs

*Keine Vorkenntnisse erforderlich*

Mit viel Spaß lernen Sie hier Anblastetechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen verschiedener Tierklänge und Rhythmen. Durch gezielten Einsatz von Zwerchfell, Zunge, Lippen und Kehlkopf lernen Sie die verschiedensten Klangeffekte, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen. Es werden Möglichkeiten gezeigt, die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) zu erlernen. Diese Atemtechnik verhilft zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe. Laut neuester medizinischer Erkenntnisse kann regelmäßiges Didgeridoo-Spielen den Schweregrad des krankhaften Schnarchens (Schlafapnoe) mindern. Eine Lern-CD mit den im Kurs behandelten Klangübungen kann für 4,00 € erworben werden.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R2N11)

**1 Treffen, Sonntag, 19.05.2019, 13:00 - 16:30 Uhr**

Leitung: Hans Kreuzer, Klangobjektbauer

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Bitte bringen Sie – falls vorhanden – ihr eigenes Didgeridoo zum Kurs mit. Weitere Instrumente können kostenlos gestellt oder günstig erworben werden (ab 25,00 €).



# Gesundheit, Fitness, Freizeit

## Inhaltsverzeichnis

Vorträge und Einzelveranstaltungen . . . . .

Entspannung, Stressbewältigung, Meditation . . . . .

Yoga . . . . .

Taiji, Qigong, BodySpirit . . . . .

Pilates, ZUMBA, ENERGY DANCE . . . . .

Koordination, Beweglichkeit, Workout . . . . .

Faszien, Rücken, Wirbelsäule . . . . .

Prävention, Heilmethoden, Körperpflege. . . . .

Ernährung und Kochkurse . . . . .

Freizeit und Hobby . . . . .

So erreichen Sie uns –  
Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmannsquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: info@vhs-rottalinn-west.de

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
Email: info@vhs-simbach.de

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
Email: vhs@arnstorf.de





## Unterbereich 1: Vorträge und Einzelveranstaltungen

### Natürliche Empfängnisregelung

Die Natürliche Empfängnisregelung (NER) ist eine Lebensweise mit der eine Schwangerschaft angestrebt oder sicher vermieden werden kann. Sie kann im gesamten fruchtbaren Leben der Frau angewendet werden – während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen, bei Kinderwunsch, nach der Entbindung, in der Stillzeit und in den Wechseljahren. Die Frau lernt ihren eigenen Körper kennen und die Sprache des Körpers zu verstehen. Ein Leben mit der NER macht selbstbewusst, ist gesund und nebenwirkungsfrei. Die Methode ist wissenschaftlich begründet, einfach in der Anwendung, günstig und hat eine sehr hohe Zuverlässigkeit.

Am Infoabend wird ein Überblick über die NER gegeben. Es werden die anatomischen Grundlagen, die Zuverlässigkeit, die Voraussetzungen und natürlich die Methode selbst vorgestellt.

Im nachfolgenden Grundkurs (Kurs-Nr. 191-S3N01, siehe Seite 122) werden die Grundlagen und Regeln zur Auswertung des eigenen Zyklus erlernt und mit diversen Beispielen geübt und vertieft.

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3A01)**

**1 Abend, Donnerstag, 02.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Daniela Angsüsser

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Entgiftung – Körper und Seele im Gleichgewicht

Die Zahl der chronisch Kranken nimmt von Jahr zu Jahr zu, ebenso die allgemeine Schadstoffbelastung. Regelmäßig durchgeführte Entgiftungskuren auf naturheilkundlicher Basis helfen, das Immunsystem zu stärken und Körper und Seele fit zu halten.

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3A03)**

**1 Abend, Donnerstag, 14.02.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Susanne Rothörl, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

### Volkskrankheit Rückenschmerzen – Vortrag

*Rückenbehandlung über die Wirbelsäule nach Dorn*

Viele Erkrankungen des Menschen haben letztendlich etwas mit der Wirbelsäule und dem Rückenmark zu tun. Daraus ergibt sich eine völlig neue Betrachtungsweise der Krankheitsvorbeugung und auch der Behandlung. Der Vortrag stellt diese komplementärmedizinische, manuelle Methode vor und informiert über Ziel der Behandlung sowie deren Anwendungsmöglichkeiten.

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3A02)**

**1 Abend, Donnerstag, 21.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Susanne Rothörl, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Berufsschule (Raum 04, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schreibunterlagen



## Ganzheitliche Behandlung über die Wirbelsäule nach Dorn

Alle Erkrankungen der Menschen haben letztendlich mit der Wirbelsäule und dem Rücken- mark zu tun. Die sanfte Therapie nach Dorn ist eine Methode, die sich auf dem Gebiet der Gelenk- und Knochenbehandlung wie chronische Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle, Schulter -und Nackenschmerzen usw. beschränkt. Sie stellt ein ganzheitliches Behandlungs- konzept dar, mit dem sich auch Erkrankungen der inneren Organe mit Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm, Herz- und Atembeschwerden und vieles mehr heilen lassen.

**Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A3A04)**

**1 Abend, Dienstag, 02.04.2019, 19:00 Uhr**

Leitung: Susanne Rothörl, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Malgersdorf, Bürgerstraße 1, 84333 Malgersdorf

## Ist Glück eine Glückssache? – Vortrag

Der „Mensch“ wünscht sich so sehr glücklich zu sein und doch ist es scheinbar schwer erreichbar, dies in seinem Alltag zu erleben. Glück ist der Schlüssel zur Überwindung negativer Gefühle. Es ist die Nummer 1 unter den guten Gefühlen, doch dieses Gefühl ist flüchtig und unberechenbar.

„Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“, sagte der römische Kaiser Marc Aurel. Du bist was du denkst, also denk dich glücklich – leichter gesagt, als getan. Für alles benötigt unser Gehirn eine Gebrauchsanleitung, auch fürs „GLÜCKLICH SEIN“, denn gute Gefühle sind kein Zufall, sondern die Antwort unseres Gehirns und Körpers auf einen Reiz.

Wollen Sie die Regeln des Glücks kennenlernen? Die richtige Gebrauchsanleitung dafür ist die Grundvoraussetzung, um es alltagstauglich umsetzen zu können. Wissen ist Macht und wenn Sie dieses Wissen ins TUN bringen, dann ist der Erfolg zum GLÜCK vorprogrammiert.



**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3A05)**

**1 Abend, Mittwoch, 10.04.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Dagmar Götz, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), Life-Coach, Mentaltrainerin

Gebühr (pro TN): 10,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Berufsschule (Raum 23, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

## „Mit Bienen blüht das Leben“ – Vortrag

*Gesundheit aus dem Bienenstock*

Gesundheit aus dem Bienenstock – 80 Gründe Honig als Hausmittel zu verwenden.

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3A06)**

**1 Abend, Montag, 06.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Günther Dannerbeck

Gebühr (pro TN): freier Eintritt

Gasthaus „Rupertuskeller“, Rupertiweg 1, 84323 Massing

Veranstaltung in Kooperation mit dem Gartenbauverein Massing





Unterbereich 2: Entspannung, Stressbewältigung, Meditation

**Progressive Muskelentspannung – Präventionskurs der ZPP**

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, indem man sich aktiv mit der PME-Methode entspannt.



**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B01)**

**8 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:15 - 19:15 Uhr**

Leitung: Richard Heinrich, Krankengymnast

Gebühr (pro TN): 70,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke

**Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3B02)**

**8 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Richard Heinrich, Krankengymnast

Gebühr (pro TN): 70,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke

Vor mehr als 20 Jahren gründete Claudia Laubenbacher claudia's haarstudio mit Ihrem Team



Auf ständige Weiterbildung in

- Schnitt
- Farbe
- Steckfrisuren

wird besonders Wert gelegt

Unsere Spezial's sind

- Haarverlängerung von Hairdreams 15 Jahre Erfahrung
- Die Wimpernwelle
- Beauty-Abende
- Frisurenstyling - schminken von Visagistin Monika Wimmer - Fotos von Fotoservice Italia
- Hairtattoo



Tel. 08722/8180

Marktplatz 26 · Gangkofen

**Tel. 0 87 22 / 81 80**

[www.haarverlaengerung-eggenfelden.de](http://www.haarverlaengerung-eggenfelden.de)

oder auf

**Mach mehr aus Dir!**

**Wir sind für SIE da**

Di	8. <sup>30</sup> Uhr - 18. <sup>00</sup> Uhr
Mi	8. <sup>30</sup> Uhr - 19. <sup>00</sup> Uhr
Do	8. <sup>30</sup> Uhr - 18. <sup>00</sup> Uhr
Fr	8. <sup>00</sup> Uhr - 18. <sup>00</sup> Uhr
Sa	8. <sup>00</sup> Uhr - 12. <sup>00</sup> Uhr



## Autogenes Training – Präventionskurs der ZPP

Grundstufe – Den Ruhepol finden und die Anspannung loslassen

Stress, Hektik, Leistungsdruck, Reizüberflutung und ständige Anspannung dominieren unseren Alltag im privaten und beruflichen Bereich immer mehr. Auf Dauer kann das krankmachen. Das Autogene Training ist eine sehr effektive Entspannungsmethode durch Autosuggestion und „aktiven“ Stressabbau. Es kann präventiv oder auch bei bereits bestehenden psychosomatischen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden. Durch regelmäßiges Autogenes Training wird das vegetative Nervensystem programmiert, leichter auf Ruhe und Entspannung umzuschalten. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, Ausdauer und Leistung nehmen zu, das Schmerzempfinden sinkt, Ruhe und Gelassenheit sind allgegenwärtig, schnelles Ein- und Durchschlafen ist wieder möglich.



### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B03)

**8 Abende, ab Montag, 01.04.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Petra Thaler, Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin

Gebühr (pro TN): 100,00 €, inklusive Kursmaterial

Praxis für Ergotherapie Thaler, Karl-Rolle-Straße 43, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Zugang zur Praxis über rolle Gewerbepark (Eingang A, 2. Stock)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken



### Praxis für Ergotherapie Eggenfelden

Petra Thaler  
Karl-Rolle-Str. 43  
84307 Eggenfelden

**Tel: 0 87 21 / 50 60 36**  
E-Mail: ergo.thaler@gmx.de  
Web: www.ergo-thaler.de

#### Kinder

- Entwicklungsverzögerungen und –störungen
- Linkshänderberatung nach Dr. Sattler
- Neurofeedback
- Wahrnehmungsstörungen / SI-Therapie
- ADS-Training / Elterntraining (Lauth u. Schlottke)
- Marburger Konzentrationstraining
- Fein- und grobmotorische Probleme
- Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung
- Tiergestützte Ergotherapie

#### Erwachsene

- Neurologie (auch Hausbesuche)
- Schlaganfall; Demenz; MS; M. Alzheimer
- Handtherapie
- Spiegeltherapie
- Kinesio-Taping
- Angehörigenberatung/ Hilfsmittelberatung
- Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung
- Tiergestützte Ergotherapie





## Entspannungs- und Meditationsabend

*Körper, Geist und Seele baumeln lassen*

In diesem Kurs werden Entspannungsübungen – z.T. aus dem Autogenen Training – gemacht, um insbesondere den Körper zu entspannen. Zusätzlich werden Elemente aus der Meditation (Mantra hören / Mantra singen) oder Phantasieereisen verwendet, damit Ruhe in die Gedanken kommt. „Ruhe und Stille“ lassen einem die innere Kraftquelle wieder spüren.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3B04)

**2 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 20:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Jutta Fißlinger

Gebühr (pro TN): 16,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Naturheilpraxis Fißlinger, Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Isomatte, Decke, warme Socken und Kissen

*Jutta Fißlinger*  
NATURHEILPRAXIS

- Klassische Naturheilkunde
- Homöopathie
- Ausleitungsverfahren
- Energetische Verfahren
- Augendiagnose

**Ayurveda-Entgiftungskuren – ambulant – Frühjahr 2019 neue Termine**

*84140 Gangkofen · Bahnhofstr. 17 · Tel. 08722 - 967 398*

## Meditation und Achtsamkeit

*Erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation*

Für mehr Kreativität, Klarheit, Konzentration, mehr Energie und freie Zeit durch verkürzte Schlafdauer, innere Stärke. Kaum etwas ist so effektiv Stress abzubauen, wie die Meditation! Das Ziel einer Meditation ist, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, den ständigen Gedankenstrom zu verringern, damit Geist, Körper und Seele zur Ruhe kommen können. Jeder der sich darauf einlässt, kann alte festgefahrene Denkstrukturen verlassen und neue Ressourcen und Perspektiven entdecken lernen. Wer über längere Zeit meditiert, wird von den positiven zahlreichen Auswirkungen profitieren können.

Sie erhalten eine 10-wöchige Einführung in die passive und aktive Meditation, dabei werden Sie durch verschiedene Meditationen und Bewegungs- und Achtsamkeitsmeditationen geführt. So finden Sie am besten heraus, was Ihnen gut tut, damit Sie das Gelernte im Alltag optimal einsetzen können.



### EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R3B05)

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 19:45 - 20:45 Uhr**

Leitung: Stephan Lang, Heilpraktiker

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen



**Farbmeditationen – im Meer der Farben**

*Für Balance und Ausgleich*

Die Kursteilnahme soll die natürliche Fähigkeit des Körpers zur Selbsttherapie stimulieren. Mit Farben und Licht meditieren ist ein kreativer Weg zu bewussten Wahrnehmung, Entspannung und Selbsttherapie. Das Ziel ist konzentrierte Selbstentspannung durch gedankliche Vorstellung und körperliche Veränderung zum Aufspüren von innerer Kraft und Weisheit. In Verbindung mit Klopfbällen und Faszien-Rolle werden Blockaden gelockert und können aufgelöst werden – zusätzlich stärkt es Muskeln und Bindegewebe.



**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B06)**

**4 Abende, ab Mittwoch, 20.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Tanja-Maria Steckermeier

Gebühr (pro TN): 48,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Entspannungswelt zum Träumen, Mainbach 4a, 84339 Unterdietfurt

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und kleines Kissen

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13.03.2019



**Entspannungswelt  
zum Träumen**

- Sanfte Fußreflexzonenmassage
- Ganz- u. Teilkörpermassagen
- Lomi Lomi Massage
- Hot Stone Massage
- Gesichtsbehandlung mit Massage
- Autogenes Training (mit Klangschale)
- Farbmeditationen

**Tanja Steckermeier**

**Energetische Massagepraktikerin  
und Entspannungstrainerin**

Mainbach 4a  
84339 Unterdietfurt  
Tel.: 08724 966 042  
Handy: 0151 5784 8561





## Geführte Entspannung mit Gong und Klangschale

*Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene*

Der große chinesische Tam-Tam-Gong bietet eine Fülle an faszinierenden Klangvariationen. Das obertonreiche Klangspektrum reicht von tiefen, behütenden, erdenden Basstönen bis hin zu hellen, leichten, feurigen Tönen voll lebendiger Kraft. Da wir aus bis zu 80% Wasser bestehen, werden die Schwingungen nicht nur um uns herum, sondern auch durch den Körper getragen. Die sanften Schwingungen der Klangschalen unterstützen den Gong und führen uns durch die zentrierenden Wahrnehmungsübungen. Achtsamkeit und Wohlwollen begleiten uns in die Tiefenentspannung.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B07)**

**1 Abend, Freitag, 29.03.2019, 19:15 - 20:15 Uhr**

Leitung: Alexandra Markowetz, Ergotherapeutin

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

KiTZ Eggenfelden (Therapie für Säuglinge & Kinder), Karl-Rolle-Straße 43, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Für Zugang zum Kursraum bitte Beschilderung vor Ort folgen!

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Infotelefon: Fragen zum Kursablauf an die Kursleitung telefonisch unter 08574-2263057

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B08)**

**1 Abend, Freitag, 10.05.2019, 19:15 - 20:15 Uhr**

Leitung: Alexandra Markowetz, Ergotherapeutin

Gebühr (pro TN): 8,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

KiTZ Eggenfelden (Therapie für Säuglinge & Kinder), Karl-Rolle-Straße 43, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Für Zugang zum Kursraum bitte Beschilderung vor Ort folgen!

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Infotelefon: Fragen zum Kursablauf an die Kursleitung telefonisch unter 08574-2263057

## Duftritiale im Alltag

*Wie ätherische Öle bei der Entspannung helfen können*

Gerüche lösen unwillkürlich Emotionen und Erinnerungen aus. Das liegt daran, dass der Geruchssinn eng mit unserem Gefühlszentrum, dem limbischen System, im Gehirn gekoppelt ist. Ätherische Öle weisen uns daher mit viel Genuss einen einfachen Weg zu mehr Entspannung im Alltag.

Den Hauptteil des Seminars bilden Kurzportraits, sowie Anwendungsmöglichkeiten, welche besonders für entspannende Duftritiale geeignet sind. Sie erfahren mehr über Wirkweise, Herstellung und Qualitätsmerkmale der Pflanzenessenzen.

Außerdem erhalten die Kursteilnehmer wichtige Hinweise für den sicheren Umgang mit ätherischen Ölen und deren Kontraindikationen. Freuen Sie sich auf einen informativen Tag voller Dufterlebnisse.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3B09)**

**1 Tag, Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Ulla Berreiter, Entspannungspädagogin

Gebühr (pro TN): 59,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schreibunterlagen



## Autogenes Training für Erwachsene

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen ist. Körper und Geist werden darauf trainiert, sich mit einfachen Formeln – Kraft der eigenen Gedanken und Vorstellung – tief und wirkungsvoll zu entspannen.

Gerade in Stresssituationen, bei Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Ängsten und bei psychosomatischen Beschwerden hat sich das Autogene Training als sehr wirksam erwiesen.

Jede Altersstufe – ohne Vorkenntnisse!

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3B20)

**7 Abende, ab Montag, 11.03.2019, 18:00 - 19:15 Uhr**

Leitung: Tanja Scheitzeneder, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin

Gebühr (pro TN): 61,00 €

Praxis Einklang, Münchner Straße 6, 84359 Simbach

>> Hinweis: Eingang Rückgebäude

Mitzubringen: Decke und warme Socken, evtl. Kissen

## Atemkurs – So wie wir atmen, so leben wir

In einer Gruppenarbeit sollen durch einfache Dehnungs- und Bewegungseinheiten die Vielfältigkeit des eigenen Atems erfahren werden. Wir werden vertraut mit dem Rhythmus des Atems, der Atem wird wahrgenommen, aber nicht beeinflusst. So wird der Atem aus dem unbewussten Atem zu einem erfahrbaren Atem, der uns lernt Seele, Leib und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Atemtherapie kann Personen helfen, die:

- Stabilisation der Gesundheit wünschen (z.B. bei Schlafstörungen, hoher Blutdruck, Erschöpfung, Unruhe, Schmerz)
- bewusster, durchlässiger empfinden wollen
- sich wünschen, sich selbst zu erfahren und weiterzuentwickeln
- mehr Selbstverantwortung übernehmen wollen
- psychosomatische Beschwerden verändern möchten
- bereit sind, neue Wege zu gehen.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3C221)

**5 Abende, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Andrea Werner, Atemtherapeutin

Gebühr (pro TN): 50,00 €

Praxis Andrea Werner, Maximilianstraße 4, 84359 Simbach

>> Hinweis: Gebäude Hellmannsberger, 2. Stock

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3C222)

**5 Abende, ab Mittwoch, 08.05.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Andrea Werner, Atemtherapeutin

Gebühr (pro TN): 50,00 €

Praxis Andrea Werner, Maximilianstraße 4, 84359 Simbach

>> Hinweis: Gebäude Hellmannsberger, 2. Stock

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken





## Meditation für Leichtigkeit und Lebensfreude

„Mach es Dir bequem...“

Es wird in der Meditation zuerst mit Elementen aus dem Autogenen Training, anschließend mit Phantasiereise gearbeitet.

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend, der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelverspannungen reduziert. Das Ziel ist, den „inneren Dialog“ – die ständige Beschäftigung mit der Frage – was wir tun sollten oder nicht, zu beenden, um innerlich zur Ruhe zu kommen. In einer geschützten Atmosphäre (Kombination von Meditation und Tönen) kommt der Teilnehmer in die Kraft, neue Energie aufzubauen und neue Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Reinigen von seelischen und körperlichen Belastungen, Hilfe bei Entscheidungsprozessen, eigene innere Kraftquellen entdecken, neue Lebensfreude schöpfen, Selbstheilungskräfte stärken.

Bei weniger als 5 Teilnehmern ist ein Intensivkurs möglich, Kosten pro Einheit/Teilnehmer 15,00 € – die Einheiten können einzeln besucht werden.



### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3C231)**

**7 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Seline Ewaller, Psychologische Beraterin

Gebühr (pro TN): 84,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3C232)**

**7 Abende, ab Montag, 08.04.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Seline Ewaller, Psychologische Beraterin

Gebühr (pro TN): 84,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



## Unterbereich 3: Yoga

**Ganzheitliches Yoga**
*Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg in Form von Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und Meditation. Yoga führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit, geistiger und körperlicher Fitness. Ein hoher Stellenwert liegt in der Schulung der Achtsamkeit und Stärkung der Eigenverantwortung. Offenheit für neue Erfahrungen ist für die Kursteilnahme empfehlenswert!

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3D01)**
**10 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 17:45 - 19:15 Uhr**

Leitung: Georg Bauer, Yogalehrer B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Yogamatten/-bänke, Nackenrollen und Hocker sind im Unterrichtsraum vorhanden.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3D02)**
**10 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Georg Bauer, Yogalehrer B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Yogamatten/-bänke, Nackenrollen und Hocker sind im Unterrichtsraum vorhanden.

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3D04)**
**10 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 20:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Anneliese Bauer, Yogalehrerin B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3D05)**
**10 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Georg Bauer, Yogalehrerin B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3D06)**
**10 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Anneliese Bauer, Yogalehrerin B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3D07)**
**10 Vormittage, ab Freitag, 22.02.2019, 8:00 - 9:30 Uhr**

Leitung: Anneliese Bauer, Yogalehrerin B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke





## Power Yoga

*Ganzheitliches und dynamisches Energietraining*

Power Yoga ist das vollständigste Körpertraining für die Entwicklung von Ausdauer, Stärke und Flexibilität. Auch geeignet zur Verletzungsprophylaxe!

### Massing (Kurs-Nr. 191-R3D08)

**10 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Georg Bauer, Yogalehrer B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke

## Sanftes Yoga

*Ganzheitliches Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene*

Dieser Yoga-Kurs ist durch seine „sanfte“ Ausgestaltung auch für Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden (z.B. Bluthochdruck) geeignet.

### Massing (Kurs-Nr. 191-R3D09)

**10 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 17:00 - 18:30 Uhr**

Leitung: Anneliese Bauer, Yogalehrerin B.f.Y

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Mitzubringen: Socken, Matte und Decke

## Yoga für DICH

Im Mittelpunkt stehen achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in der Tradition des integralen Hatha-Yoga. Sanft und körperfreundlich wirst Du in meditative aber auch kraftvolle Übungen geführt, die Dich auf angenehme Weise fordern. Das Zusammenspiel von Atemfluss und Körperübungen lässt Raum entstehen, sich ganz nach Innen auszurichten, ruhig, zentriert und frei von jedem Ehrgeiz. So erfährst Du tiefe Entspannung, Ausgleich und Harmonisierung auf allen Ebenen – sowohl körperlich als auch mental und emotional – gewinnst mehr Kraft und Beweglichkeit, Vitalität, Lebensfreude und Gelassenheit.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3D10)

**11 Abende, ab Dienstag, 12.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Yogalehrerin, E.Y.A., YIN Yoga Teacher

Gebühr (pro TN): 105,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Handtuch, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

Hinweis: Yogamatten/-bänke, Nackenrollen und Hocker sind im Unterrichtsraum vorhanden.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3D11)

**5 Abende, ab Dienstag, 25.06.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Yogalehrerin, E.Y.A., YIN Yoga Teacher

Gebühr (pro TN): 48,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Handtuch, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

Hinweis: Yogamatten/-bänke, Nackenrollen und Hocker sind im Unterrichtsraum vorhanden.



**Kinder**

- Entwicklungsverzögerungen und Entwicklungsstörungen
- Linkshänderberatung nach Dr. Sattler
- Neurofeedback
- Wahrnehmungsstörungen / SI-Therapie
- ADS-Training / Elterntraining (Lauth u. Schlottke)
- Marburger Konzentrationstraining
- Fein- und grobmotorische Probleme
- Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung
- Tiergestützte Ergotherapie

**Erwachsene**

- Neurologie (auch Hausbesuche)
- Schlaganfall; Demenz; MS; M. Alzheimer
- Handtherapie
- Spiegeltherapie
- Kinesio-Taping
- Angehörigenberatung/ Hilfsmittelberatung
- Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung
- Tiergestützte Ergotherapie



**Petra Thaler  
Lydia Niedermeier**  
Praxisgemeinschaft  
für Ergotherapie

Schönauer Str. 19a  
94424 Arnstorf  
Fax: 08723/977916  
www.ergo-arnstorf.de

Termine nach Vereinbarung  
Hausbesuche  
Alle Kassen und Privat

**Hatha-Yoga – in Körper und Geist entspannt sein**

*Präventionskurs der ZPP*

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg für Körper, Atem und Geist, der zu mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen des Seins führt. Durch das Üben von sinnvollen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen in Verbindung mit einem bewussten Atem verbessert sich die Wahrnehmung des Körpers. Es steigert die Beweglichkeit, Leichtigkeit und Kraft und führt zu körperlicher und geistiger Stabilität. Erleben Sie Momente der Entspannung, die Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Yoga bringt uns unserer Mitte wieder näher, so dass wir einen Zugang zu den eigenen inneren Potentialen finden und mit mehr Lebensfreude dem Leben eine positive Ausrichtung geben.

Lassen Sie sich von den uralten, zeitlosen Weisheiten der Yogalehren inspirieren.



**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D31)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 27.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Gertrud Kreidler, Yogalehrerin BDY/EYU, anerkannt vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer und der Europäischen Yoga-Union

Gebühr (pro TN): 95,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung



## Yoga am Morgen – Fit und entspannt in den Tag

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg für Körper, Atem und Geist, der zu mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen des Seins führt. Durch das Üben von sinnvollen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen in Verbindung mit einem bewussten Atem verbessert sich die Wahrnehmung des Körpers. Es steigert die Beweglichkeit, Leichtigkeit und Kraft und führt zu körperlicher und geistiger Stabilität.

Erleben Sie Momente der Entspannung, die Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Yoga bringt uns unserer Mitte wieder näher, so dass wir einen Zugang zu den eigenen inneren Potentialen finden und mit mehr Lebensfreude dem Leben eine positive Ausrichtung geben. Lassen Sie sich von den uralten, zeitlosen Weisheiten der Yogalehren inspirieren.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D321)**

**7 Vormittage, ab Mittwoch, 30.01.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 56,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D322)**

**7 Vormittage, ab Mittwoch, 30.01.2019, 10:00 - 11:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 56,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D323)**

**7 Vormittage, ab Mittwoch, 20.03.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 56,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D324)**

**7 Vormittage, ab Mittwoch, 20.03.2019, 10:00 - 11:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 56,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D325)**

**5 Vormittage, ab Mittwoch, 26.06.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 40,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D326)**

**5 Vormittage, ab Mittwoch, 26.06.2019, 10:00 - 11:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Gebühr (pro TN): 40,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



## Fitness-Yoga – Ankommen im Körper, Atem und Geist

Fitness Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper und Seele, es steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern baut auch unseren Alltagsstress deutlich ab. Dieses effektive Programm ist eine harmonische Kombination aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen und Haltungen und gezielter Muskeldehnung zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Vor allem werden die Rückenmuskeln gekräftigt und Verspannungen gelöst. Die Yoga-Übungen steigern unsere Konzentration und verbessern unsere Koordination. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl und wir erleben dabei eine kostbare Einheit von Ruhe, Gelassenheit und dynamischer Energie.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D331)**

**9 Abende, ab Dienstag, 05.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 72,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D332)**

**5 Abende, ab Dienstag, 09.04.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D333)**

**5 Abende, ab Dienstag, 25.06.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

## Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg für Körper, Atem und Geist, der zu mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen des Seins führt. Durch das Üben von sinnvollen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen in Verbindung mit einem bewussten Atem verbessert sich die Wahrnehmung des Körpers. Es steigert die Beweglichkeit, Leichtigkeit und Kraft und führt zu körperlicher und geistiger Stabilität.

Erleben Sie Momente der Entspannung, die Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Yoga bringt uns unserer Mitte wieder näher, so dass wir einen Zugang zu den eigenen inneren Potentialen finden und mit mehr Lebensfreude dem Leben eine positive Ausrichtung geben.

Lassen Sie sich von den uralten, zeitlosen Weisheiten der Yogalehren inspirieren.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D341)**

**6 Abende, ab Mittwoch, 27.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 48,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken





## Yoga: Loslassen – Entspannung – Stress abbauen

Das Geheimnis dieses optimalen Trainings liegt in der Balance von Ruhe und Dynamik. Durch sanfte Yoga-Übungen aktivieren wir die Tiefenmuskulatur und verbessern dadurch die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Außerdem sorgen Yoga-Übungen für die Stärkung der Muskulatur und die Beibehaltung der Geschmeidigkeit des Körpers. Yoga bringt durch die Synchronisation von Atem und Bewegung die innere Energie wieder zum fließen. Es können körperliche Verspannungen gelöst sowie Stress abgebaut werden.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D351)**

**7 Abende, ab Freitag, 01.02.2019, 16:30 - 18:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 56,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D352)**

**7 Abende, ab Freitag, 29.03.2019, 16:30 - 18:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 56,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D353)**

**5 Abende, ab Freitag, 28.06.2019, 16:30 - 18:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!  
Anmeldeformular auf der letzten Seite oder  
online unter [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)



## Yoga und Pilates

Der positive Effekt mit der Kombination aus beiden Trainingsformen für Körper und Seele schenkt uns mehr Kraft, Gelassenheit und ein neues Körpergefühl. Yoga und Pilates ist ein Weg für einen geschmeidigen Körper, natürliche Anmut und innere Balance.

Nur für Frauen!

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D361)**

**7 Abende, ab Mittwoch, 06.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D362)**

**7 Abende, ab Mittwoch, 06.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D363)**

**7 Abende, ab Mittwoch, 06.02.2019, 19:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D364)**

**6 Abende, ab Mittwoch, 27.03.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 39,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3D365)**

**6 Abende, ab Mittwoch, 27.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 39,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch



Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



## Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg, um inneres Gleichgewicht herzustellen, Energie zu mobilisieren und Bewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und auch das Nervensystem gestärkt. Yoga wirkt sich positiv auf das Konzentrationsvermögen aus. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Unsere Yogakurse sind Hatha-Yoga-Kurse, sofern nichts anderes ausgeschrieben. Wir möchten sie darauf hinweisen, dass in jedem Kurs andere Schwerpunkt gelegt werden. In einigen wird mehr Wert auf körperliche Übungen gelegt und in anderen mehr auf Atem- und Meditationsübungen.

### Tann (Kurs-Nr. 191-S3D401)

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Christina Kühlewind-Schmid, Yogalehrerin BDY/EYU, anerkannt vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer und der Europäischen Yoga-Union

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Seniorenheim St. Josef, Dr.-Heuwieser-Straße 25, 84367 Tann

>> Hinweis: Raum im Verwaltungsgebäude, 1. Stock

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

### Tann (Kurs-Nr. 191-S3D402)

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Christina Kühlewind-Schmid, Yogalehrerin BDY/EYU, anerkannt vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer und der Europäischen Yoga-Union

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Seniorenheim St. Josef, Dr.-Heuwieser-Straße 25, 84367 Tann

>> Hinweis: Raum im Verwaltungsgebäude, 1. Stock

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

## Fitness-Yoga – Ankommen im Körper, Atem und Geist

Fitness Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper und Seele, es steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern baut auch unseren Alltagsstress deutlich ab. Dieses effektive Programm ist eine harmonische Kombination aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen und Haltungen und gezielter Muskeldehnung zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Vor allem werden die Rückenmuskeln gekräftigt und Verspannungen gelöst. Die Yoga-Übungen steigern unsere Konzentration und verbessern unsere Koordination. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl und wir erleben dabei eine kostbare Einheit von Ruhe, Gelassenheit und dynamischer Energie.

### Tann (Kurs-Nr. 191-S3D41)

**6 Vormittage, ab Montag, 18.02.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 48,00 €

Pfarrheim Roggfling, Dorfstraße 15, 84329 Roggfling

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken



Unterbereich 4: Taiji, Qigong, BodySpirit

**Qigong am Vormittag – Präventionskurs der ZPP**

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen und Sitzen. Energie auftanken – seine innere Ruhe finden, um den Anforderungen des Tages gewachsen zu sein. Qigong sind heilsame, wohltuende energetische Übungen, die auf den ganzen Menschen wirken.



**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3E01)**

**8 Vormittage, ab Freitag, 15.02.2019, 9:15 - 10:15 Uhr**

Leitung: Anja Felsing, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 78,00 €

Anja's Qigong- und Meditationszentrum, Münchner Straße 6, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe

**Qigong am Abend – Präventionskurs der ZPP**

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen und Sitzen. Energie auftanken – seine innere Ruhe finden, um den Anforderungen des Tages gewachsen zu sein. Qigong sind heilsame, wohltuende energetische Übungen, die auf den ganzen Menschen wirken.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3E02)**

**8 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 18:15 - 19:15 Uhr**

Leitung: Anja Felsing, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 78,00 €

Anja's Qigong- und Meditationszentrum, Münchner Straße 6, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe

## Anja's Gesundheitseck



Edle Steine und Massagen  
für Körper, Geist und Seele

- ▶ Edelsteine
- ▶ Aloe Vera
- ▶ Aromaöle
- ▶ Räucherwaren
- ▶ Reiki
- ▶ Massagen
- ▶ Qi Gong
- ▶ Gutscheine

Beratung und Verkauf
Termine nach Vereinbarung

**Anja Felsing**

Albert-Seidl-Str. 28  
84359 Simbach / Inn

Tel.08571/6407, Fax.9234439  
[www.anjas-gesundheitseck.de](http://www.anjas-gesundheitseck.de)





## Qigong – Ruhe finden, Kraft tanken

Qigong ist eine ganzheitliche, körper- und bewegungsorientierte Methode und eine der Säulen der TCM. Der positive Effekt der Übungen bringt Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen. Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination aus verschiedenen Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Jede Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3E041)**

**10 Treffen, ab Mittwoch, 13.03.2019, 11:00 - 12:00 Uhr**

Leitung: Susanne Ziegelbauer, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3E042)**

**10 Treffen, ab Freitag, 15.03.2019, 17:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Susanne Ziegelbauer, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

## Qigong – Atmung, Haltung, Bewegung

Im Zusammenspiel von „Atmung – Haltung – Bewegung“ darf Wohlspannung und Wohlgefühl entstehen. Die in diesem Kurs praktizierten Atemübungen fördern die Sauerstoffaufnahme und sorgen so für eine bessere Versorgung von Herz, Gehirn und Muskulatur. Ergänzt durch eine natürliche aufrechte Haltung sowie ruhig fließende Bewegungen entstehen mit der beständigen Ausübung Gelassenheit und Präsenz.

Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt, erfordern keine speziellen Vorkenntnisse, können in der gewohnten Kleidung praktiziert werden und sind gut in den Alltag integrierbar.

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3E051)**

**8 Abende, ab Mittwoch, 08.05.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Karin Lemmé, Taiji-Lehrerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 64,00 €

Schulzentrum Gangkofen (Aula), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe

#### **Unsere Produkte:**

- Wein aus verschiedenen Regionen
- offene Essige, Öle, Liköre und Schnäpse
- Confiserie Pralinen und Schokolade
- Feinkost, Tee, Geschenkideen u.v.m.

#### **Öffnungszeiten:**

Mi., Do., Fr. 9.00 - 12.30 u. 14.00 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 12.30 Uhr



Wein & Fein  
im  
Moserhaus

Marktplatz 18 - 84140 Gangkofen  
Tel. 0 87 22 / 61 69



## Taijiquan

*Bewegungskunst für Fortgeschrittene*

In diesem Kurs praktizieren wir die alte „Form“ des Yang-Stils. In weit über einhundert Bewegungsbildern gehen wir durch die drei Teile dieser Taiji-Form: „Erde“, „Himmel“ und „Mensch“. Vertiefende Grundprinzipien des Taijiquan werden geübt und durch theoretische Inhalte ergänzt.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3E052)

**8 Abende, ab Mittwoch, 08.05.2019, 20:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Karin Lemmé, Taiji-Lehrerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 64,00 €

Schulzentrum Gangkofen (Aula), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe

## BodySpirit

Der Mensch – Frau und Mann gleichermaßen – als funktionelle Einheit steht bei bodySpirit im Vordergrund. Die Übungsabläufe werden mit gezielt ausgewählten Ganzkörperübungen verbunden, worauf das Training zu einem Fluss harmonischer Bewegungen wird.

Das bodySpirit Konzept beinhaltet die Trainingsformen Stabilität, Balance, Konzentration, Herzkreislauftraining, Koordination und Flexibilität.

Dies wird einerseits vermittelt im körperlichen Training durch Übungen (in Anlehnung) aus Pilates und Yoga, weitgreifend durch die Wirkungsweise der Yin und Yang Energien aus dem Tai Chi.

Diese einzigartige Synergie im Training ermöglicht den Einklang von Körper, Geist und Seele. Eine klassische Atmung und tiefe Konzentration auf die bewusst langsamen Bewegungen sensibilisieren das Körperbewusstsein und setzen Energien für die kräftigenden Halteübungen frei. All das bringt Spaß beim Training und steigert die Kraft und Energie im Alltag.



### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3F01)

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Ulla Oberender, Gesundheitspädagogin, Kräuterexpertin

Gebühr (pro TN): 68,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf





Unterbereich 5: Pilates, ZUMBA®, ENERGY DANCE®

## Pilates

Das sanfte Training bringt Wohlbefinden und langfristige Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3H02)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Stephan Lang, Heilpraktiker

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke und kleines Kissen

## Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3H02)**

**5 Vormittage, ab Dienstag, 12.02.2019, 9:30 - 10:30 Uhr**

Leitung: Selma Baumgartner

Gebühr (pro TN): 35,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke und kleines Kissen

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3H03)**

**5 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Selma Baumgartner

Gebühr (pro TN): 35,00 €

Kindergarten St. Nikolaus Erlach (Turnraum), Passauer Straße 101, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke und kleines Kissen



**Pilates-Yoga**

Aufrechte und entspannte Körperhaltung, ruhiges Training vor allem für die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur sowie Gleichgewicht, Konzentration, Beweglichkeit, Atmung und Entspannung für einen gesunden geschmeidigen Körper.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3H03)**

**12 Vormittage, ab Donnerstag, 14.03.2019, 9:45 - 10:55 Uhr**

Leitung: Silvia Altenhofer, lizenzierte Aerobic- und Fitnesstrainerin, Pilates-Instructor

Gebühr (pro TN): 120,00 €

Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

**Pilates-Problemzonengymnastik**

*Bauch / Beine / Po*

Schnupperstunde gegen Gebühr möglich!

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3H04)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Susanne Fink

Gebühr (pro TN): 68,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

*...mit der Erfahrung aus über 20 Jahren Therapie und Training!*

**Physiotherapie**  
 Krankengymnastik  
 Bobath, Kinder-Bobath  
 Manuelle Therapie  
 Krankengymnastik am Gerät

**Massage**

**Gesundheits-training**

**Kurse**  
 BauchBeinePo  
 Yoga  
 Pilates  
 Rehasport  
 Zumba  
 Wirbelsäulengymnastik  
**und noch viel mehr!**

**gangkofen**

**tz**

**gesünder leben!**

speckmaier vilismaier stummer  
 Marktplatz 24 84140 Gangkofen  
 fon 08722 969 27 37

**f /tzgangkofen**

*neue Ziele erreicht*





## ZUMBA®

Die Fitness-Party nach dem Motto „fun and easy to do“! Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton kurbeln die Fettverbrennung an, sorgen für Muskelaufbau und ein effektives Herz-Kreislauftraining, verbessern Beweglichkeit und Koordination. Von dem kolumbianischen Star-Choreographen Beto Perez entwickelt, wurde ZUMBA® schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist anders, es ist sexy und es macht einfach riesigen Spaß!

### **Tann (Kurs-Nr. 191-S3I02)**

**10 Abende, ab Montag, 25.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Pia Eder, Official ZUMBA® Instructor

Gebühr (pro TN): 60,00 €

Kindergarten Tann (Turnraum), Dr.-Heuwieser-Straße 24, 84367 Tann

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3I011)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Licensed ZUMBA® Instructor, ENERGY DANCE® Professional Trainerin

Gebühr (pro TN): 75,00 €

Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle), Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Der Kurs ist auf maximal 27 Teilnehmer begrenzt.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3I012)**

**5 Abende, ab Mittwoch, 26.06.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Licensed ZUMBA® Instructor, ENERGY DANCE® Professional Trainerin

Gebühr (pro TN): 38,00 €

Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle), Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Der Kurs ist auf maximal 27 Teilnehmer begrenzt.

### **Massing (Kurs-Nr. 191-R3I013)**

**6 Abende, ab Montag, 29.04.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Lisa Schreiner, Licensed ZUMBA® Instructor

Gebühr (pro TN): 42,00 €

Mehrzweckraum Turnhalle Massing, Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing



## ENERGY DANCE® – Fitness, Fun & Feeling!

Das Workout ohne Choreografien! Noch nie war es so einfach einem Bewegungsablauf zu folgen – ohne Schrittfolgen zu lernen, ohne hinterher zu stolpern... Mitreißende Musik unterschiedlicher Stilrichtungen trägt dich durch diese Stunde, in der du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainierst. Energievoll und lebendig spürst du dich im Einklang von Rhythmus, Bewegung und Gefühl, kommst "raus aus dem Kopf & rein in den Körper", wirst locker und beweglich. Dein Stoffwechsel läuft auf Höchsttouren, Blockaden lösen sich, du fühlst dich frei und leicht... Dieses gesundheitssportliche Workout bietet dir so viel Erlebnis, Dynamik, Entspannung und Spaß bei optimaler Trainingswirksamkeit! Gezielte Bodenarbeit (Yoga, Pilates, Stretching) und eine meditative Entspannung runden diese Stunde ab. So startest du ausgeglichen und voller Energie in deinen Alltag. Mitmachen kann übrigens jeder – unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition – Let's move! Einstieg jederzeit möglich!

### Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A3I03)

**10 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 18:00 - 19:15 Uhr**

Leitung: Pauline Aigner

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Grundschule Malgersdorf (Turnhalle), Bürgerstraße 3, 84333 Malgersdorf

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Bodenmatte, Getränk, Handtuch

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3I031)

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Licensed ZUMBA® Instructor, ENERGY DANCE® Professional Trainerin

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle), Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Matte

Hinweis: Der Kurs ist auf maximal 23 Teilnehmer begrenzt.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3I032)

**5 Abende, ab Mittwoch, 26.06.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Bettina Starczewska, Licensed ZUMBA® Instructor, ENERGY DANCE® Professional Trainerin

Gebühr (pro TN): 43,00 €

Heilpädagogisches Zentrum (Turnhalle), Theaterstraße 5, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Matte

Hinweis: Der Kurs ist auf maximal 23 Teilnehmer begrenzt.



Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
 Unterbelegte Kurse werden storniert!



Unterbereich 6: Koordination, Beweglichkeit, Workout

### Effektives Ganzkörper-Workout

Variantenreiches Training (u. a. auch HIIT, Zirkel, Funktional Flow, Faszientraining,...) für Kraft, Ausdauer, Fettverbrennung, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht mit dem eigenen Körper oder unter Zuhilfenahme unterschiedlicher Geräte (Ball, Hanteln, Step, Flexibar, Schwunghanteln, Therabänder, u.v.m.).

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3J011)**

**12 Vormittage, ab Donnerstag, 14.03.2019, 8:30 - 9:40 Uhr**

Leitung: Silvia Altenhofer, lizenzierte Aerobic- und Fitnesstrainerin, Pilates-Instructor

Gebühr (pro TN): 120,00 €

Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Matte, Kissen und Decke

### Body Jump

Body Jump ist einzigartig – man erreicht beim Training über 400 Muskeln, viel mehr als bei anderen vergleichbaren Ausdauersportarten. Body Jump ist deutlich effektiver als Joggen und schont gleichzeitig die Gelenke. Das Training auf den Trampolins macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet. Es ist für jeden geeignet, denn die Intensität bestimmt der Teilnehmer selbst.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3J02)**

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Anne Pechaigner, Body Jump-Trainerin

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

**Massing (Kurs-Nr. 191-R3J021)**

**10 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Anne Pechaigner, Body Jump-Trainerin

Gebühr (pro TN): 80,00 €

TZ Massing (Tanz- und Trainingszentrum), Berta-Hummel-Straße 9, 84323 Massing

Veranstaltung in Kooperation mit dem TZ Massing

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3J022)**

**10 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Anne Pechaigner, Body Jump-Trainerin

Gebühr (pro TN): 80,00 €

TZ Im Park (Therapie – Training – Tanz), Karl-Rolle-Straße 54, 84307 Eggenfelden

Veranstaltung in Kooperation mit dem TZ Im Park (Eggenfelden)

Noch auf der Suche nach einer Geschenkidee?  
vhs-Gutscheine in der Geschäftsstelle erhältlich!



## Step-Bodystyling

Step ist ein gelenkschonendes, aerobisches Training, das neben Ausdauer auch Koordination und Beweglichkeit trainiert. Außerdem beinhaltet die Stunde ein intensives Figur-Training. Schnupperstunde gegen Gebühr möglich!

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3J03)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Susanne Fink

Gebühr (pro TN): 68,00 €

Parkwohnstift Arnstorf (Gymnastiksaal), Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

## Smovey® für Einsteiger

Die Bewegung mit smoveys® eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Ein Gerät für 8 verschiedene Bereiche: 1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po) 2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung) 3. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite) 4. Löst Verspannungen im Nacken, Schulter, Rücken und erhöht die Beweglichkeit 5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe) 6. Fördert den Lymphfluss 7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und Kondition 8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose) – Leih-Smoveys® werden kostenlos gestellt.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3J041)**

**7 Abende, ab Mittwoch, 13.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Karin Bel-Kaid, zertifizierter Smovey® Coach

Gebühr (pro TN): 49,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Noppensocken, Handtuch, Getränk

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3J042)**

**5 Abende, ab Mittwoch, 08.05.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Karin Bel-Kaid, zertifizierter Smovey® Coach

Gebühr (pro TN): 35,00 €

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Noppensocken, Handtuch, Getränk

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3J043)**

**10 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Karin Bel-Kaid, zertifizierter Smovey® Coach

Gebühr (pro TN): 66,00 €

Tassilo-Gymnasium Simbach (Turnhalle), Obersimbach 28, 84359 Simbach

>> Hinweis: Tassilo-Gymnasium am Schulzentrum Simbach am Inn

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Noppensocken, Handtuch, Getränk





## HOOPin® – Fitness ist FUN

HOOPin® Fitness ist das neue Zauberwort für eine schlanke Taille, eine starke Rumpfmuskulatur sowie ein intensives Herz-Kreislauftraining. Es werden verschiedene Techniken des Reifenschwingsens in Kombination mit Workout-, Cardio- und Bodenübungen vereint – effektives Training (muskel- und gelenkschonend!) für Bauch, Taille und Rücken!

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3J05)**

**5 Abende, ab Montag, 11.03.2019, 18:15 - 19:15 Uhr**

Leitung: Erich Leitl, HOOPin® Instructor

Gebühr (pro TN): 35,00 €

Karl-von-Closen-Gymnasium (3fach-Turnhalle, Halle 2), Gerner Allee 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk – HOOPs werden gestellt!

## Selbstverteidigung für Frauen

*Kursteilnahme ab 13 Jahren möglich!*

Im Alltag kann man unvermittelt und unverschuldet in gefährliche Situationen kommen, in denen man von anderen Menschen attackiert und angegriffen wird (z. B. durch Betrunkene, in der Disco oder gar am Arbeitsplatz). Im Kurs wird auf Ihr persönliches Umfeld oder eventuelle Erfahrungen eingegangen und Sie lernen, sich richtig zu verhalten, bzw. mit kleinen Tricks, Täter abzuwehren. Der Kurs hilft Ihnen auch, mögliche Ängste, wie Berührungsängste zu beheben. Der Kurs ist auch für Leute geeignet, die körperlich eingeschränkt sind.

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3J06)**

**4 Abende, ab Dienstag, 12.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Konrad Straßl, 3. Dan-Shotokan-Karate

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Isomatte

### **Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A3J06)**

**4 Abende, ab Donnerstag, 21.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Konrad Straßl, 3. Dan-Shotokan-Karate

Gebühr (pro TN): 25,00 €

Konrad Straßl, Arnstorferstraße 3, 84333 Malgersdorf

## Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Es werden Kraft, Ausdauer, Motorik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit geschult.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3J07)**

**8 Abende, ab Freitag, 29.03.2019, 17:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Dieter Maier

Gebühr (pro TN): 40,00 €

Grundschule Arnstorf (Turnhalle), Schönauer Straße 6, 94424 Arnstorf



Unterbereich 7: Faszien, Rücken, Wirbelsäule

**Rücken-Vital – Gymnastik und Gerätetraining**

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen und Einschränkungen. Rücken-Vital ist ein kombiniertes Indoor-Programm, bei dem sie verschiedene Möglichkeiten zur Kräftigung der Wirbelsäulen stabilisierenden Muskulatur kennen lernen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3M01)**

**10 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Alexander Brunner

Gebühr (pro TN): 80,00 €

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Brunner, Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

Hinweis: Nehmen Sie wegen einer evtl. Kostenübernahme rechtzeitig vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf.

**Praxis für Physiotherapie und Osteopathie  
Brunner Alexander**

Schönauer Str. 19 · 94424 Arnstorf  
Tel. 0 87 23 / 97 82 77



Wir führen aus:  
 Krankengymnastik,  
 Osteopathie,  
 Massage,  
 manuelle Therapie,  
 Lymphdrainage,  
 Therapie von Schlaganfallpatienten  
 nach Bobath,  
 Sportphysiotherapie,  
 medizinische Trainingstherapie,  
 Fußreflexzonenmassage,  
 Dorntherapie  
 und vieles mehr.

Termine nach Vereinbarung





## Wirbelsäulengymnastik und Rücken-Fit

Dieser Kurs ist für alle, die ihren Rücken gesund halten, sich von Schmerzen befreien und ihre Körpermitte stärken wollen. Die Übungen fördern Kraft und Stabilität der Wirbelsäule und verbessern die Beweglichkeit.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3M021)**

**10 Treffen, ab Freitag, 22.02.2019, 10:00 - 11:00 Uhr**

Leitung: Florian Schwinghammer, Physiotherapeutin

Gebühr (pro TN): 100,00 €

TZ Im Park (Therapie – Training – Tanz), Karl-Rolle-Straße 54, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Nehmen Sie wegen einer evtl. Kostenübernahme rechtzeitig vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf.

Veranstaltung in Kooperation mit dem TZ Im Park (Eggenfelden)

### **Massing (Kurs-Nr. 191-R3M022)**

**10 Abende, ab Freitag, 22.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Florian Schwinghammer, Physiotherapeutin

Gebühr (pro TN): 100,00 €

TZ Massing (Tanz- und Trainingszentrum), Berta-Hummel-Straße 9, 84323 Massing

Hinweis: Nehmen Sie wegen einer evtl. Kostenübernahme rechtzeitig vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf.

Veranstaltung in Kooperation mit dem TZ Massing

## Rückenfit – präventives Rückentraining

Unsere Bandscheibe lebt von Bewegung. Wird Schmerzgeplagten dieser Zusammenhang bewusst und schaffen sie es in Folge dessen ihren oft sehr passiven Lebensstil in einen aktiveren umzugestalten, so stellt sich in den meisten Fällen eine Verbesserung der Beschwerde ein, wenn sie nicht sogar ganz verschwinden. Allerdings wirkt sich eine regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität nicht nur auf bereits beeinträchtigte Personen oft sehr positiv aus, stattdessen könnten Beschwerden durch ein präventives Rückentraining oft ganz vermieden werden.

### **Schönau (Kurs-Nr. 191-A3M03)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 09.01.2019, 20:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Susanne Hager, Physiotherapeutin

Gebühr (pro TN): 85,00 €

Rathaus Schönau, Bachhamer Straße 22, 84337 Schönau

Mitzubringen: Matte und Kissen



## Rückenfit – Training der Rumpfmuskulatur

Beim Rückenfit steht das Training der Rumpfmuskulatur durch gezielte Übungen im Vordergrund. Dieses Training hat den Vorteil, die Rumpfmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und somit Schädigungen der Wirbelsäule (z.B. an der Bandscheibe) und des Körpers vorzubeugen und zu vermindern. Zusätzlich zur Kräftigung kommen auch die Beweglichkeit, Koordination und Entspannung nicht zu kurz. Neben den Kursinhalten wird versucht, auf aktuelle Befindlichkeiten einzugehen und das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen zu steigern, sowie Tipps und Tricks mitzugeben, wie der Rücken auch im Alltag gut trainiert werden kann. Der Kurs ist ideal für Personen, die ein gesundes und aktives Leben führen, sowie ihre Haltung verbessern möchten. Ebenso sind Personen, welche leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, herzlich eingeladen teilzunehmen.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3M03)

**10 Treffen, ab Donnerstag, 14.03.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Jana Hoffmann

Gebühr (pro TN): 75,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

## Rückenfit – Beweglichkeit und Kraft für einen gesunden Rücken

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und/oder Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M041)

**7 Abende, ab Freitag, 01.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Katholisches Kinderhaus Dreifaltigkeit (Turnraum), Albert-Seidel-Straße 39, 84359 Simbach  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M042)

**7 Abende, ab Dienstag, 05.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M043)

**7 Abende, ab Dienstag, 26.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk





## Core- und Faszientraining

*Das effektive Ganzkörper-Workout*

Mit diesem Workout können wir ganz gezielt unsere Figur und den Rücken trainieren. Core bedeutet Kern, und das Core-Training mit seinen speziellen Übungen stärkt den Körperkern, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Der Bauch wird flacher, die Taille schlanker, der Rücken gestärkt. Ebenso trainieren wir beim Core-Training unsere großen Muskeln. So werden Beine und Po gleich mitgestrafft. Wir bringen nicht nur unsere Figur in Form, auch die Haltung wird verbessert.

Die leicht nachvollziehbaren dynamischen Faszienübungen steigern die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung, sie verbessern die Koordination und die Balance. Das Faszien-Workout kann dabei helfen den Körper fit zu halten, außerdem trägt es zur Leistungssteigerung bei.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M051)**

**7 Abende, ab Dienstag, 05.02.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M052)**

**7 Abende, ab Freitag, 29.03.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 46,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3M053)**

**5 Abende, ab Dienstag, 25.06.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Manuela Preussler-Müller, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 39,00 €

Kindergarten Marienhöhe (Turnraum), Maria-Ward-Straße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

## Faszientraining

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Nicht nur Muskeln, sondern auch Faszien gelten als Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Durch das Faszientraining werden Verklebungen der Faszien gelöst, damit sich neues Gewebe aufbauen kann. Das Training fördert die Regeneration, verbessert die Beweglichkeit und Schmerzen und auch die Körperhaltung.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3M06)**

**3 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 17:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Alexander Brunner

Gebühr (pro TN): 30,00 €

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Brunner, Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf



## Total-Gym – die funktionelle Ganzkörperkräftigung

Dieser Kurs soll gesundheitsbewussten Menschen aufzeigen, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Mit geräteunterstützendem Training können Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen in den Griff bekommen werden und Muskelschwund minimiert werden. Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt. Die Kosten werden bis zu 80% übernommen.

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3M07)**

**8 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Tobias Vogl

Gebühr (pro TN): 120,00 €

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Brunner, Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

Die vhs  
bewegt  
**dich.**



Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



## Unterbereich 8: Prävention, Heilmethoden, Körperpflege

### Natürliche Empfängnisregelung

Die Natürliche Empfängnisregelung (NER) ist eine Lebensweise mit der eine Schwangerschaft angestrebt oder sicher vermieden werden kann. Sie kann im gesamten fruchtbaren Leben der Frau angewendet werden – während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen, bei Kinderwunsch, nach der Entbindung, in der Stillzeit und in den Wechseljahren. Die Frau lernt ihren eigenen Körper kennen und die Sprache des Körpers zu verstehen. Ein Leben mit der NER macht selbstbewusst, ist gesund und nebenwirkungsfrei. Die Methode ist wissenschaftlich begründet, einfach in der Anwendung, günstig und hat eine sehr hohe Zuverlässigkeit.

Am Infoabend (Kurs-Nr. 191-S3A01 – siehe Seite 90) wird ein Überblick über die NER gegeben. Es werden die anatomischen Grundlagen, die Zuverlässigkeit, die Voraussetzungen und natürlich die Methode selbst vorgestellt.

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3N01)**

**Donnerstag, 09.05.2019, 19:00 - 22:00 Uhr, Donnerstag, 23.05.2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Donnerstag, 06.06.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Daniela Angsüsser

Gebühr (pro TN): 60,00 €, Kursgebühr für Paare 90,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

### Pendeln für Anfänger

Spielerisch aber doch mit dem nötigen Ernst lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Pendel. Auf was muss ich achten? Wie bereite ich mich vor? Was darf man fragen? Wann und wie pendele ich? Lösungen auf Fragen finden, Austesten von Verträglichkeiten wie z.B. Nahrungsmittel, üben mit Pendeltabellen.

Es können gerne Sachen zum Testen mitgebracht werden.

Pendel kann bei Anmeldung bestellt werden – Preis € 8,00

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3T01)**

**1 Vormittag, Samstag, 16.03.2019, 9:30 - 11:30 Uhr**

Leitung: Anja Felsing, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 12,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Pendel, falls vorhanden

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



### Selbtheilungskräfte anregen durch und mit Heilsteinen

Erfahren Sie wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit Heilsteinen stärken. Wie beeinflussen diese den Organismus, auf was muss ich achten beim Kauf und der Anwendung?

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3T02)**

**1 Abend, Samstag, 06.04.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Anja Felsing, Heilpraktikerin, Qigong-Lehrerin

Gebühr (pro TN): 12,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Anja's Gesundheitseck, Albert-Seidl-Str. 28, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



## Osteoporose-Gymnastik

Mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu Veränderungen in und an unseren Knochen. Um auch bei Osteoporose die Beweglichkeit Ihres Körpers zu erhalten und Ihre Knochen zu stärken, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, gezielte Übungen in diesem Kurs zu erlernen, um Beschwerden positiv zu beeinflussen und vorzubeugen.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3N01)

**10 Nachmittage, ab Donnerstag, 07.02.2019, 15:00 - 16:00 Uhr**

Gebühr (pro TN): 45,00 €

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Brunner, Schönauer Straße 19, 94424 Arnstorf

## Kinesiotaping

Viele kennen die „bunten Klebebänder“ von den Sportlern auch als Kinesiotape. Diese mittlerweile 30 Jahre alte Methode findet man heute unter verschiedenen Bezeichnungen. In diesem Kurs lernen Sie das Material kennen und anschließend werden typische Taping-Anlagen vorgeführt und geübt: Knie, Schulter, Arm- und Rückenschmerzen, Fußgelenk, Narbentape. Die richtige Klebetechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen. Medizinische (anatomische) Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Sie sollten die Bereitschaft haben miteinander und aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden.

### Roßbach (Kurs-Nr. 191-A3N03)

**1 Treffen, Freitag, 15.03.2019, 15:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Wolfgang Rieger

Gebühr (pro TN): 45,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Malgersdorf, Bürgerstraße 1, 84333 Malgersdorf

Mitzubringen: Für den praktischen Teil sind kurze Hose und Top von Vorteil.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 07.03.2019

### Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A3N04)

**1 Treffen, Samstag, 16.03.2019, 15:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Wolfgang Rieger

Gebühr (pro TN): 45,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Rathaus Malgersdorf, Bürgerstraße 1, 84333 Malgersdorf

Anmeldeschluss: Donnerstag, 07.03.2019

## Arnstorfer Selbsthilfegruppe „Depression“

Eine von vier Personen erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Früher oder später wirst du einer dieser Personen begegnen. Du brauchst kein abgeschlossenes Psychologiestudium, und keine therapeutischen Fähigkeiten. Deine Hilfe braucht nur wenige Worte, wenn du lernst, zu verstehen und zu akzeptieren. Vielen Dank für dein Verständnis!

Anmeldung nicht unbedingt nötig, jeder willkommen.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3N05)

**Termine: 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 29.07., 26.08.2019, 18:00 – 20:00 Uhr**

Leitung: Anton Wartner

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf





## Augentraining

*Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung*

In diesem Seminar zeigt Ihnen die Kursleiterin die effektivsten Augenübungen, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie am geeignetsten sind und Ihnen Freude bereiten. Lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen.

Kursinhalte: Augenübungen bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung; Entspannungsübungen für die Augen; Gehirnintegrationsübungen; Augen-Qigong; Fusions-Übungen; Körperentspannungstechniken; Integration von Sehübungen im Alltag.

### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3N05)**

**1 Treffen, Samstag, 18.05.2019, 14:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Caroline Ebert, Augenoptikermeisterin

Gebühr (pro TN): 29,00 €

Feuerwehrhaus Obertürken (Schulungsraum), Obertürken 43, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schreibunterlagen, Getränk, Brillenetui oder Aufbewahrung für Kontaktlinsen, lockere und bequeme Kleidung

## Sturzprävention und Gleichgewichtstraining

Wissenschaftlich bewiesen ist, dass mit zunehmendem Alter die Anzahl der Stürze pro Jahr zunehmen. Gründe hierfür sind die verminderte Kraft, die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit, sowie die nachlassende Koordination (z.B. Reaktion). Unser aller Ziel ist es, beweglich, agil, konzentriert und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben. Mit Hilfe dieses Kurses rücken Sie ihrem Ziel ein Stück näher und beugen Stürzen vor. Durch gezieltes Kraft-, Koordinations-, und Gleichgewichtstraining ist es uns möglich, die Sturzgefahr zu reduzieren und dadurch eine höhere Lebensqualität herzustellen. Sie sind herzlich eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen, wenn Sie ihre Kraft, Koordination oder das Gleichgewicht verbessern möchten, oder wenn Sie in verschiedenen Situationen Angst haben zu stürzen. Gemeinsam finden wir einen Weg, die Lebensqualität für jeden zu steigern.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3N06)**

**7 Treffen, ab Mittwoch, 13.03.2019, 16:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Jana Hoffmann

Gebühr (pro TN): 60,00 €

Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Die Alternative für Aktive:  
**VOLKSHOCHSCHULE**



## Fußreflexzonen-Massage

*Von Kopf bis Fuß und rundherum*

Unsere Füße als ein Abbild des ganzen Menschen zeigen uns deutlich, „wie es uns geht und wie wir im Leben stehen“.

Lernen Sie mit gezielten Griffen der Fußreflexzonen-Massage schmerzhaft Blockierungen bei sich selbst und anderen zu lösen und mit Hilfe von altbewährten Naturheilmitteln den Heilungsprozess zu unterstützen.

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3N07)**

**3 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Ingrid Faßbender, Heilpraktikerin

Gebühr (pro TN): 75,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken (oder Decke und Isomatte), 2 Kissen, Schreibunterlagen

## F.X. Mayr-Kur

*Entgiften – Fasten – Darmsanierung*

Fasten hat in jeder Kultur eine lange Tradition. Besonders eignet sich das Frühjahr dazu, den Körper nach den Wintermonaten zu reinigen und zu entgiften.

Die F.X. Mayr-Kur ist vor allem eine Darm-Reinigungs-Kur und damit für das Immunsystem stärkend. Positive Effekte hat die Kur auch bei Verdauungs- und den sogenannten Wohlstandsbeschwerden.

**Einführungsabend: Freitag, 22.03.2019, 19:30 Uhr (Kursdauer: 10 Tage)**

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3N08)**

**10 Tage, Freitag, 22.03. bis Sonntag, 31.03.2019, 19:30 - 20:15 Uhr**

Leitung: Jutta Fißlinger

Gebühr (pro TN): 99,00 €, inklusive Einführungsabend, Tee, Gruppentreffen, 2 Bauchmassagen

Naturheilpraxis Fißlinger, Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Isomatte, Decke und Kissen

Hinweis: Fragen zum Kursablauf können gerne vorab telefonisch mit der Kursleiterin Frau Fißlinger abgesprochen werden (Tel. 08722-967398).

## Ayurveda-Entschlackungswochenende

Ayurveda, die indische Naturheilkunde bietet spezielle Möglichkeiten, um den Körper zu entlasten und zu entgiften. Kursinhalte des Entschlackungswochenendes: Yoga; Meditation; leichtes bekömmliches vegetarisches Essen; Teepausen; 2 Körpertherapien (Ganzkörpererlbehandlung & Bauch-Kopfmassage); allgemeine Informationen über Ernährung, Verhalten, etc. zum Entlasten des Körpers und zur Gesunderhaltung.

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3N09)**

**Samstag, 06.04.2019, 9:00 - 18:00 Uhr, Sonntag, 07.04.2019, 9:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Jutta Fißlinger

Gebühr (pro TN): 144,00 €

Naturheilpraxis Fißlinger, Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Isomatte, Decke und Kissen

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, das Kursprogramm bei entsprechender Nachfrage nach Rücksprache mit der Kursleiterin zu verlängern bzw. fortzuführen.





## Im Frühling entschlacken mit der Kraft der Natur

Wildkräuter sprießen mit ihren kostbaren Inhaltsstoffen, die unser Körper für den Start in den Frühling benötigt. Mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralien bringen sie den Stoffwechsel auf Trab und sorgen dafür, dass die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance hat.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen bei einer kleinen Wanderung diese gesunden Wildkräuter. Zusammen sammeln sie diese kleinen Vitaminbomben und machen einen grünen Smoothie daraus. Dazu gibt es einen leckeren Kräuterimbiss. Im Anschluss mischen sie sich ein Kräuterpeeling für die Haut, ein Fuß- oder Handbad, das wir gleich ausprobieren

### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3N10)**

**1 Treffen, Samstag, 13.04.2019, 14:00 - 16:30 Uhr**

Leitung: Siglinde Eder, Kräuterpädagogin

Gebühr (pro TN): 35,00 €, inklusive Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Naturgarten Siglinde Eder, Schulstraße 3, 84367 Reut

Anmeldeschluss: Freitag, 05.04.2019

## Gemmomazerate – die Kraft der Knospen

Die Gemmotherapie ist ein in Deutschland noch recht junger Bereich der Naturheilkunde, insbesondere der Baumheilkunde. Die Knospen (lat. „gemma“) gelten seit jeher als grüne Medizin der Bäume und Sträucher. In diesem Workshop sammeln wir gemeinsam das Kostbarste und Lebendigste, was eine Pflanze uns zu bieten hat – ihre Knospen. Aus diesen kleinen Zellwundern bereiten wir ein Baumknospenmittel (Gemmomazerat) und erfahren, welche Heilwirkungen und Kräfte darin verborgen sind.



### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3N12)**

**1 Treffen, Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 14:00 Uhr**

Leitung: Tanja Goldschmidt, Kräuterexpertin

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Garten Tanja Goldschmidt, Hauptstr. 15, 94166 Prienbach

Mitzubringen: Sammelbehälter (z.B. Stofftasche, Butterbrottüten), Schneidbrett, (Keramik-) Messer, Schreibsachen

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Kräuteröle und -tinkturen

*Wildkräuterspaziergang am Inn*

Bei einem Spaziergang am Inn entdecken wir heimische Kräuter und erfahren, welche Geschenke uns die Pflanzen mit ihren Kräften machen. Die gesammelten Kräuter werden danach zu einem Öl und einer Tinktur verarbeitet.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S3N13)**

**1 Abend, Samstag, 13.07.2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Tanja Goldschmidt, Kräuterexpertin

Gebühr (pro TN): 30,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Garten Tanja Goldschmidt, Hauptstr. 15, 94166 Prienbach

Mitzubringen: Sammelbehälter (z.B. Stofftasche, Butterbrottüten), Schneidbrett, (Keramik-) Messer, Schreibsachen

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich



## Rotkreuzkurs ERSTE HILFE – Samstagslehrgänge

Veranstalter BRK-Kreisverband Rottal-Inn

Der klassische ERSTE-HILFE-Lehrgang für alle: für Ersthelfer im Betrieb (Grundkurs), Führerscheinbewerber aller Klassen, Übungsleiter und alle weiteren Interessenten!

Verbindliche Anmeldung und weitere Informationen zu den einzelnen Kursen vor dem jeweiligen Kursstart direkt beim BRK-Kreisverband Rottal-Inn:

- [www.brk-rottal-inn.de](http://www.brk-rottal-inn.de): „Rubrik: Kurse im Überblick“
- Ansprechpartner: Margit Gmeiner (Tel. 08561-233915) & Regina Aigner (Tel. 08561-233925)

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P01)

**1 Tag, Samstag, 26.01.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P02)

**1 Tag, Samstag, 16.02.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P03)

**1 Tag, Samstag, 23.02.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P04)

**1 Tag, Samstag, 16.03.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P05)

**1 Tag, Samstag, 23.03.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.





**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P06)**

**1 Tag, Samstag, 13.04.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P07)**

**1 Tag, Samstag, 27.04.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P08)**

**1 Tag, Samstag, 18.05.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P09)**

**1 Tag, Samstag, 15.06.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P10)**

**1 Tag, Samstag, 29.06.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-R3P11)**

**1 Tag, Samstag, 20.07.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Rettungswache Simbach, Kreuzweg 2, 84359 Simbach

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3P12)**

**1 Tag, Samstag, 27.07.2019, 8:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: N.N.

Gebühr (pro TN): 40,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

BRK-Außenstelle Eggenfelden, Pfarrkirchener Straße 53, 84307 Eggenfelden

Hinweis: Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge vom BRK-Kreisverband Rottal-Inn (Tel. 08561-233915 oder -233925) angenommen.



## Bademuffins und Badetörtchen

Bade-Cupcakes sind kleine, pflegende „Törtchen“ aus wertvollen Inhaltsstoffen wie z.B. Shea-/Kakaobutter, Ölen und Milchpulver, die im warmen Badewasser schmelzen. Sie machen das Vollbad zur besonderen Entspannung. Nach dem Baden ist die Haut weich und ein Eincremen ist absolut überflüssig. Die pflegenden Bade-Cupcakes sehen toll aus und eignen sich gut als selbst gemachtes Geschenk.



### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3Q052)**

**1 Treffen, Samstag, 30.03.2019, 14:30 - 16:30 Uhr**

Leitung: Maria Schmidt

Gebühr (pro TN): 20,00 €, inklusive Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Schulzentrum Gangkofen (Mensa), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Handmixer, Spritzbeutel und Dosen für Transport

Anmeldeschluss: Freitag, 22.03.2019

### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3Q051)**

**1 Treffen, Samstag, 06.04.2019, 14:30 - 16:30 Uhr**

Leitung: Maria Schmidt

Gebühr (pro TN): 20,00 €, (inklusive Material), Barzahlung bei Veranstaltung

Grundschule Zeilarn (Schulküche), Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Handmixer, Spritzbeutel und Dosen für Transport

Anmeldeschluss: Freitag, 29.03.2019

## Naturkosmetik selbst herstellen

*Pflegeprodukte für zuhause*

Wissen Sie was alles in Ihrer Kosmetik enthalten ist? Wenn Sie sicher sein wollen, machen Sie Ihre Pflegeprodukte selbst. In diesem Kurs lernen Sie, Kosmetik aus reinen Naturprodukten herzustellen. Wir verwenden z.B. Sheabutter, Kakaobutter, Bienenwachs, Öle und auch Wildkräuter. Wir fertigen eine Sonnenmilch (sehr gut geeignet für Sonnenallergiker), Körperpeeling und eine Handcreme.

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3Q053)**

**1 Abend, Donnerstag, 09.05.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Maria Schmidt

Gebühr (pro TN): 28,00 €, inklusive Materialkosten, Barzahlung bei Veranstaltung

Schulzentrum Gangkofen (Mensa), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Milchaufschäumer und leere Behälter (Tiegelchen oder kleine Einmachgläser)

Anmeldeschluss: Dienstag, 30.04.2019

## Make-up-Beratung

*Einzelberatung nach telefonischer Vereinbarung*

Lernen Sie in diesem Make-up-Kurs, ihre Vorzüge zu betonen und mit möglichst wenig Farbe Ihr Gesicht zu verschönern.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3Q04)**

**Termine (11.03.-29.03.2019) nach telefonischer Vereinbarung (Tel. 08721-3653)**

Leitung: Gabriele Thaller, Kosmetikerin

Gebühr (pro TN): 35,00 €, Einzelberatung

Kosmetikstudio Thaller, Schäfflerring 3, 84307 Eggenfelden





Unterbereich 9: Ernährung und Kochkurse

### Magischer Orient

*Köstlichkeiten und Gewürze aus 1001 Nacht*

Spezialitäten aus dem Nahen Osten und dem Norden Afrikas:

- selbstgebackenes Fladenbrot
- Mezze
- Schmorgerichte in der Tajine
- Couscous
- Tabouleh
- Shakshuka
- ... !!!



#### Falkenberg (Kurs-Nr. 191-R3R01)

**1 Abend, ab Donnerstag, 14.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Eder, Ernährungsberaterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Grundschule Falkenberg (Schulküche), Sommerstraße 13, 84326 Falkenberg

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

Hinweis: Kleine Änderungen/Variationen der Gerichte möglich!

### Sweet Dreams

*Darf's mal was anderes sein als Tiramisu, Panna Cotta oder Mousse au Chocolat?*

Lecker-leichte neue Ideen fürs Dessert, Brunch-Buffet oder einfach zwischendurch

- Latte macchiato-Creme
- Himbeereclairs
- grüner Fruchtsalat
- Blaubeer-Mascarponetarte
- Waldbeeren-Schichtdessert
- ... !!!



#### Falkenberg (Kurs-Nr. 191-R3R02)

**1 Abend, Donnerstag, 21.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Eder, Ernährungsberaterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Grundschule Falkenberg (Schulküche), Sommerstraße 13, 84326 Falkenberg

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

Hinweis: Kleine Änderungen/Variationen der Gerichte möglich!



## Asiatische WOK-Spezialitäten

*Crossover aus China, Thailand, Vietnam*

- indisches Wokgemüse
- japanischer Sesamlachs
- Pad Thai
- malaysische Kokos-Garnelen-Nudeln
- indonesischer Curryreis mit Hähnchen
- Chow Mein
- ... !!!



### Falkenberg (Kurs-Nr. 191-R3R03)

**1 Abend, Donnerstag, 21.03.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Eder, Ernährungsberaterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Grundschule Falkenberg (Schulküche), Sommerstraße 13, 84326 Falkenberg

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

Hinweis: Kleine Änderungen/Variationen der Gerichte möglich!

## Urlaubsküche rund ums Mittelmeer

*Mediterrane Genüsse aus beliebten Urlaubsländern*

- italienisches Olivenciabatta mit Balsamicogemüse
- spanische Tapas (Patatas bravas, Salsa verde, Zorongollo)
- marokkanischer Couscous-Sala
- griechischer Bohnensalat (dazu Bifteki mit Schafskäsefüllung)
- türkische Börekröllchen
- französische Himbeereclairs
- ... !!!



### Falkenberg (Kurs-Nr. 191-R3R04)

**1 Abend, Donnerstag, 04.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Eder, Ernährungsberaterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Grundschule Falkenberg (Schulküche), Sommerstraße 13, 84326

Falkenberg

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

Hinweis: Kleine Änderungen/Variationen der Gerichte möglich!



Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
 Unterbelegte Kurse werden storniert!



## BROT-Zeit

*Leckere Alternativen für's Abendbrot, Bürosnack oder zur Grillparty*

- Kräuterbrötchen
- Tomatenbrotstangen
- Pest-Zupfbrot
- Bürlibrötchen
- feine Aufstriche/Dips wie z.B. Hummus, mediterraner Feta-Aufstrich, Möhren-Meerrettichcreme, Eiercarpaccio
- ... !!!



### Falkenberg (Kurs-Nr. 191-R3R05)

**1 Abend, Donnerstag, 02.05.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Elisabeth Eder, Ernährungsberaterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Grundschule Falkenberg (Schulküche), Sommerstraße 13, 84326 Falkenberg

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

Hinweis: Kleine Änderungen/Variationen der einzelnen Gerichte möglich!

## Schmalzgebackenes

*Alte Genüsse neu entdecken (Krapfen, Kiachen, Hasenöhr!)*

Egal ob Fasching, Geburtstag oder Kirchweih, das nicht gerade kalorienarme Schmalzgebäck gehört einfach dazu. Der Teig für die Hasenöhr! erfordert Fingerspitzengefühl, ebenso ist der Kampf um einen vernünftigen Hefeteig nicht vergebens, wenn dann dieses schmackhafte Gebäck anderem vorgezogen wird. Die Teilnehmer erhalten Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen



### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3R061)

**1 Abend, Mittwoch, 20.02.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Annemarie Entfellner, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Schulzentrum Gangkofen (Schulküche), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk und Vorratsdosen

## Raffinierte Tipps und Rezepte zum Brunch

Der Trend des Brunchens erfreut sich an großer Beliebtheit und wird vom Vormittag bis zum frühen Nachmittag genossen. Das Wunderbare an einem Brunch ist die Vielfalt und Abwechslung von kalten und warmen Speisen, die Sie Ihren Gästen anbieten können. Von den klassischen Frühstücksideen, wie Müsli und Brötchen, geht es beim Brunch darüber hinaus bis hin zu beispielsweise herzhaften Snacks, Dips und raffinierten Baguettes.



### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3R062)

**1 Abend, Mittwoch, 03.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Annemarie Entfellner, Hauswirtschaftsmeisterin

Gebühr (pro TN): 20,00 €, zzgl. Materialkosten

Schulzentrum Gangkofen (Schulküche), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk und Vorratsdosen



## Ayurveda-Kochkurs

*Ayurveda – naturheilkundliches System für ein gesundes Leben*

Das System „Ayurveda“ stellt die Ernährung im Alltag in den Vordergrund. Gesunde Nahrungsmittel, eine Zubereitung mit gesunden Gewürzen und eine typgerechte Ernährung fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Im Kochkurs erfahren Sie theoretische Grundlagen, Einteilung der Typen, wie unterstützen Gewürze und Kombinationen die Aufnahme der Nahrungsmittel. Die Zubereitungsart einzelner Gerichte wird praktisch dargestellt und anschließend wird gemeinsam ein leichtes, aromatisch-vegetarisches Ayurveda-Menü gegessen.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R3R07)

**1 Treffen, Samstag, 11.05.2019, 10:30 - 13:30 Uhr**

Leitung: Jutta Fißlinger

Gebühr (pro TN): 30,00 €, inklusive Materialkosten und Tee

Naturheilpraxis Fißlinger, Bahnhofstraße 17, 84140 Gangkofen

## Thermomixkochkurs „Iss dich fit“

*Snacks und Hauptgerichte*

In diesem Thermomixkochkurs erfolgt keine Thermomixberatung und kein Thermomixverkauf. Bitte zum Kurs – wenn vorhanden – den eigenen Thermomix mitbringen!

### Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3R08)

**1 Abend, Mittwoch, 13.03.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Kerstin Blumauer, Thermomix Repräsentantin

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung (inklusive Verzehrumlage)

Grundschule Zeilarn (Schulküche), Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

## Thermomixkochkurs „Rund ums Backen“

*Brot, Kuchen, Quiche, Aufstriche*

In diesem Thermomixkochkurs erfolgt keine Thermomixberatung und kein Thermomixverkauf. Bitte zum Kurs – wenn vorhanden – den eigenen Thermomix mitbringen!

### Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3R09)

**1 Abend, Dienstag, 02.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Kerstin Blumauer, Thermomix Repräsentantin

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung (inklusive Verzehrumlage)

Grundschule Zeilarn (Schulküche), Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen





### Thermomixkochkurs „Tipps und Tricks für Einsteiger“

*Gewürze, Grundrezepte, Saucen, Salate*

In diesem Thermomixkochkurs erfolgt keine Thermomixberatung und kein Thermomixverkauf. Bitte zum Kurs – wenn vorhanden – den eigenen Thermomix mitbringen!

**Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3R10)**

**1 Abend, Mittwoch, 22.05.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Kerstin Blumauer, Thermomix Repräsentantin

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung (inklusive Verzehrumlage)

Grundschule Zeilarn (Schulküche), Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen

### Thermomixkochkurs „Sommerküche“

*Eis, Cocktails, Marmelade*

In diesem Thermomixkochkurs erfolgt keine Thermomixberatung und kein Thermomixverkauf. Bitte zum Kurs – wenn vorhanden – den eigenen Thermomix mitbringen!

**Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R3R11)**

**1 Abend, Mittwoch, 26.06.2019, 19:00 - 22:00 Uhr**

Leitung: Kerstin Blumauer, Thermomix Repräsentantin

Gebühr (pro TN): 15,00 €, Barzahlung (inklusive Verzehrumlage)

Grundschule Zeilarn (Schulküche), Bürgermeister-Stallbauer-Straße 8, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Getränk, Vorratsdosen





## Unterbereich 10: Freizeit und Hobby

### Hobby-Bierbraukurs

In diesem Kurs wird den Teilnehmern vermittelt, wie man zuhause als Hobby-Bierbrauer in der Küche mit einfachen Geräten Bier für den Eigenbedarf brauen kann. Zudem erfahren die Teilnehmer Interessantes über Rohstoffe und die Geschichte des Bierbrauens. Es wird ein kompletter Brauvorgang demonstriert, bei dem die Teilnehmer auch selbst Hand anlegen dürfen. Geplant ist, dass jeder Kursteilnehmer 1 Liter Bier mit nach Hause nehmen kann.

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3L01)**

**1 Treffen, Samstag, 13.04.2019, 14:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Wolfram Brunner, Diplombraumeister

Gebühr (pro TN): 30,00 €, inklusive Materialkosten

Brauerei Brunner, Spanberg 5, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Parkplatz direkt vor dem Eingang zur Brauerei benutzen!

Mitzubringen: 2-3 leere, saubere und verschließbare (Bier-)Flaschen mit einem Gesamtvolumen von max. 2 Liter, Brotzeit und Schreibzeug

### Radl-Technik-Abend

*Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich*

Lerne, wie du dein Radl fit machst! In unserem Kurs geben wir euch einen Überblick: wie Ihr euer Rad richtig wartet und pflegt; Reparaturtipps für Bremsen, Licht und Reifen; was Ihr an Basiswerkzeug braucht für die kleine Panne unterwegs. Der Kurs ist ein Einsteigerkurs und richtet sich an Menschen, die Ihr Fahrrad besser verstehen möchten. Die Teilnehmer können ihr eigenes Rad mitbringen. Radl mit kleinen Mängeln können sofort von den Teilnehmern selbst repariert werden.

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3L021)**

**1 Abend, Mittwoch, 13.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Radl Eherer

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Radl Eherer, Mariakirchenerstr. 4, 94424 Arnstorf



Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten!



## E-Bike-Training für Einsteiger

*Kurs für Einsteiger und Kinder ab 8 Jahren*

Pedelecs (Pedal Electric Cycle) und E-Bikes liegen voll im Trend. Aber wie funktionieren sie und wie fühlt sich das Fahren an? Die Elektrofahräder, bei den der Fahrer von einem Elektroantrieb nur dann unterstützt wird, wenn er gleichzeitig selbst die Pedale tritt, haben ein anderes Fahrverhalten als herkömmliche Fahrräder. Die Teilnehmenden erhalten im Seminar zunächst eine theoretische Einführung: Erläuterung der Technik; richtige Sitzposition; langsames Anfahren; richtig bremsen; Kurven fahren; u.v.m.

Nach der theoretischen Einführung geht es auf eine Tour von ca. 1.5 Std. mit verschiedenen Streckenprofilen um erste Fahrsicherheit zu entwickeln. In diesem Kurs werden Mountainbikes zur Verfügung gestellt.

### Massing (Kurs-Nr. 191-R3L022)

**1 Treffen, Samstag, 11.05.2019, 14:00 - 16:30 Uhr**

Leitung: Johannes Hüttner

Gebühr (pro TN): 18,00 €

Radl Hüttner, Im Moos 24, 84323 Massing

Mitzubringen: Fahrradhelm

Hinweis: Bitte teilen Sie der vhs-Geschäftsstelle Eggenfelden im Rahmen ihrer Kursanmeldung (telefonisch oder per Email) ihre Körpergröße mit!

Anmeldeschluss: Dienstag, 30.04.2019

## Tennis-Einsteigerkurs

*Kursteilnahme ab 12 Jahren möglich*

Lerne spielerisch und schnell durch neue Erkenntnisse im Trainings- und Übungsaufbau nach nur 10 Kurseinheiten Tennis zu spielen.

**Kurstag und Uhrzeit wird Anfang April 2019 festgelegt**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R3L03)**

**10 Treffen, Kursstart im Mai 2019**

Leitung: Gerd Heinze

Gebühr (pro TN): 99,00 €, inklusive Tennisschläger und Bälle

Tennisclub Eggenfelden e.V., Clubanlage, Birkenallee 11, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Sportkleidung, Tennisschuhe, Getränk – Schläger und Bälle werden gestellt.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Tennisclub Eggenfelden e.V.

Anmeldeschluss: Montag, 29.04.2019





## Aqua-Jogging am Abend

Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Die Laufbewegungen im tiefen Wasser sollen gesundheitsorientierte Menschen ebenso ansprechen wie Fitnessorientierte. Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebzustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl! Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen: 08723-979176.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3K02)

**10 Abende, ab Montag, 27.05.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

Gebühr (pro TN): 10er Karte / 60,00 €, zzgl. Eintritt, Barzahlung bei Veranstaltung

Freibad Arnstorf, Wiesenstraße 6, 94424 Arnstorf

## Aqua Gymnastik am Abend

In diesem Kurs wird die Kondition trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt und ganzheitlich der gesamte Bewegungsapparat – und das fünfmal effektiver als zu Lande. Das Lebenselixier Wasser verwöhnt auch mit Beauty-Effekt. Die Massage-Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes. Dadurch wird das Gewebe entschlackt. Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen: 08723/979176.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3K03)

**10 Abende, ab Donnerstag, 06.06.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

Gebühr (pro TN): 10er Karte / 60,00 €, zzgl. Eintritt, Barzahlung bei Veranstaltung

Freibad Arnstorf, Wiesenstraße 6, 94424 Arnstorf

## Kraulkurs

Unsere Kraulkurse sind für Schwimmerinnen und Schwimmer gedacht, die geübt im Brustschwimmen sind und etwas Neues erlernen möchten, sowie für Kraulschwimmer, die ihren Stil noch verbessern wollen. Teilnehmerzahl begrenzt! Schwimmbrille erforderlich! Termin wird bekannt gegeben!

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3K04)

**Anmeldung im Freibad Arnstorf unter Tel. 08723-979176**

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

Gebühr (pro TN): 50,00 €, zzgl. Eintritt, Barzahlung bei Veranstaltung

Freibad Arnstorf, Wiesenstraße 6, 94424 Arnstorf





## Aqua-Fitness Training – für Vereine

Es werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Zugleich wird zur Verminderung des Körperfetts beigetragen! Es ist ein gelenkschonendes Training – entlastet die Wirbelsäule – kräftigt, lockert und dehnt die Muskulatur – schult den Gleichgewichtssinn – Aufbautraining nach Verletzungen – Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes – Massagewirkung des Wassers trägt zur Regeneration der Muskulatur bei – Spaß durch psychisches Wohlbefinden.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3K05)**

**Termine auf Anfrage im Freibad Arnstorf unter Tel. 08723-979176**

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

Gebühr (pro TN): 10er Karte / 60,00 € + Eintritt, Barzahlung bei Veranstaltung

Freibad Arnstorf, Wiesenstraße 6, 94424 Arnstorf

## Aqua Fitness Training – für Betriebe

Es werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Zugleich wird zur Verminderung des Körperfetts beigetragen! Es ist ein gelenkschonendes Training – entlastet die Wirbelsäule – kräftigt, lockert und dehnt die Muskulatur – schult den Gleichgewichtssinn – Aufbautraining nach Verletzungen – Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes – Massagewirkung des Wassers trägt zur Regeneration der Muskulatur bei – Spaß durch psychisches Wohlbefinden.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3K06)**

**Termine auf Anfrage im Freibad Arnstorf unter Tel. 08723-979176**

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

Gebühr (pro TN): 10er Karte / 60,00 €, zzgl. Eintritt, Barzahlung bei Veranstaltung

Freibad Arnstorf, Wiesenstraße 6, 94424 Arnstorf

## Laufkurs der Arnstorfer Laufgemeinschaft e.V.

Die Arnstorfer Laufgemeinschaft bietet einen Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (auch Kinder ab 8 Jahren) an. Trainiert wird in verschiedenen Gruppen unter Anleitung je nach Fitness der Teilnehmer. Auch absolute Neuanfänger werden Schritt für Schritt ans Laufen herangeführt.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A3L04)**

**20 Abende, (abwechselnd Donnerstag / Montag), 19:00 - 20:00 Uhr**

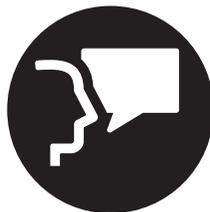
**Einzeltermine: 25.04., 29.04., 02.05., 06.05., 09.05., 13.05., 16.05., 20.05., 23.05., 27.05., 03.06., 06.06., 24.06., 27.06., 01.07., 04.07., 08.07., 11.07., 15.07., 18.07., 22.07.**

Leitung: Arnstorfer Laufgemeinschaft

Gebühr (pro TN): Kinder (8-15 Jahre) 10,00 €, Kinder (ab 16 Jahre) + Erwachsene 25,00 €

Treffpunkt am Busparkplatz an der Realschule Arnstorf

Anmeldeschluss: Montag, 22. April 2019



# Sprachen

## Inhaltsverzeichnis

Deutsch . . . . .  
Englisch . . . . .  
Französisch . . . . .  
Italienisch . . . . .  
Spanisch . . . . .  
Spezial: Arabisch, Kroatisch, Russisch . . . . .

So erreichen Sie uns –  
Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmannsquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
Email: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
Email: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)





### Hinweise zu den Sprachkursen

#### Kursgebühr

Die Kursgebühr für vhs-Sprachkurse (Staffelpreise) ist abhängig von der Anzahl der Kursteilnehmer (→ Mindestteilnehmerzahl erforderlich) und kann erst nach Kursbeginn endgültig festgelegt werden, wenn die Teilnehmerzahl definitiv feststeht.

#### Sprachkurse für Kleingruppen

Kurse für Kleingruppen (→ Mindestteilnehmerzahl unterschritten) sind nur nach Rücksprache mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle möglich! Bitte beachten Sie, dass in diesen Fällen die Kursgebühr fallweise berechnet werden muss und es zu Preissteigerungen kommen kann.

#### Kosten für Lehrmaterialien

In den Kursgebühren sind die Preise für die jeweiligen Lehrmaterialien (→ Lehrbuch, Kopien) nicht enthalten. Die Kursleitung wird Ihnen spätestens am ersten Kurstag mitteilen, welches Kursbuch für Ihren Kurs verwendet wird. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst, wenn sicher feststeht, dass der Kurs stattfinden wird.

#### Schreibzeug und Block

Bitte bringen Sie Schreibzeug und Block zu den Sprachkursen mit.

#### Allgemeine Fragen/Firmenschulungen

Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Sprachkursen haben oder Interesse an einer Firmenschulung besteht, nehmen Sie bitte rechtzeitig Kontakt mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle auf!



### Buchhandlung Böhme

Inh. Sebastian Seibold e.K.

– Ihr Fachgeschäft für Bücher –  
Öttingerstr. 15, 84307 Eggenfelden  
Tel. 0 87 21 / 87 36 Fax 107 44  
eg@buchhandlung-boehm.de  
Bahnhofstr. 1, 84347 Pfarrkirchen  
Tel. 0 85 61 / 88 91 Fax 59 90  
pan@buchhandlung-boehm.de

[www.buchhandlung-boehm.de](http://www.buchhandlung-boehm.de)



## Unterbereich 1: Deutsch

### Deutsch Einstufungstest

*Teilnahme verpflichtet nicht zu einer späteren Kursteilnahme*

Sie möchten Deutsch lernen? Sie wissen aber nicht, welcher Kurs der richtige ist? Dann kommen Sie zu unserem Einstufungstest. Die Teilnahme am Einstufungstest verpflichtet nicht zu einer späteren Kursteilnahme.

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D01)**

**1 Abend, Freitag, 15.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Karin Diedrichsen-Gutt, Lehramt Realschule

Gebühr (pro TN): 5,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

Berufsschule (Raum 04, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schreibunterlagen

### Deutsch Grundstufe A1 – 2. Semester

*Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen*

Sie haben keine oder nur sehr geringe Deutschkenntnisse, beherrschen aber die lateinische Schrift/Buchstaben sicher? Dann können Sie mit Hilfe dieses Kurses Schritt für Schritt Ihre Deutschkenntnisse für Alltag und Beruf verbessern.

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D02)**

**12 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Angela Arraki

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 04, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Schritte Plus Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN: 978-3-19-301081-0

### Deutsch Grundstufe A1/A2

*Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen*

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4D031)**

**10 Abende, ab Montag, 01.04.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Zalina Eherer, DaF/DaZ-Dozentin

Gebühr (pro TN): ab 6 TN: 65,00 € / ab 8 TN: 55,00 € / ab 10 TN: 45,00 €

Rathaus Arnstorf (Schulungsraum), Marktplatz 8, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

#### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4D032)**

**10 Vormittage, 9:00 - 10:30 Uhr, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Zalina Eherer, DaF/DaZ-Dozentin

Gebühr (pro TN): ab 6 TN: 65,00 € / ab 8 TN: 55,00 € / ab 10 TN: 45,00 €

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben!





## Deutsch Aufbaustufe A2

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Sie haben Deutschkenntnisse und beherrschen die lateinische Schrift/Buchstaben sicher? Dann können Sie mit Hilfe dieses Kurses Schritt für Schritt Ihre Deutschkenntnisse für Alltag und Beruf verbessern.

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D04)**

**12 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Karin Diedrichsen-Gutt, Lehramt Realschule

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 04, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

## Deutsch Aufbaustufe A2

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4D05)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Zalina Eherer, DaF/DaZ-Dozentin

Gebühr (pro TN): ab 6 TN: 65,00 € / ab 8 TN: 55,00 € / ab 10 TN: 45,00 €

VHS-Ost, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

**HEUTE BESTELLEN  
- MORGEN ABHOLEN  
LIEBLINGSBÜCHER  
... BESUCHEN SIE UNS!**

Inh. Caroline Sänftl  
Innstraße 22  
84359 Simbach a. Inn

Tel. 085 71 / 922 68 51  
Fax 085 71 / 924 38 22

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

info@lieblingsbuecher-simbach.de  
www.lieblingsbuecher-simbach.de



## Deutsch Fortgeschrittene B1

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Aufbaukurs besucht haben sowie an Quereinsteiger, die schon über solide Deutschkenntnisse verfügen und diese erweitern und vertiefen wollen.

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D06)**

**12 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Karin Diedrichsen-Gutt, Lehramt Realschule

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 04, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

## Deutsch für Pflegeberufe – Aufbaustufe A2

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Für Teilnehmer, die in Pflegeberufen tätig sind und speziell ihre Sprachkenntnisse für berufliche Zwecke erweitern und vertiefen möchten.

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D07)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 18:30 - 19:30 Uhr**

Leitung: Christine Pfefferler

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 100,00 € / ab 6 TN: 80,00 € / ab 8 TN: 65,00 €

Berufsschule (Raum 02, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

Teilnahmevoraussetzung: Sprachkenntnisse Niveau A2

## Deutsch für Ungarn – Grundstufe A1

*Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen*

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D08)**

**15 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Monika Hinterwinkler

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 22, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.





## Deutsch für Ungarn – Aufbaustufe A2

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D09)**

**15 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 18:45 - 20:15 Uhr**

Leitung: Monika Hinterwinkler

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 14, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

## Deutsch für Ungarn – Fortgeschrittene B1/B2

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Um herauszufinden, ob dieser oder ein anderer Sprachkurs für Sie der richtige ist, empfehlen wir die Teilnahme an unserem Einstufungstest Deutsch (Kurs-Nr. 191-R4D01).

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4D10)**

**15 Abende, ab Freitag, 22.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Monika Hinterwinkler

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 14, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.



**Bücher  
sind  
Wissen**

Innstrasse 7 84359 Simbach am Inn  
T. +49(0)8571-2517  
info@buchpfeiler.com  
[www.buchpfeiler.com](http://www.buchpfeiler.com)

**Buchhandlung  
Anton Pfeiler**  
Inhaber Charlotte Kramer



## Unterbereich 2: Englisch

### Englisch

Englisch ist die Weltsprache der Gegenwart. Es wird nicht nur von den meisten Menschen gesprochen, sondern gilt als internationale Sprache der Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur. Das Englische wird in den Schulen vieler Länder als erste Fremdsprache gelehrt und ist zudem die offizielle Sprache der meisten internationalen Organisationen.

### Englisch Grundstufe A1

*Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich auf moderate Art und Weise die nötige Sicherheit im Englischen für Alltagssituationen, Urlaub oder Familie aneignen möchten. Das Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben sind die Hauptkomponenten des Kurses.

#### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F01)

**12 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Gaby Nagl-Güthler

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Englisch Komplettkurs NEU, 2 in 1, Hueber, ISBN: 978-3-19-109730-1

#### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F02)

**15 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Maria Radeva, Linguistin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 14, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

### Englisch Grundstufe A1 – für Urlaub und Reisen

*Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich auf moderate Art und Weise die nötige Sicherheit im Englischen für Urlaub und Reisen aneignen möchten.

#### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R4F03)

**12 Abende, ab Donnerstag, 21.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Angela Protz

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Lehrmaterial wird bei Kursstart von der Kursleiterin bekannt gegeben.





## Englisch Grundstufe A1/A2

*Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen*

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf moderate Art und Weise die nötige Sicherheit im Englischen für Alltagssituationen, Urlaub oder Familie aneignen möchten. Das Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben sind die Hauptkomponenten des Kurses.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F05)**

**15 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Saskia Müller-Gastell, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 02, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: English Network 1 New Edition, Student's Book, Klett, ISBN: 978-3-12-605194-1

## Englisch Grundstufe A1/A2

*Auffrischung am Vormittag*

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4F051)**

**8 Vormittage, ab Mittwoch, 27.02.2019, 8:30 - 10:00 Uhr**

Leitung: Susan Plansky, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 64,00 € / ab 6 TN: 60,00 € / ab 8 TN: 56,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Buch: Great A2, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-501482-4



## Englisch für Wiedereinsteiger A2

Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten mit Basiskenntnissen im Englischen, die ihr Sprachverständnis und ihren aktiven Wortschatz pflegen und erweitern wollen.

Wir lesen interessante Texte über „Great Britain“ und eine kleine Lektüre. Darüber hinaus wird viel Wert auf das Sprechen gelegt.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4F06)**

**10 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Gisela Vogl

Gebühr (pro TN): 65,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Englisch Aufbaustufe A2

*Abendkurs Refresher mit Schwerpunkt Sprechen*

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4F07)**

**8 Abende, ab Dienstag, 26.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Susan Plansky, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 64,00 € / ab 6 TN: 60,00 € / ab 8 TN: 56,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Buch: Refresh Now A2 – Network, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605187-3





## Englisch Aufbaustufe A2

*Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen*

In diesem Kurs werden bereits erlernte bzw. verschüttete Englisch-Grundkenntnisse durch interessante Themen, Vertiefen der Grammatik und freies Sprechen aufgefrischt und erweitert. Quereinsteiger, die ihre verschütteten Grundkenntnisse auffrischen möchten, sind im Kurs herzlich willkommen.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F08)**

**15 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Saskia Müller-Gastell, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 22, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: English Network 2 New Edition, Student's Book, Klett, ISBN: 978-3-12-605195-8

## Englisch für Wiedereinsteiger A2/B1

*Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen*

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen im Englischen, die ihr Sprachverständnis und ihren aktiven Wortschatz pflegen und erweitern wollen. Sie können gerne nach einer Schnupperstunde in den Kurs einsteigen. Wir sprechen mit Hilfe von Text-, Hör- und Video-beispielen über Themen aus dem britischen und amerikanischen Kulturraum; daneben wird das jeweils frisch Gelernte durch Übungen vertieft. Nach Bedarf werden Grammatikprobleme behandelt. Die Umgangssprache im Kurs ist Englisch.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F09)**

**12 Vormittage, ab Donnerstag, 14.02.2019, 9:30 - 11:00 Uhr**

Leitung: Angela Lorent-Hofbauer, Anglistin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

## Englisch Konversation – Aufbaustufe A2/B1

*Für Teilnehmer mit soliden Englischkenntnissen*

Der Kurs ist ideal geeignet für Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen und solche, die alte Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kenntnisstand für Quereinsteiger sollte etwa der Mittleren Reife entsprechen. Unser Ziel ist es, mehr und mehr frei zu sprechen. Wir beschreiben Bilder, lesen Texte und sprechen über Alltägliches. Kleinere Grammatikprobleme werden gerne wiederholt.



### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F11)**

**15 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Saskia Müller-Gastell, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 02, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Let's talk now A2, Basic Conversation in English, Klett, ISBN: 978-3-12-605555-0





## Englisch Konversation – Fortgeschrittene B2

*Für Teilnehmer, die sich „frei“ auf Englisch unterhalten können*

In lockerer Atmosphäre diskutieren wir vorwiegend aktuelle Themen. Vielfältige Materialien wie z.B. Zeitungsartikel, Biografien, aber auch der ganz normale Alltag und privat Erlebtes bieten genügend Gesprächsstoff. Grammatik wird, falls erforderlich, nur am Rande behandelt.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F13)**

**12 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Saskia Müller-Gastell, Fremdsprachenkorrespondentin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 22, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird für die Teilnahme nicht benötigt!

## Englisch Konversation – Aufbaustufe B1

Für alle Freunde der englischen Sprache.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4F10)**

**Kurseinheit jeden zweiten Mittwoch im Monat**

Gebühr (pro TN): kostenfrei

Cafe Hierzegger, Oberer Markt 9, 94424 Arnstorf

## Business English for Beginners

*Englisch für den Beruf*

In angenehmer Atmosphäre werden die Kursteilnehmer in den Themenbereich „Business English for Beginners“ eingeführt. Im Kursverlauf werden unter anderem folgende Kursinhalte behandelt: Small Talk, Figures, Prices, Skills and Qualifications, Types of work.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F16)**

**15 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Maria Radeva, Linguistin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 14, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrbuch wird von der Kursleiterin bei Kursstart bekannt gegeben.

Die Alternative für Aktive:  
**VOLKSHOCHSCHULE**



## Business English – Aufbaustufe A2/B1

*Englisch für den Beruf*

Ihr Schulenglisch ist schon ein paar Jahre her, doch an Ihrem Arbeitsplatz sind Sie mit dem Verfassen von englischen E-Mails/Telefaxen, Telefonanrufen und Briefen betraut? Zu Ihren Aufgaben gehört auch der Kontakt mit ausländischen Kunden? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, um mit derartigen Situationen sprachlich souverän umgehen zu können.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4F17)**

**12 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 19:45 - 20:45 Uhr**

Leitung: Gaby Nagl-Güthler

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 105,00 € / ab 7 TN: 85,00 € / ab 9 TN: 70,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Komplett-Paket Business English, Langenscheidt, ISBN: 978-3-468-26601-0

Kursvoraussetzungen: Sprachkenntnisse ab Niveau A2/B1

## Business English A2

*Kursstart auf Anfrage*

In vielen Bereichen des heutigen Berufslebens sind Kenntnisse der englischen Sprache unverzichtbar geworden. Für Teilnehmer, die aus berufsbedingten Gründen ihre Englischkenntnisse verbessern möchten, richten wir gerne einen Kurs ein.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4F18)**

**10 Treffen, 16:30 - 18:00 Uhr, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Gisela Vogl

Gebühr (pro TN): 65,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Englisch für Junggebliebene – Wer rastet der rostet

Einfache Gespräche – einfache Grammatik mit Unterlagen der Kursleiterin. Einstieg jederzeit möglich!

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4F181)**

**12 Vormittage, ab Dienstag, 05.02.2019, 9:30 - 11:00 Uhr**

Leitung: Gisela Tapp

Gebühr (pro TN): ab 6 TN: 65,00 € / ab 8 TN: 55,00 € / ab 10 TN: 45,00 €

Zentrum für Familien und Senioren, Marktplatz 3, 94424 Arnstorf



**Unterbereich 3: Französisch****Französisch**

Französisch ist mit rund 220 Millionen Sprechern weiter auf dem Vormarsch! Neben dem Stammland Frankreich wird in zahlreichen Regionen und Ländern dieser Welt Französisch gesprochen: So in Belgien, Schweiz, Luxemburg, Monaco, Kanada, auf dem afrikanischen Kontinent, in der Karibik oder in Teilen Südostasiens. Als Schulsprache kommt dem Französischen im Kontext der deutsch-französischen Verständigung eine besondere Bedeutung zu.

**Französisch Grundstufe A1**

*Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4H02)**

**12 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Nadia Mehlstäubl

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN: 978-3-19-103325-5

**Französisch Grundstufe A1**

*leicht Fortgeschrittene*

Wir entdecken in einer gemütlichen Runde die Grundregeln dieser Sprache, aber es geht vielmehr darum, sich sehr schnell ausdrücken zu können. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen Techniken eine Sprache mal anders zu lernen ist!

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4H03)**

**10 Vormittage, ab Dienstag, 12.02.2019, 9:00 - 10:30 Uhr**

Leitung: Sylvia Ertl, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

**Französisch Auffrischkurs A1/A2**

*Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen*

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen, sich in vielen typischen Sprachsituationen des täglichen Lebens auf Französisch ausdrücken zu können. Außerdem üben Sie das flüssigere Lesen und Schreiben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4H04)**

**12 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Nadia Mehlstäubl

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 02, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN: 978-3-19-103325-5 und die Lektüre „Danger de mort“, Klett, ISBN 978-3-12-591822-1



## Französisch für Fortgeschrittene A2/B1

*Vertiefungs- und Intensivierungskurs*

Dank einer kommunikativen Kursausrichtung werden Sie Ihr Sprachniveau großzügig verbessern. Sie lernen, sich in Gesprächssituationen spontan und flüssig auszudrücken. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4H05)**

**12 Treffen, ab Freitag, 15.02.2019, 9:00 - 10:30 Uhr**

Leitung: Nadia Mehlstäubl

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Facettes aktuell 2, Hueber, ISBN: 978-3-19003321-8 und die Lektüre „Intouchables“, Klett, ISBN 978-3-12598456-1

## Französisch für Fortgeschrittene B2

Französisch für Fortgeschrittene, Neueinstieg mit soliden Kenntnissen jederzeit möglich. Wir lesen aktuelle Berichte aus der Französischen Presse und Lektüre.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4H06)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 30.01.2019, 17:00 - 18:30 Uhr**

Leitung: Kathrin Eiblmeier

Gebühr (pro TN): 65,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Französisch Konversation B1

*Intensivierungs- und Vertiefungskurs*

Nous travaillerons sur des extraits de romans, contes, poésies,...!

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4H07)**

**12 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Nadia Mehlstäubl

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 85,00 € / ab 7 TN: 75,00 € / ab 9 TN: 65,00 €

Berufsschule (Raum 02, Erdgeschoss), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt (Kopierkosten).

## Französisch Konversation B2

*Intensivierungs- und Vertiefungskurs*

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4H08)**

**15 Abende, ab Mittwoch, 06.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Charlotte Pflieger

Gebühr (pro TN): Kursgebühr wird bei Kursstart bekannt gegeben!

Berufsschule (Raum 14, 1. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt (Kopierkosten).

Hinweis: Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle Eggenfelden auf!

**Unterbereich 4: Italienisch****Italienisch**

La dolce vita auf einer Piazza in einem pittoresken Städtchen Italiens genießen, sich italienische Küche munden lassen oder in die facettenreiche Kunst und Kultur Italiens eintauchen – das sind Erlebnisse, die sich intensivieren, wenn man sich mit der melodischen Sprache beschäftigt. Unsere Kurse sprechen alle an, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen oder die Sprache neu lernen wollen.

**Italienisch Grundstufe A1 – 2. Semester****Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4I01)****12 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Sabine Brodschelm

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 96,00 € / ab 6 TN: 90,00 € / ab 8 TN: 84,00 €

Inntal-Mittelschule (Sprachraum), Obersimbach 23, 84359 Simbach

&gt;&gt; Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Mitzubringen: Buch: Passo doppio Passo A1, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-409-599-1

**Italienisch Grundstufe A1 – 3. Semester****leicht Fortgeschrittene****Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R4I03)****15 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 17:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Hermann Bredenkamp, M.A., Lehrer a.D.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 100,00 € / ab 7 TN: 75,00 € / ab 9 TN: 55,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN: 978-3-19-005438-1

**leicht Fortgeschrittene****Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4I04)****12 Treffen, ab Mittwoch, 13.02.2019, 9:00 - 10:30 Uhr**

Leitung: Melanie Sternedner, M.A.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-525580-7

**Italienisch Grundstufe A1 – 6. Semester****Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4I05)****12 Abende, ab Dienstag, 12.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Sabine Brodschelm

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 96,00 € / ab 6 TN: 90,00 € / ab 8 TN: 84,00 €

Inntal-Mittelschule (Sprachraum), Obersimbach 23, 84359 Simbach

&gt;&gt; Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Mitzubringen: Intermezzo A1, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-209-600-6



## Italienisch Aufbaustufe A2

In diesem Kurs vertiefen wir die Italienisch-Sprachkenntnisse und legen dabei einen Schwerpunkt auf die praktische Anwendung.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R4106)

**15 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 20:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Hermann Bredenkamp, M.A., Lehrer a.D.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 100,00 € / ab 7 TN: 75,00 € / ab 9 TN: 55,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Lektüre „Pasta per due“, Hueber, ISBN: 978-3-19-058706-3

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4107)

**12 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Melanie Sterneder, M.A.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Allegro A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-525582-1

## Italienisch Lektüre und Konversation A2

*Quereinsteiger herzlich willkommen*

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R4108)

**15 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 19:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Hermann Bredenkamp, M.A., Lehrer a.D.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 100,00 € / ab 7 TN: 75,00 € / ab 9 TN: 55,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Italienisch blicken statt büffeln, PONS, ISBN: 978-3-12-562969-1

## Italienisch Lektüre und Konversation A2/B1

*Quereinsteiger herzlich willkommen*

In diesem Kurs werden wir eine Compact-Lektüre (Niveau A2/B1) lesen und uns im Kursverlauf je nach Bedarf dem Grammatik- und Wortschatztraining widmen. Der Kurs ist für mittleres und fortgeschrittenes Sprachniveau geeignet!

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4110)

**15 Treffen, ab Dienstag, 12.02.2019, 9:00 - 10:30 Uhr**

Leitung: Melanie Sterneder, M.A.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Lektüre: Delitti senza limiti (Lernkrimi Sammelband – Niveau A2/B1), Compact, ISBN: 978-3-8174-1916-6





## Italienisch Lektüre und Konversation B2

*Quereinsteiger herzlich willkommen*

### **Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R4I11)**

**15 Abende, ab Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 19:00 Uhr**

Leitung: Hermann Bredenkamp, M.A., Lehrer a.D.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 100,00 € / ab 7 TN: 75,00 € / ab 9 TN: 55,00 €

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Lektüre II fruttivendolo di Campo dei Fiori, PONS, ISBN: 978-3-12-562742-0

## Italienisch XXXIII – A2

Für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen geeignet! Außerdem bereiten wir wieder ein leckeres italienisches 4-Gänge Menü zu!

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4I12)**

**10 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Leitung: Gisela Vogl

Gebühr (pro TN): 65,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Italienisch-Crashkurs

*Wochenendseminar*

Sie haben keine Zeit für einen regulären Sprachkurs oder wollen erst einmal ausprobieren, ob Ihnen die Sprache liegt? Sie planen einen Urlaub in Bella Italia und möchten sich darauf einstellen? Allora: Benvenuti!

Kursinhalte: Grundlagen des Small Talks; Zahlen; Uhrzeiten; Im Hotel; In der Bar; Im Restaurant; Wegbeschreibung etc.

### **Zeilarn (Kurs-Nr. 191-R4I13)**

**Samstag, 06.04.2019, 9:00 - 17:00 Uhr, Sonntag, 07.04.2019, 9:00 - 12:00 Uhr**

Leitung: Melanie Sterneder, M.A.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 85,00 € / ab 7 TN: 70,00 € / ab 9 TN: 55,00 €

Feuerwehrhaus Obertürken (Schulungsraum), Obertürken 43, 84367 Zeilarn

Mitzubringen: Viva le vacanze – Italienisch für die Reise, Hueber, ISBN: 978-3-19-207243-7

Anmeldeschluss: Mittwoch, 27.03.2019

Gesucht und nicht gefunden!

Bitte teilen Sie uns Ihre Programmwünsche mit!



## Unterbereich 5: Spanisch

### Spanisch

Bienvenida! Spanisch nimmt mit 500 Millionen Sprechern nach Englisch, Mandarin und Hindi den vierten Platz der weltweit meistgesprochenen Sprachen ein. In einer zunehmend globalisierten Welt kommt dem Spanischen als Berufssprache große Bedeutung zu. Auch für Spanien-Urlauber ist es hilfreich, sich im Reiseland Nr. 1 der Deutschen, in der Landessprache verständigen zu können.

## Spanisch Grundstufe A1

*Anfängerkurs*

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4V01)

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

Leitung: Patricia Daqui de Lehner, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

## Spanisch Grundstufe A1 – 2. Semester

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4V02)

**10 Abende, ab Montag, 11.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Patricia Daqui de Lehner, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-514-954-0



### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4V04)

**15 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 19:45 - 21:15 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Alarta Zarate de Ecker, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 22, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-514954-0

## Spanisch Grundstufe A1 – 3. Semester

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4V06)

**10 Abende, ab Donnerstag, 07.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Patricia Daqui de Lehner, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-514-954-0





## Spanisch Aufbaustufe A2

*Konversationskurs*

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4V07)**

**10 Abende, ab Donnerstag, 07.02.2019, 17:30 - 19:00 Uhr**

Leitung: Patricia Daqui de Lehner, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

## Spanisch Aufbaustufe A2

*Quereinsteiger herzlich willkommen*

**Fortgeschrittene – 5. Semester**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4V08)**

**15 Abende, ab Montag, 18.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Rosa Maria Alarta Zarate de Ecker, Muttersprachlerin

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 125,00 € / ab 7 TN: 100,00 € / ab 9 TN: 85,00 €

Berufsschule (Raum 22, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Caminos neu A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-514956-4

**WIR ♥ BÜCHER**

jetzt 41x

**R. Rupprecht**  
Buchhandlung

Bücher portofrei: [www.rupprecht.de](http://www.rupprecht.de)

Eggenfelden · Neuötting · Mühldorf · Pfarrkirchen


**Unterbereich 6: Spezial: Arabisch, Kroatisch, Russisch**
**Arabisch Grundstufe A1**

*Für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

Die arabische Sprache ist der Schlüssel zur arabischen Welt. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen nicht nur den Einstieg in eine fremde Sprache (grammatikalische Grundstrukturen, Redewendungen und einfach Dialoge), sondern auch einen Einblick in eine fremde Kultur.

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4Z01)**

**12 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 20:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Nadia Mehlstäubl

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger, Klett, ISBN: 978-3-12-528835-5

**Kroatisch für den Urlaub**

Man braucht kein Sprachgenie zu sein, um sich ein bisschen Kroatisch für den Urlaub anzueignen. Phrasen und einfache Wörter für den Urlaub in Kroatien: von der Begrüßung bis zum Fragen nach dem Weg.

**Malgersdorf (Kurs-Nr. 191-A4M01)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 20.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Mirjana Messink

Gebühr (pro TN): ab 6 TN: 65,00 € / ab 8 TN: 55,00 € / ab 10 TN: 45,00 €

Rathaus Malgersdorf, Bürgerstraße 1, 84333 Malgersdorf

**Russisch Grundstufe A1**

*Anfängerkurs – für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

Für alle, die sich für Russlands Sprache, Schrift und Kultur interessieren.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S4R02)**

**10 Abende, ab Mittwoch, 13.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Lilia Kamnew

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 80,00 € / ab 6 TN: 75,00 € / ab 8 TN: 70,00 €

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R4S01)**

**12 Abende, ab Donnerstag, 14.02.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Melanie Sterneder, M.A.

Gebühr (pro TN): ab 5 TN: 115,00 € / ab 7 TN: 95,00 € / ab 9 TN: 80,00 €

Berufsschule (Raum 26, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Mitzubringen: Jasno! A1-A2 – Russisch für Anfänger, Lehrbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-527590-4





**Russisch für den Urlaub – Grundstufe A1/A2**

*Kursstart auf Anfrage*

**Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A4S02)**

**10 Abende, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Zalina Eherer, DaF/DaZ-Dozentin

Gebühr (pro TN): 65,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Wir sind Ihr

# Medienpartner Vierlinger

**Druckerei Vierlinger**

seit 1952

Ihr Druckprofi

im Landkreis Rottal-Inn

**Simbacher Anzeiger**

seit 1956

Information und Werbung

im südlichen Landkreis

**Grenzland Anzeiger**

seit 1976

auch grenzüberschreitend

in Braunau und Umgebung

MEDIENPARTNER VIERLINGER



**Druckerei  
Vierlinger**

DESIGN UND DRUCK SEIT 1952

**Simbacher Anzeiger  
Grenzland Anzeiger**

AUS DER HEIMAT – FÜR DIE HEIMAT

Jakob-Weindler-Str. 4 · 84359 Simbach a. Inn · Tel. +49 85 71-9 25 22 0 · Fax 9 25 22 10

vierlinger@vierlinger.de · www.vierlinger.de



# Arbeitsleben, IT, Management

## Inhaltsverzeichnis

IT- und EDV-Grundlagen . . . . .

Smartphone und Tablet . . . . .

Kaufmännisches Grundwissen (Webinare) . . . . .

Softskills, Rhetorik, Management . . . . .

Fachlehrgänge . . . . .

## So erreichen Sie uns – Ihre Ansprechpartner vor Ort:

### **Volkshochschule Rottal-Inn West e.V.**

Geschäftsstelle in Eggenfelden  
Kursorte: Eggenfelden, Falkenberg, Gangkofen, Massing, Wurmannsquick und Zeilarn  
Leitung: Dr. Stefan Jungbauer  
Tel. 08721 / 1626  
E-Mail: [info@vhs-rottalinn-west.de](mailto:info@vhs-rottalinn-west.de)

### **Volkshochschule Simbach am Inn e.V.**

Geschäftsstelle in Simbach am Inn  
Kursorte: Simbach, Kirchdorf und Tann  
Leitung: Claudia Huber  
Tel. 08571 / 4717  
Email: [info@vhs-simbach.de](mailto:info@vhs-simbach.de)

### **Volkshochschule Arnstorf**

Geschäftsstelle in Arnstorf  
Kursorte: Arnstorf, Malgersdorf, Roßbach und Schönau  
Leitung: Elisabeth Rieß  
Tel. 08723 / 979 196 5  
Email: [vhs@arnstorf.de](mailto:vhs@arnstorf.de)





**BBT** **BIEDERSBERGER**  
**BÜROTECHNIK GmbH**

*Steh-Sitz-Arbeitsplätze für mehr  
 Wohlbefinden und Produktivität!*

- ▶ **STEH-SITZARBEITSPLÄTZE IN  
 VERSCHIEDENEN AUSFÜHRUNGEN**
- ▶ **BANDSCHEIBENSTÜHLE ZUM  
 PROBSITZEN**
- ▶ **BERATUNG AUCH VOR ORT**



- ▼ Handy - Navi - LTE
- ▼ Smart Home & Entertain TV
- ▼ EDV und Netzwerksysteme
- ▼ Kopier-, Scan- & Drucksysteme
- ▼ 3D-Drucker
- ▼ Beamer, Großbildschirme + Verleih
- ▼ Büroeinrichtungen und Stühle
- ▼ Ergonomie - Kompetenzzentrum
- ▼ Schulbedarf, Ranzen und Rucksäcke
- ▼ Bürobedarf, Tinte und Toner
- ▼ Schreibwaren und Geschenke
- ▼ Copy-Shop und T-Shirtdruck

**Alles für Schule und Büro • 600 m<sup>2</sup> Ausstellungs- und Ladenfläche!**

**Meisterbetrieb und autorisierte Fachwerkstätte** ..... Partner

**Beratung • Planung • Verkauf • Miete • Leasing • Service**

Lauterbachstraße 43 • 84307 Eggenfelden - kostenlose Parkplätze

Telefon 08721 780-0 • Fax -78030 • info@biedersberger.com • www.biedersberger.com



## Unterbereich 1: IT- und EDV-Grundlagen

### EDV-Einsteigerkurs mit Windows 10

*PC-Grundkenntnisse für Einsteiger jeden Alters*

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters mit geringen oder gar keinen Vorkenntnissen, die das Betriebssystem Windows 10 im Privatgebrauch einsetzen oder auch beruflich nutzen (möchten).

Im Einsteigerkurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe den Aufbau und die Arbeitsweise eines Computers kennen. Fachausdrücke werden ebenso erklärt wie die Organisation und Verwaltung von Daten. Zudem erhalten die Kursteilnehmer eine erste Übersicht über die Standardprogramme Word und Excel (Schreiben und Rechnen) sowie das Internet.

Wenn Sie mit Ihrem eigenen Laptop arbeiten wollen (Betriebssystem Windows 10), können Sie diesen gerne zum Kurs mitbringen.

#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A01)**

**4 Treffen, ab Freitag, 22.02.2019, 9:00 - 12:00 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 125,00 € / ab 6 TN: 105,00 € / ab 8 TN: 85,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich

#### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5A02)**

**29.03., 05.04. und 12.04.2019, 15:00 - 18:00 Uhr**

Leitung: Franz Moser

Gebühr (pro TN): 95,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Kursvoraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich

### Email für Dich! – Kompaktkurs „elektronische Post“

In diesem Tagesseminar wird Ihnen moderne Kommunikation einfach erklärt und anschließend praktisch geübt. Lernen Sie an einem Tag alles rund um das Thema „EMAIL“ mit dem kostenlosen Anbieter Google-Mail (GMAIL). Kursinhalte: Emailadresse einrichten; Emails schreiben, versenden und empfangen; Texte & Bilder anhängen und versenden; erhaltene Anhänge speichern; Adressbuch anlegen und verwalten; und vieles mehr!



#### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A031)**

**Donnerstag, 11.04.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse





## Gestalten Sie Ihre Zukunft jetzt!

**Studieren Sie berufsbegleitend oder in Vollzeit:**

- **Geprüfte/-r Handelsfachwirt/-in**  
Die Weiterbildung zur Führungskraft im Handel - mit IHK Abschluss!
- **Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Vertrieb im Einzelhandel**  
Werden Sie Führungskraft im Verkauf des Einzelhandels!

Aufstiegs-BAföG  
bis zu 64%  
+  
Meisterbonus  
1.500 €

**Studienorte:**

Eggenfelden/Passau/Deggendorf/Straubing/Regensburg/Landshut/  
Weiden/Amberg

**Informieren Sie sich jetzt:**

Tanja Eisenhut - Alexandra Ventura Cruz - Dr. Robert Rolle  
Fon 0941 646 4078-0, [regensburg@akademie-handel.de](mailto:regensburg@akademie-handel.de)

Akademie Handel Regensburg, Richard-Wagner-Str. 18, [www.akademie-handel.de](http://www.akademie-handel.de)

## MS-Excel 2010 Grundlagen

Das Programm Excel von Microsoft beinhaltet Tabellenkalkulation mit Grafiken/Diagrammen sowie Datenverwaltung. Das Tabellenkalkulationsprogramm ist überall dort einsetzbar, wo Zahlenreihen erstellt und analysiert, Listen sortiert und verwaltet oder Grafiken/Diagramme und Übersichten erstellt werden. In konkreten Anwendungsbeispielen werden die Möglichkeiten der Tabellenkalkulation erarbeitet und trainiert (Dateneingabe, Befehle, Funktionen, Erstellung von Grafiken/Diagrammen).

### Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5A04)

**06.05., 13.05., 20.05.2019, 17:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Franz Moser

Gebühr (pro TN): 95,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Kursvoraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

## Excel 2013 – Kompaktkurs

Das Programm Excel von Microsoft beinhaltet Tabellenkalkulation mit Grafiken/Diagrammen sowie Datenverwaltung. Das Tabellen-Kalkulationsprogramm ist überall dort einsetzbar, wo Zahlenreihen erstellt und analysiert, Listen sortiert und verwaltet oder Grafiken/Diagramme und Übersichten erstellt werden. In konkreten Anwendungsbeispielen werden die Möglichkeiten der Tabellenkalkulation erarbeitet und trainiert (Dateneingabe, Befehle, Funktionen, Erstellung von Grafiken/Diagrammen).



### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A051)

**1 Tag, Samstag, 26.01.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A052)

**1 Tag, Samstag, 06.07.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse

## Excel – Kompaktkurs

*Kursstart auf Anfrage*

Der sichere Umgang mit Excel ist für eine Vielzahl von Jobs eine absolute Notwendigkeit. Lassen Sie sich von Ihren Kolleginnen und Kollegen nicht abhängen und lernen Sie mit diesem Excel-Kurs praxisnah, wie Sie die Tabellenkalkulation effizient einsetzen. Das Lernprogramm führt Sie Schritt für Schritt zu einem soliden Basiswissen und sicheren Umgang mit Excel.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A5A06)

**4 Abende, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Christoph Sperl

Gebühr (pro TN): 112,00 €





## Fit in Word 2013 – Kompaktkurs

*Briefe und andere Dokumente erstellen*

In diesem Tagesseminar lernen Sie, das Textverarbeitungsprogramm Word 2013 effektiv zu nutzen. Gestalten Sie rasch Ihre Briefe und Dokumente perfekt, schreiben Sie Ihre E-Mails formgerecht und ansprechend. Sie erfahren jede Menge Tipps und Tricks aus dem Word-Nähkästchen.

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A071)**

**1 Tag, Samstag, 29.06.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: PC- und Windows-Grundkenntnisse

## Power Point – Kompaktkurs

*Kursstart auf Anfrage*

PowerPoint ist das am weitesten verbreitete Präsentationsprogramm. Sie lernen: wie man mit PowerPoint eine Präsentation erstellt; mit den Präsentationsvorlagen umzugehen; wie man Folien gestaltet; wie man Animationen auf Folien einbindet.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A5A08)**

**4 Abende, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Christoph Sperl

Gebühr (pro TN): 112,00 €

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Bürokurs mit Windows 10 und Office 2013

*Für Einsteiger, Selbstständige und zukünftige Bürokräfte*

Ziel dieses Kompaktkurses ist es, Ihnen grundlegende Kenntnisse in allgemeiner Bürosoftware zu vermitteln unter Berücksichtigung von Windows 10 und Office 2013.

Kursinhalte: Geschäftsbrief mit Word 2013 unter Berücksichtigung der Formvorschriften; Serienbriefe; Berechnungen mit Excel 2013; Präsentationen mit PowerPoint 2013; Informationsbeschaffung im Internet; und vieles mehr!

### **Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5A09)**

**3 Treffen, ab Samstag, 13.04.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Giulietta Eder, Fachinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 165,00 € / ab 6 TN: 135,00 € / ab 8 TN: 105,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Kursvoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse





## Speichern in der Cloud

*OneDrive, Dropbox, Google Drive und Co.*

In diesem Kurs erklären wir Ihnen, was eine Cloud ist und ob Ihre Daten hier sicher aufbewahrt werden. In einfach zu verstehenden Beispielen zeigen wir Ihnen Live, wie eine Cloud eingerichtet wird und wie sie zu DEM zentralen Speicher Ihrer Daten wird.

Wir erläutern Vor- und Nachteile der Verwendung von Cloudspeichern und erklären auch, wie sich jeder zu Hause seine eigene Cloud einrichten kann.

### **Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A5A10)**

**2 Abende, ab Montag, 18.03.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

Leitung: Christoph Sperl

Gebühr (pro TN): 56,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Homepage mit Adobe Dreamweaver CS 5

Lernen Sie in diesem Kurs wie ein eigener Internetauftritt geplant, realisiert, publiziert und gepflegt werden kann. Erfahren Sie, wie soziale Medien und Dienste in Ihren eigenen Internetauftritt integriert werden können, welche rechtlichen Grundlagen und Sicherheitsaspekte beachtet werden müssen, welche Werkzeuge Ihnen kostenlos zur Verfügung stehen sowie Tipps für die Pflege einer Website, denn die sollte stets „up-to-date“ sein. Planen, erstellen, hosten und warten von Webseiten, Grundlagen Internet, Webserver und Layout, Auswahl des Providers, mittels ftp-Programmen die Seite auf den Server laden, nachträgliche Wartung und Änderungen, verschiedenen Techniken wie HTML, Java Scripts und PHP.

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5A11)**

**23.05., 27.05., 03.06. und 06.06.2019, 17:00 - 20:00 Uhr**

Leitung: Franz Moser

Gebühr (pro TN): 155,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Voraussetzung: Windows Grundlagen, Internet Grundlagen

## Ebay kaufen und verkaufen – 3...2...1 meins!

*Kursstart auf Anfrage*

Der Marktplatz eBay ist weltweit der größte Online-Marktplatz für Artikel aller Art. Beim Kauf ist es oft schwierig unter den vielen Anbietern den Richtigen herauszufinden. Auch der Verkauf von Artikeln im Internet ist meist etwas komplizierter als erwartet. Lernen Sie mit Ebay Kaufen und Verkaufen. Was muss ich beachten, Zahlungsweisen, Gefahren für Anfänger, Anlegen eines Ebay Kontos.

Bei Interesse bitte melden - Durchführung eines Kurses ab 3 Teilnehmern

### **Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5A12)**

**2 Abende, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Franz Moser

Gebühr (pro TN): 59,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach





Unterbereich 2: Smartphone und Tablet

**Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer**  
*kostenlose Infoveranstaltung*

Senioren erlernen die Bedienung von Tablet-PCs und Smartphones.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B010)**  
**1 Treffen, Dienstag, 12.02.2019, 14:30 - 16:00 Uhr**  
Leitung: Dieter Rietzel  
Gebühr (pro TN): kostenlose Infoveranstaltung  
Seniorenzentrum Simbach, Kreuzweg 4, 84359 Simbach

**Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Einsteigerkurs**

Senioren erlernen die Bedienung von Tablet-PCs und Smartphones.  
Lerninhalte: allgemeine Einstellungen, Startbildschirme verwalten, Kontakte eingeben, E-Mail schreiben, Kalendereinträge erstellen, Suche im Internet, Nachrichten mit WhatsApp versenden.



**Kirchdorf am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B011)**  
**Dienstag, 12.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 14.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Dienstag, 19.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 21.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Leitung: Dieter Rietzel  
Gebühr (pro TN): 65,00 €  
Inntalhof Kirchdorf, Hauptstraße 43, 84375 Kirchdorf  
Mitzubringen: Tablet bzw. Smartphone, Schreibzeug

**Kirchdorf am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B012)**  
**Mittwoch, 13.03.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, Donnerstag, 14.03.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, Mittwoch, 20.03.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, Donnerstag, 21.03.2019, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Leitung: Dieter Rietzel  
Gebühr (pro TN): 65,00 €  
Inntalhof Kirchdorf, Hauptstraße 43, 84375 Kirchdorf  
Mitzubringen: Tablet bzw. Smartphone, Schreibzeug

**Vom Technik-Verweigerer zum Silversurfer – Aufbaukurs**

Senioren erweitern ihre Kenntnisse von Tablet-PCs und Smartphones.  
Lerninhalte: Das Internet nutzen für Einkäufe, Preisvergleiche oder Reisebuchungen, Navigation mit Google Maps oder Here Maps, Fotografieren mit Bilderverwaltung und Bearbeitung.

**Kirchdorf am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B021)**  
**Dienstag, 26.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 28.03.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Dienstag, 02.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 04.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr**  
Leitung: Dieter Rietzel  
Gebühr (pro TN): 65,00 €  
Inntalhof Kirchdorf, Hauptstraße 43, 84375 Kirchdorf  
Mitzubringen: Tablet bzw. Smartphone, Schreibzeug



## Android-Smartphone: Crashkurs für Einsteiger

*Betriebssystem Android einrichten und richtig nutzen*

Smartphones mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie werden immer preisgünstiger angeboten und sind vielseitig einsetzbar. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten von Android-Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalte: Gerät einrichten, Google-Konto anlegen, Einstellungen, WLAN und Mobile Daten, Klingeltöne und Lautstärke, Kontakte, Mail-Account, SMS, Apps und Widgets, Internetnutzung, Sicherheit, Fotos und Videos, uvm.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5B031)

**1 Tag, Samstag, 27.04.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

Leitung: Dominik Eder

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) und das entsprechende Zubehör (Ladekabel etc.) mit.

Hinweis: Der Kurs ist nicht geeignet für Inhaber eines funktionseingeschränkten Seniorentelefons.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5B032)

**1 Tag, 9:00 - 15:30 Uhr, Kurs auf Anfrage**

Leitung: Dominik Eder

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 65,00 € / ab 6 TN: 55,00 € / ab 8 TN: 45,00 €

Biedersberger Bürotechnik (EDV-Raum), Lauterbachstraße 43, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) und das entsprechende Zubehör (Ladekabel etc.) mit.

Hinweis: Der Kurs ist nicht geeignet für Inhaber eines funktionseingeschränkten Seniorentelefons.

## Android-Smartphone für Einsteiger

*Keine Vorkenntnisse erforderlich!*

Das Smartphone ist Telefon, Musikplayer, Terminkalender, Kamera und Navigationsgerät in einem. Zudem können Sie das Internet unabhängig vom Standort für Wetterdaten, Reiseinformationen, aktuelle Nachrichten sowie für Routenplanung und E-Mail-Kommunikation nutzen. Das Seminar bietet eine Einführung in die Möglichkeiten der Nutzung von Android-Smartphones.

### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R5B033)

**Montag, 11.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr, Donnerstag, 14.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr,**

**Montag, 18.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: Sonja Graf, Betriebsinformatikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 75,00 € / ab 5 TN: 65,00 € / ab 7 TN: 55,00 €

Schulzentrum Gangkofen (Informatikraum), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Mitzubringen: Android-Smartphone mit Ladekabel

Hinweis: Der Kurs ist nicht geeignet für funktionseingeschränkte Seniorentelefone.

Bei technischen Fragen zum Kurs bitte rechtzeitig vor dem Kursstart Kontakt mit der Kursleiterin Frau Graf aufnehmen (Tel. 08722-967882).



## Smartphone-Einsteigerkurs: von APP bis Z

*Kursstart auf Anfrage*

An 2 Tagen à 2 Unterrichtsstunden lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich Emails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Was ist mit dem Datenschutz? Welche Kostenfallen warten auf mich? Welche Verträge sind ratsam? Diese und viele weitere Fragen werden Sie in einer kleinen Gruppen bearbeiten und schließlich auch beantworten können.

### Arnstorf (Kurs-Nr. 191-A5B034)

**2 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr, Kursstart auf Anfrage**

Leitung: Christoph Sperl

Gebühr (pro TN): 56,00 €, Barzahlung bei Veranstaltung

VHS Arnstorf (Kursräume), Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

## Urlaubsfotos mit dem Smartphone

Sie haben im Urlaub oder in der Freizeit viele Fotos mit dem Smartphone gemacht. Und was jetzt? Lernen Sie in diesem Kurs die Verwaltung Ihrer Fotos auf dem Smartphone, Speichern in der Cloud und vieles mehr.

### Kirchdorf am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B05)

**Dienstag, 09.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 11.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Dieter Rietzel

Gebühr (pro TN): 35,00 €

Inntalhof Kirchdorf, Hauptstraße 43, 84375 Kirchdorf

Mitzubringen: Tablet bzw. Smartphone, Schreibzeug

Öffnungszeiten Geschäft:  
Dienstag - Freitag  
9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr  
und nach tel. Vereinbarung



wenn's drauf ankommt...

**SONiGA**

Bürobedarf | Computersysteme | Telekommunikation

Marktplatz 32 · 84140 Gangkofen  
Tel. 08722/967882 · Fax 08722/967883



Bürotechnik · Bürobedarf · Copy-Shop · Computer · Netzwerke · EDV-Zubehör  
Vor-Ort-Service · Reparaturen · Telekommunikation · Telefonanlagen



## Wie erstelle ich ein Fotobuch? – Grundlagen

Das gute alte Fotoalbum war gestern. Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren. In diesem Kurs werden wir mit einer erprobten Software ein Fotobuch mit Ihren eigenen Bildern erstellen. Ein solches Fotobuch eignet sich natürlich auch sehr gut als Geschenk.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B06)**

**Dienstag, 30.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 02.05.2019, 15:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Dieter Rietzel

Gebühr (pro TN): 35,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: digitale Bilder bzw. USB-Stick

## Wie erstelle ich ein Fotobuch? – Aufbaukurs

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die zahlreichen Gestaltungsmöglichkeiten eines Fotobuches.

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5B07)**

**Dienstag, 07.05.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, Donnerstag, 09.05.2019, 15:00 - 17:00 Uhr**

Leitung: Dieter Rietzel

Gebühr (pro TN): 35,00 €

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Mitzubringen: digitale Bilder bzw. USB-Stick





■ **Unterbereich 3: Kaufmännisches Grundwissen (Webinare)**

## Xpert Business LernNetz

**Xpert Business**  
**Berufliche Weiterbildung**  
**mit bundesweit anerkannten Abschlüssen**



Xpert Business  
**LernNetz**

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

**Alle Xpert Business-Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert Business-Webseite → <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>**

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personale- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einkommen-Überschussrechnung									●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wilsam vorragen								●

\* Webina-Kurs in Vorbereitung

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So beispielsweise an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

**Anmeldeschluss zu den Xpert Business Webinaren**  
**→ Freitag, 01.03.2019**



## Xpert Business-Webinare

### Erweiterte Lernwelten (ELW) mit Durchführungsgarantie



Der Volkshochschulverbund Rottal-Inn bietet im Rahmen der Erweiterten Lernwelten (ELW) alle Xpert Business-Kurse an:

- mit Durchführungsgarantie des Xpert Business LernNetzes
- als Live-Webinar im virtuellen Webinar-Raum
- mit dem dazugehörigen Kursmaterial
- (optional) Prüfungsvorbereitungen als Präsenzveranstaltungen vor Ort
- (optional) Prüfung und Xpert Business-Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten nach Kursende möglich; Xpert Business Zertifikat nach erfolgreicher Prüfung
- Kursinhalte und Lernzielkataloge: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)
- alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf der Xpert Business-Website: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

### Webinar? Erweiterte Lernwelten (ELW)?

- Webinar: ein Kurs, der online über das WWW abgehalten wird → der Teilnehmer muss nicht zur vhs kommen – die Lernwelt ist „erweitert“
- der Fachdozent und ein Moderator sind live zugeschaltet – Fragen an den Dozenten können im Text-Chat gestellt werden (der Dozent wird vom Moderator unterstützt, der während des gesamten Webinars den Chat betreut)
- eine Aufzeichnung des Webinars kann auch zeitversetzt angesehen werden, falls man zum Live-Termin verhindert ist – auch ein mehrfaches Ansehen ist möglich.
- sämtliche Webinare finden zeitgleich statt und umfassen jeweils 20 Kurstermine (Ausnahme „Einnahmen-Überschussrechnung“ nur 11 Kurseinheiten):
  - Dienstag, 12.03.2019 bis Dienstag, 04.06.2019
  - Kurstage: jeweils dienstags und donnerstags (18:30 bis 20:30 Uhr)
- Einzeltermine der Webinare: 12.03., 14.03., 19.03., 21.03., 26.03., 28.03., 02.04., 04.04., 09.04., 11.04., 30.04., 02.05., 07.05., 09.05., 14.05., 16.05., 21.05., 23.05., 28.05. und 04.06.2019 (Nachholtermin: 06.06.2019)

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Webinar

- Rechner mit stabiler Internetverbindung (mind. 2Mbit/s im Downstream) und aktuellem Browser mit Flash-Plugin (empfohlen wird Google Chrom oder Mozilla Firefox). Auf folgender Website kann man testen, ob der Browser geeignet ist: [www.edudip.com/selftest](http://www.edudip.com/selftest)
- empfehlenswert ist zudem ein Kopfhörer, um ungestört von Umgebungsgläuschen dem Webinar folgen zu können (Headset, Mikrofon und Webcam sind nicht zwingend erforderlich)
- zusätzlich gibt es vorgeschaltete Termine für Techniktests von zu Hause aus (Montag bis Freitag: 25.02.-11.03.2019 / 8:30 bis 20:30 Uhr): Teilnahme an einem Termin genügt → Zeitbedarf ca. 5-10 Minuten
- **Technische Voraussetzungen für DATEV-Webinare:**
  - Der Teilnehmer muss auf seinem Rechner Administratorenrechte ausüben.
  - Der Teilnehmer muss auf seinem Rechner die Zugangs-Software zur DATEV-Online-Version installieren.
  - Der Teilnehmer muss auf seinem Rechner die Fernzugriffs-Software TeamViewer installieren.
  - Hinweis: Die Versorgung der Teilnehmer mit den notwendigen Software-Produkten wird von Seiten des Veranstalters sichergestellt!

**Anmeldeschluss zu den Xpert Business Webinaren**  
**→ Freitag, 01.03.2019**





## Finanzbuchführung 1 – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D01)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 56,18 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Finanzbuchführung 2 – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxispflichtig vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D02)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 56,58 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Finanzbuchführung mit DATEV – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

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

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D03)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 24,95 € für Lehrmaterial

Hinweis: Bitte technische Voraussetzungen für DATEV-Webinare beachten!

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019



## Lohn und Gehalt 1 – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D04)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 56,58 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Lohn und Gehalt 2 – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D05)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 56,18 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Lohn und Gehalt mit DATEV – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D06)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 24,95 € für Lehrmaterial

Hinweis: Bitte technische Voraussetzungen für DATEV-Webinare beachten!

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019





## **Bilanzierung – Webinar**

*Xpert Business LernNetz*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D07)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 51,90 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## **Finanzwirtschaft – Webinar**

*Xpert Business LernNetz*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D08)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 49,90 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## **Kosten- und Leistungsrechnung – Webinar**

*Xpert Business LernNetz*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D09)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 43,90 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019



## Controlling – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D10)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 49,90 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Einnahmen/Überschussrechnung – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D11)**

**11 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 140,00 €, zzgl. 24,95 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

## Betriebliche Steuerpraxis – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Zudem werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D12)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 30,99 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019





## Personalwirtschaft – Webinar

*Xpert Business LernNetz*

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

**Einzeltermine der Webinare abwechselnd Dienstag und Donnerstag**

**Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5D13)**

**20 Einheiten, ab Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr (pro TN): 230,00 €, zzgl. 49,90 € für Lehrmaterial

Teilnahmevoraussetzung: Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich!

Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!

Die vhs  
bewegt  
**dich.**



## Unterbereich 4: Softskills, Rhetorik, Management

### Selbstbewusstsein stärken

Wie selbstbewusst wirken Sie auf andere? Ihre souveräne Ausstrahlung entscheidet über Ihren Erfolg im Business und im privaten Alltag. Sei es bei einer Präsentation, einer Rede, einem Meeting oder in persönlichen Gesprächen mit Bekannten oder Familienangehörigen. Lernen Sie, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen zu steigern. So fühlen Sie sich auch in herausfordernden Situationen wohler und gewinnen Ihre Gesprächspartner für sich. In diesem interaktiven Training erfahren Sie, wie dies gelingt. Ihr neues Ziel: Selbstbewusst durch den Alltag.



#### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R5F01)

**1 Abend, Montag, 18.02.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Athena Schneider, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin, Business- & Personal Coach

Gebühr (pro TN): 29,00 €, zzgl. 2,00 € Skript

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

### Schlagfertige Kommunikation

Kennen Sie das Gefühl nicht schlagfertig kontern zu können, sondern erst im Nachhinein zu wissen, was man hätte sagen können? Kommt es mit Kommunikationspartnern oft zu Missverständnissen? Wollen Sie sich nicht einmal wehren können, kommunikativ stärker und schlagfertiger als Ihr Gesprächspartner sein? Wenn Sie lernen wollen, das Richtige im entscheidenden Moment zu sagen, effektive Kommunikationstechniken anzuwenden, selbstbewusst und schlagfertig auftreten wollen, sind Sie in diesem Seminar genau richtig!

#### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5F02)

**2 Abende, ab Montag, 11.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Athena Schneider, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin, Business- & Personal Coach

Gebühr (pro TN): 45,00 €, zzgl. 2,00 € Skript

Berufsschule (Raum 23, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

#### Gangkofen (Kurs-Nr. 191-R5F03)

**1 Abend, Mittwoch, 13.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Athena Schneider, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin, Business- & Personal Coach

Gebühr (pro TN): 29,00 €, zzgl. 2,00 € Skript

Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen





## „Gewusst wie: Konfliktpartner überzeugen“

Sie kennen sicherlich das Gefühl mit schwierigen Menschen umgehen zu müssen bzw. kommen mit solchen in Kontakt! Oft ist es dann schwer, passende Tricks an der Hand zu haben, um sicher und selbstbewusst aufzutreten. Solche herausfordernde menschliche Situationen begegnen uns immer wieder im Privat- und Berufsleben: ein anstrengender Vorgesetzter, ein schwieriger Kunde, ein rücksichtsloser Kollege, ein unehrliches Familienmitglied.

Eignen Sie sich mit Leichtigkeit und Spaß in Gruppenübungen und Rollenspielen tolle Tools an, um professionell mit schwierigen Menschen erfolgreich umgehen zu können. Ihre persönlichen Konfliktthemen können Sie im Seminar lösungsorientiert anpacken auf der Basis effizienter Methoden. Dieses ausgeklügelte Seminar garantiert Ihnen in Zukunft tolle Tricks im Umgang mit schwierigen Menschen zu besitzen, die Sie stärker machen als Ihre Umwelt.

### **EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R5F04)**

**2 Abende, ab Mittwoch, 20.03.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Athena Schneider, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin, Business- & Personal Coach

Gebühr (pro TN): 49,00 €, zzgl. 2,00 € Skript

Berufsschule (Raum 23, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

## „Wie wirke ich auf andere?“

*Überzeugen, begeistern, gewinnen!*

Ob Sie Menschen im beruflichen oder privaten Umfeld von Ihrer eigenen Person begeistern oder überzeugen, liegt alleine an Ihrer persönlichen Wirkung: an Ihrem Auftreten, Ihrer persönlichen Ausstrahlung, an Ihrem sprachlichen Ausdruck, an Ihrer Körpersprache, aber auch an Ihrer Kleidung etc. Das „Wie“ bestimmt also „Was“ beim Anderen ankommt. Wie Sie sich anziehend und begehrenswert, aber auch professionell und souverän präsentieren können, erlernen Sie in diesem Seminar anhand praxisorientierter Methoden.



### **EGGENFELDEN (Kurs-Nr. 191-R5F05)**

**1 Abend, Montag, 01.04.2019, 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: Athena Schneider, Dipl. Erziehungswissenschaftlerin, Business- & Personal Coach

Gebühr (pro TN): 29,00 €

Berufsschule (Raum 23, 2. Stock), Pfarrkirchener Straße 70, 84307 Eggenfelden

>> Hinweis: Seiteneingang aus Richtung Hans-Weinmayr-Straße benutzen

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!  
Unterbelegte Kurse werden storniert!



## Betriebswirtschaftliches Grundwissen

*Crashkurs BWL*

Kenntnisse in Betriebswirtschaft, Steuern und Kalkulation sind Grundvoraussetzung, um ein Unternehmen erfolgreich führen zu können. In diesem Kurs werden betriebswirtschaftliche und steuerliche Grundkenntnisse vermittelt und anhand anschaulicher Beispiele erläutert:



- Grundsätzliches zu Jahresabschlüssen (Bilanz, GuV); Aussagekraft einer Bilanz
- Steuerliches Grundwissen (Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer)
- Rechtsformen für Gesellschaften: Vor- und Nachteile
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Ermittlung von Kalkulationsgrundlagen; kaufmännische Rechenbeispiele
- Moderne Managementmethoden uvm.

### Eggenfelden (Kurs-Nr. 191-R5G01)

**1 Tag, Samstag, 04.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: Michael Benna, Steuerberaterin, Diplom-Mathematikerin

Gebühr (pro TN): ab 4 TN: 60,00 € / ab 7 TN: 50,00 € / ab 10 TN: 40,00 €

Altes Rathaus (vhs-Unterrichtsraum, 1. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden

Mitzubringen: Schreibzeug und Block

Noch auf der Suche nach einer Geschenkidee?  
In der vhs-Geschäftsstelle erhalten Sie  
GUTSCHEINE für vhs-Seminare!





Unterbereich 5: Fachlehrgänge

## Intensive Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie Infoveranstaltung

Möchten Sie mit Kranken psychotherapeutisch arbeiten, bedarf es einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (eingeschränkte HP Erlaubnis). Dieser Kurs dient als umfassende Vorbereitung auf die staatliche Zulassung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie erhalten grundlegendes Basiswissen zur Psychologie und

Psychotherapie in Verbindung mit Erfahrungen aus der Praxis. Neben Diagnose und Befunderhebung lernen Sie auch die wichtigsten Therapien und Behandlungsmethoden kennen. Bereits während des gesamten Kurses werden nach jedem Kapitel Prüfungsfragen eingearbeitet und besprochen. Wir unterstützen Sie auch, evtl. vorhandene Prüfungsängste zu überwinden und bereiten Sie auf die unterschiedlichen Prüfungssituationen (je nach zuständigem Gesundheitsamt) vor.

Voraussetzungen: Mindestalter 23 Jahre, Interesse an Psychologie und Kontakt mit Mitmenschen.

### Kostenlose Infoveranstaltung

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5H01)**

**1 Abend, Mittwoch, 27.02.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

Leitung: Cordula Rippel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Heiko Rippel, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gebühr (pro TN): kostenlose Infoveranstaltung

VHS Simbach (EDV/Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Anmeldung spätestens 5 Tage vor Veranstaltung erforderlich

## Intensive Prüfungsvorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

*Lehrgang*

### Lehrgang

**Simbach am Inn (Kurs-Nr. 191-S5H02)**

**16 Treffen, ab Samstag, 16.03.2019, 9:00 - 14:00 Uhr**

Leitung: Cordula Rippel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Heiko Rippel, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gebühr (pro TN): 2.608,00 € bei Ratenzahlung, 2.500,00 € bei Vorauszahlung

VHS Simbach (Sprachraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Die vhs bewegt **dich.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Volkshochschulverbund Rottal-Inn

### Zustandekommen des Vertrages/Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung des/der Teilnehmers/in zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Anmeldung zu einer Veranstaltung kann persönlich, schriftlich (per Post, Email oder Fax), telefonisch oder online (unter [www.vhs-rottalinn.de](http://www.vhs-rottalinn.de)) erfolgen. Die Teilnahme an einer Veranstaltung ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich und verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr (Teilnahme-Entgelt). Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer von Seiten der vhs keine Anmeldebestätigung. Die Teilnehmer werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt, verlegt wird oder überfüllt ist. Anmeldungen bei der Kursleitung können nicht berücksichtigt werden.

### Zahlung der Kursgebühr (Teilnahme-Entgelt)

Die vereinbarte Gebühr (Teilnahme-Entgelt) wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. In der Regel erfolgt die Begleichung der Gebühr (Teilnahme-Entgelt) nach dem Kursbeginn in einer Summe per SEPA-Lastschriftzug vom Konto des Teilnehmers/des Konto-inhabers. Eine andere Zahlungsweise ist nur in Ausnahmefällen möglich und bedarf der Zustimmung der vhs-Geschäftsleitung. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses von Seiten des/der Teilnehmers/in erfolgt keine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr (Teilnahme-Entgelt). Alle bei einem Widerspruch des SEPA-Lastschriftverfahrens anfallenden Rücklastschriftgebühren werden bei nicht gerechtfertigter Rücklastschrift dem Teilnehmer/dem Konto-inhaber in Rechnung gestellt.

### Rücktritt vom Vertrag

- a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten,
  - i. wenn die in der Kursausschreibung genannte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird,
  - ii. wenn die von der vhs verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.
- b) Für einen Rücktritt des/der Teilnehmers/in vom Vertrag gelten folgende Bedingungen:
  - i. Der/die Teilnehmer/in kann bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn durch schriftliche Erklärung gegenüber der vhs vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 5,- erhoben.
  - ii. Tritt der/die Teilnehmer/in innerhalb von weniger als drei Werktagen vor Veranstaltungsbeginn vom Vertrag zurück, wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Kursgebühr (Teilnahme-Entgelt) erhoben.
  - iii. Ab Tag des Veranstaltungsbegins ist bei einem Rücktritt die vereinbarte Kursgebühr (Teilnahme-Entgelt) in voller Höhe fällig.
  - iv. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich.

### Lehrplanänderung – Verlegung und Absage von Veranstaltungen

Die vhs behält sich die Änderung des Lehrplanes sowie die Verlegung von Veranstaltungen aus organisatorischen Gründen in Ausnahmefällen vor. In diesen Fällen informiert die vhs die Teilnehmer umgehend. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl einer Veranstaltung wird die Veranstaltung von Seiten der vhs abgesagt, außer die Teilnehmer verständigen sich einvernehmlich darauf, den Fehlbetrag gemeinsam aufzuzahlen.

### Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung zu und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Veranstaltungsstunden besucht worden sind. Bescheinigungen jedweder Art können nur innerhalb eines Jahres ab Veranstaltungsende ausgestellt werden.

### Steuervergünstigungen

Die Kursgebühren (Teilnahme-Entgelte) können steuerlich gegebenenfalls als „Werbungskosten“ geltend gemacht werden, wenn sie der beruflichen Fort- und/oder Weiterbildung dienen.

#### **Urheberschutz**

Audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

#### **Haftung**

Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung bei Fahrlässigkeit ist ausgeschlossen. Für Garderobe wird nicht gehaftet.

#### **Leistungsumfang, Schriftform**

Der Umfang der vhs-Leistungen ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung im halbjährlich erscheinenden Programm. Mündliche Nebenabreden werden nicht getroffen. Die Kursleitung ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art sind nur nach Rücksprache möglich und bedürfen der Schriftform.

#### **Datenschutz**

Zum Zweck einer effektiven Teilnehmerbetreuung speichert die vhs intern persönliche Daten. Diese unterliegen dem Datenschutz und werden ohne Einwilligung nicht extern weitergegeben.

#### **Hausordnung**

Die Teilnehmer der Veranstaltungen sind verpflichtet, die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung einzuhalten.

#### **Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen**

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung erkennt der/die Teilnehmer/in die AGBs der vhs an.

## **Datenschutzerklärung**

### **Volkshochschulverbund Rottal-Inn**

#### **Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die Mitglieder im Volkshochschulverbund Rottal-Inn (vhs Arnstorf, vhs Rottal-Inn West e.V. und vhs Simbach am Inn e.V.) sind die Verantwortlichen im Sinne des Datenschutzrechtes.

#### **Kursanmeldung**

Die im Anmeldeverfahren (Internet, Email, schriftlich, telefonisch, persönlich) 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, 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 Lastschriftmandat-Bogen 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.

**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 jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, telefonisch) mitteilen.

**Weitergabe Ihrer Daten**

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- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) 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.

**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.

**Speicherdauer und Löschung**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags 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.

**Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: [datenschutz@vhs-rottalinn-west.de](mailto:datenschutz@vhs-rottalinn-west.de)

Die vhs bewegt **dich.**

Schicken Sie dieses Anmeldeformular rechtzeitig vor Kursbeginn vollständig ausgefüllt und unterschrieben (per Post / per FAX) zurück an die jeweilige vhs-Geschäftsstelle (Arnstorf, Eggenfelden oder Simbach am Inn).

Hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen/Seminaren verbindlich an:

Kurstitel	Kursnummer

### Teilnehmer (Kontaktdaten)

Nachname	
Vorname	
Straße/Hausnr.	
PLZ/Ort	
Telefon	
E-Mail	
Geburtsdatum	

### Teilnehmer (Bankdaten)

Kontoinhaber	
IBAN	
BIC	
Bank	

Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Beachten Sie bitte, dass Sie von Seiten der vhs keine Anmeldebestätigung erhalten. Die Teilnehmer werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt, verlegt wird oder überfüllt ist.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit den enthaltenen Bedingungen einverstanden.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Die Nummer 1  
in Bayern

## Topleistungen für Familien

Wir haben die passenden Angebote für Sie und Ihren Nachwuchs. Von der App „AOK Schwanger“ bis rund um die Zahngesundheit für die ganze Familie.

[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

Einfach nah. Meine AOK.

## **Unser Kursangebot**

- +** Erste-Hilfe-Kurse
  - +** Erste-Hilfe Trainings
    - +** Erste Hilfe am Kind
      - +** Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
      - +** Erste Hilfe für Sportgruppen/Vereine
      - +** Kurse für Pflegende Angehörige
        - +** Pflegehelfer
        - +** Betreuungskraft nach § 43b SGB
        - +** Fit in Erster Hilfe in 90 Min.
        - +** u. v. m.

***Spezielle Kurse und Vorträge auf Anfrage, rufen Sie an!***

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Rottal-Inn



Arno-Jacoby-Straße 7 · 84347 Pfarrkirchen  
Tel.: 0 85 61 / 23 39-0  
eMail: [info@kvrottal-inn.brk.de](mailto:info@kvrottal-inn.brk.de)  
Internet: [www.brk-rottal-inn.de](http://www.brk-rottal-inn.de)