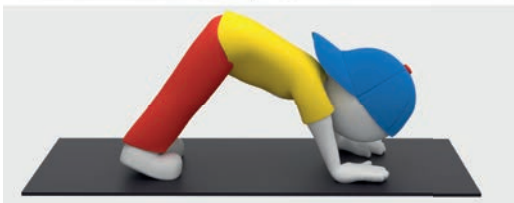


VHS LQ



Jahresprogramm

Sommer 2024 bis
Sommer 2025

L
A
N
G
Q
U
A
I
D

Verehrte Leserinnen und Leser,



endlich halten Sie das neue Kursprogramm in den Händen, aber es fühlt sich deutlich dünner an. Kann das sein? Heißt das, es gibt weniger Kurse?

Ja und nein! Mit über 400 Kursen haben wir 15 % mehr Kurse im Heft als letztes Jahr, konnten aber trotzdem 36 Seiten einsparen. Aber warum das? Zum einen wollten wir gerne bei unserem bekannten Format bleiben, und das wäre mit noch mehr Seiten nur schwer möglich. Zum anderen drücken auch bei uns die Grundkosten immer mehr: Hefterstellung, Verwaltungskosten,

neue Sportgeräte, Anmietung neuer Räumlichkeiten und Ausstattung derselben... So mussten wir in diesem Jahr die Kurskosten leicht anheben. Diese Steigerung konnten wir aber moderat halten, weil wir uns bemühen, wo es geht, zu sparen – wie z.B. beim Heft durch ein geändertes Layout.

Stolz sind wir darauf, dass es uns gelungen ist, heuer über 400 spannende Kurse anbieten zu können: Von Bungee Super Fly® und TRX® über Schwimmkurse für Erwachsene bis hin zu Spielenachmittagen finden Sie attraktive neue Angebote und natürlich auch die altbekannten Favoriten.

Rund 10 % unseres Angebots richtet sich an „Kinder und Jugend“ – und auch hier gibt es wieder viel Spannendes für den Nachwuchs.

Wir hoffen, dass auch Sie viele Kurse für sich entdecken und freuen uns auf ein buntes und unterhaltsames Kursjahr.

Bernd Schmargendorf

1. Vorsitzender

Liebe Langquaiderinnen, liebe Langquaider, liebe VHS-Interessierte,

Bildung, so sagt man, beginnt mit Neugierde. Und da ist schon was dran. Genau deshalb möchte ich Sie einladen, neugierig zu sein, neugierig auf neue Erfahrungswelten, die Ihnen unsere VHS auch mit diesem Programm wieder bietet.

Mit einer besonderen Kombination aus Bewährtem und vielen neuen Ideen macht Ihnen unsere Langquaider VHS wieder eine Fülle von interessanten Angeboten und zwar egal, ob Sie sich weiterbilden oder etwas für Ihre Kreativität oder Ihre Gesundheit tun, ob Sie Neues entdecken möchten oder ob Sie sich für Themen interessieren, mit denen Sie sich schon längst einmal befassen wollten. Egal was Sie suchen, bei uns, da finden Sie es!

Neben vielseitigen Kursen, Workshops und Veranstaltungen gibt es natürlich auch in diesem Jahr wieder viele andere spannende Dinge zu entdecken und zu erleben. Das neue Programm bietet wie immer viel, viel mehr, es lädt Sie auch dazu ein, Gemeinschaft zu erfahren, denn unsere VHS vermittelt nicht nur Wissen, sie ist auch eine Plattform zur Begegnung und zum Austausch mit vielen interessanten Menschen.

Möglich macht das alles unser hoch motiviertes VHS-Team mit Bernd Schmargendorf an der Spitze, das für Sie immer innovativ, kreativ und engagiert „am Ball“ ist und dem ich für dieses großartige Engagement und für die hervorragende Zusammenarbeit ganz herzlich danke.

Sie sehen: Unsere Langquaider VHS bietet eine bunte Vielfalt. Diese Vielfalt zu nutzen und zu erleben, dazu lade ich Sie ganz herzlich ein, und ich bin mir sicher, dass auch für Sie genau das Passende dabei ist. Lernen, etwas für die Gesundheit tun, Neues entdecken – all dies macht gemeinsam viel mehr Spaß und unsere Langquaider VHS macht es möglich.

Blieben sie also neugierig und machen Sie mit – Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Bürgermeister
Herbert Blascheck



Allgemeine Informationen

Der Anmeldestart für das Kursjahr 2024/2025 ist:

Freitag, 19.07.2024 ab 18:00 Uhr

An diesem Abend können Sie sich persönlich in den **Räumen der VHS (Schulstraße 11)** anmelden.

Weitere Anmeldeoptionen bleiben natürlich Internet, Fax und E-Mail. Sollten Sie unsere neue Vormerkfunktion nutzen, bucht das Team Ihre Vormerkungen am Anmeldetag für Sie und Sie erhalten alle Buchungsinformationen per E-Mail.



Infos und buchen unter:

info@vhsdq.de, www.vhsdq.de

Tel. 09452-2817, Fax 09452-2816

Bei Fragen steht Ihnen auch gerne unsere „Frau-für-alles“ Monika Blüml zur Verfügung. Ihre aktuellen Bürozeiten entnehmen Sie bitte der Webseite.

Kurse werden in der Regel ab acht Teilnehmern durchgeführt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs nur stattfinden, wenn die Teilnehmer zu einer Aufzahlung bereit sind.

Grundsätzlich gilt, dass Kurse, die nicht von der VHS Langquaid abgesagt werden, wie im Programmheft abgedruckt, stattfinden. Sollte es Änderungen geben, finden Sie diese auf unserer Website und/oder wir informieren Sie rechtzeitig.

Wichtig: Sollten Sie bei der Anmeldung feststellen, dass Sie „nur“ auf die Warteliste kommen, bitte dennoch anmelden. Nur so können wir feststellen, dass ein erhöhter Bedarf besteht. Wenn Sie sich auf der Warteliste befinden, werden Sie benachrichtigt, sobald ein Platz frei wird.

Ein **Rücktritt** von der Kursbuchung ist in der Regel **bis eine Woche vor Kursbeginn** durch Abmeldung im Web oder durch schriftliche bzw. mündliche Erklärung direkt gegenüber der VHS (!) möglich. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen hat die VHS den Anspruch auf die volle Kursgebühr und Erstattung der Materialkosten. Wenn nicht anders angegeben, werden anfallende Materialkosten vom Referenten eingesammelt. Der Kartenvorverkauf für Veranstaltungen beginnt ca. 3 Wochen vorher.

Für Schäden, Unfälle und Diebstahl im Rahmen der Veranstaltungen und Kurse kann keine Haftung übernommen werden. Wir bitten Sie, alle **Veranstaltungsorte (Seite 123)** sorgfältig zu behandeln und den entsprechenden Sicherheitsvorschriften Folge zu leisten.

Teilnahmebescheinigungen

Bestimmte **Gesundheitskurse** erfüllen die Voraussetzung zu einer Kostenerstattung durch die Krankenkassen. Sie können teilweise bis zu 100% der Kursgebühr erstattet bekommen! Bitte beachten Sie die Informationen zu diesem Thema auf **Seite 122**.

Sie benötigen dafür eine Teilnahmebestätigung, die wir Ihnen gerne ausstellen, wenn Sie an mindestens 80% der Unterrichtsstunden eines Kurses teilgenommen haben. Als Basis dient die vom Referenten geführte Teilnehmerliste. Wenn Sie auf dieser Liste vermerkt haben, dass Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen, erhalten Sie diese automatisch 1-2 Wochen nach Kursende.

Weitere Details finden Sie in unseren **AGBs ab Seite 124** oder im Internet.



Inhaltsverzeichnis

Sommer-Spezial	14
Veranstaltungen	25
Vorträge & Workshops	31
Sprachen & Literatur	43
Kochen & Backen	45
Spezielles	48
Kreatives	53
Musik & Tanz	67
Gesundheit & Sport	71
EDV & Computer	107
Kinder & Jugend	110

Monatsverzeichnis

Juli 2024

Ab ins Wasser 1, Schwimmkurs für Kinder 6-9 Jahre	15
Ab ins Wasser 2, Schwimmkurs für Kinder 6-9 Jahre	15
Ab ins Wasser und kraulen, Schwimmkurs für Erwachsene	15
Ab ins Wasser und lernen, Schwimmkurs für Erwachsene	16
Body & Mind Training, Montagnachmittag	17
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	17
Pilates-Mix, Montagabend	17
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	18
Gesunder Rücken, Dienstagabend	18

August 2024

Langquader Geschichte live erleben, Historische Bierführung	24
QiGong - „18 Formen der Harmonie“, Montagvormittag	21
Hatha Yoga, Dienstagabend	22
Jumping® Fitness, Donnerstagabend	22
TRX® 3, Freitagnachmittag	19
ChiYoga, Dienstagvormittag	19
Liebscher & Bracht Training, Kopf, Nacken, Schultern, Arme, Hände	20
Body & Mind Training, Montagnachmittag	17
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	17
Pilates-Mix, Montagabend	17

Monatsverzeichnis

QiGong - „18 Formen der Harmonie“, Montagabend	21
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	18
Gesunder Rücken, Dienstagabend	18
Ferienspaß - Dance Camp August, 4-tägiger Workshop für 8- bis 13-jährige Kids	23
Liebscher & Bracht Training, Rücken, Hüfte, Knie, Füße	20
Yoga & Breathwork, Ein Tag Auszeit - für dich	20
TRX® 3, Freitagnachmittag	19

September 2024

ABC-Schützen schön gerahmt	24
Chorprobe - Einmal anders, Ensemble MarCanto - Zuhören und Mitmachen	14
Gesunder Rücken, Dienstagabend	82
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	83
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwohabend	96
Hatha Yoga 1, Mittwohabend	97
Line Dance 4: Review and New, Erfahrene Line Dancer	69
Bodymix Spezial, Donnerstagvormittag	80
Babymassage, Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby	90
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend	100
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagabend	100
Musikalische Spielgruppe, Donnerstagnachmittag	110
Musikkindergarten, Donnerstagnachmittag	111
Buenos dias, Spanisch für Anfänger	43
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
PILOXING®, Freitagabend	75
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend	97
Hatha Yoga 2, Freitagabend	98
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag	99
Jumping® Fitness 2, Sonntagsabend	76
Jumping® Fitness 3, Sonntagsabend	77
Line Dance 1: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen	67
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	82
Body & Mind Training, Montagnachmittag	83
Autogenes Training, Montagabend	89
Progressive Muskelentspannung, Stressabbau für Erwachsene	89
Nordic Walking Schnupperkurs 1, Montagabend im September	94
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag	99
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag	102
Pilates-Mix, Montagabend	106
Line Dance - Schnupperkurs, September	67
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend	79
Hatha Yoga 3, Dienstagabend	98
Yoga für Männer, Dienstagabend	100
ChiYoga, Dienstagvormittag	101
Tanzmäuse, Musik und Bewegung für Kinder von 4-5 Jahre	111
Tanzbärchen, Musik und Bewegung für Kinder von 6-7 Jahre	112
Ballett - Erste Schritte, Grundlagen d. klass. Balletts f. Kinder 8-12 Jahre	113
Line Dance 3: Just for Fun, Fortgeschrittene	68
Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend	72
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwochmorgen	84
QiGong - Energie & innere Harmonie wecken, Mittwochvormittag	85
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen	90
Spaß am Lesen mit Lesehündin Cleo, Leseförderung für 1. bis 4. Klasse	121

Monatsverzeichnis

Literaturkreis September, Anders lesen im neuen Format	44
QiGong - Energie & innere Harmonie wecken, Donnerstagabend	86
Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft, Donnerstagvormittag	103
Kirche u. Kaffee, Ein altes Bauernhaus u. d. Kirche erzählen Geschichten	27
Nordic Walking Schnupperkurs 2, Freitagabend	94
Inliner für Anfänger, Herbst	113
Liebscher & Bracht Workshop I, Schmerzfrei Tag - Samstagvormittag	34
Liebscher & Bracht Workshop II, Schmerzfrei Tag - Samstagnachmittag	34
Gartenstecker, Flamme, Schmetterling oder Klassiker	58
Info-Morgen „Plotten“, Was ist das? Wie geht das? Kann ich das? Brauch ich das?	64
Let's speak English, Ein Konversationskurs	43
Gartenstecker, Flamme, Schmetterling oder Klassiker	58
Fit und Relax 1, Montagvormittag	81
Line Dance 2: Basic Steps, Anfänger	68
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	76
Zumba-Fitness 1, Dienstagvormittag	78
Zumba-Fitness 2, Dienstagabend	79
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend	95
Pilates 1, Dienstagvormittag	104
Flowerhoop, Binde deinen Trockenblumenkranz	57
Body-Workout, Mittwochabend	80
Fit und Relax 2, Mittwochabend	81
Bastelwerkstatt Herbst	117
Faszien in Bewegung, Donnerstagabend	87
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend	95
Pilates 2, Donnerstagabend	105
Kreativ-Café September	66
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag	96
Pilates 3, Freitagvormittag	105
Inliner für Fortgeschrittene, Herbst	114
Kinderleicht - Nähen mit Jersey, Baby- und Kinderkleidung nähen f. Anfänger	54
Wenn's brennzig wird... - Selbstverteidigung	93
„Nein ist Nein Und Stopp ist Stopp“, Selbstverteidigung	114
Lust auf Bingo - September, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30

Oktober 2024

Stich für Stich, Ein Nähkurs für Anfänger	53
QiGong Workshop – „Im Herbst loslassen“, Samstagvormittag	31
Einfach - Schön - Schreiben, Moderne Kalligrafie	59
Neumond-Yoga, Neubeginn, Klarheit, Intention (Oktober).	101
Linux Zuhause im Einsatz, mit Docker und Nextcloud als Netzwerkspeicher	107
Intuitives Malen 1, Freude und Kreativität entdecken	61
Durchatmen – Aufrichten – Durchblicken, Eigenverantwortl. Gesundheitspflege	91
Come Together, Trommeln für Anfänger	69
Wenz oder Sauspiel? Schafkopfen für Anfänger	48
Fast wie Zauberei... Wir basteln mit Schrumpffolie	118
Yoga & Breathwork, Ein Tag Auszeit - für dich	35
Sprossen, Superfood aus dem eigenen Küchengarten	45
Outlook - individuell und kompakt, Kurs mit Durchführungsgarantie	107
Lirum, Larum, Löffelstiel, Kochkurs für Kinder, 8 - 11 Jahre	115
Uns geht ein Licht auf... Wir basteln eine Klötzchenlaterne	64
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Literaturkreis Oktober, Anders lesen im neuen Format	44
Makramee, Wir knüpfen ein Teelicht	57
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74

Monatsverzeichnis

Der Geist in der Flasche, Naturwissenschaft zum Anfassen f. Kinder 6-10 Jahre.	115
Kaffeeduft liegt in der Luft.	51
Drum - Circle 1, Oktober	69
Vollmond-Yoga, Dankbarkeit, Fülle, Ausdehnung (Oktober)	102
Näh mit im Herbst, Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre	118
Partner Klangreise, Entspannung zu Zweit	92
Hautpflege, Prävention von Falten und Unreinheiten	36
Kreativ-Café Oktober	66
Auf Messers Schneide, Ein Schleifkurs mit Materialkunde	49
Lust auf Bingo - Oktober, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30
Jumping® Fitness 3, Sonntag Abend	77

November 2024

Wichtelparade, Knuffige Wichtel ruck-zuck genäht	56
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	76
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Jumping® Drum Schnupperkurs 1, Montagabend	77
Yoga für Schwangere, Montag Nachmittag	102
Naht für Naht, Ein Aufbaukurs für Nähanfänger	53
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	76
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend	72
Info-Abend „Plotten“ Was ist das? Wie geht das? Kann ich das? Brauch ich das?	65
Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft, Donnerstag Vormittag	103
Spaß mit Stempeln und Stanzen, Bastelkurs für Kinder 6-10 Jahren	121
Ein reines Vergnügen - Seifensieden, Seife selbst machen	62
Eiszeit; Wir töpfen Polartiere	120
Wikipedia-Show, ImproTheater Chamäleon	25
Weihnachtspulli für den Nachswuchs nähen	55
Intuitives Malen 2; Brillante Bilder mit Acryl	61
Flowerhoop; Binde deinen Trockenblumenkranz	57
Face Cupping, Natürliches Lifting fürs Gesicht	50
Babymassage, Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby	90
Advent, Advent, Wir gießen weihnachtliche Deko	62
Excel - schneller und sicherer arbeiten, Kurs mit Durchführungsgarantie	108
Gong - Klangbad	92
TRX® 1, Montagnachmittag	73
Bastelwerkstatt Advent	117
DIY Weihnachtsgeschenke, Selbstgemachtes mit ätherischen Ölen	36
Literaturkreis November, Anders lesen im neuen Format	44
Eine runde Sache... Adventskranz selber binden	58
Kreativ-Café November	66
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
Sushi - Delikatessen aus Japan	45
Alle Vögel sind schon da, Wir bauen einen Nistkasten.	49
Lust auf Bingo - November, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen.	30
Handlettering für die Weihnachtszeit, Karten und Geschenkanhänger.	60

Dezember 2024

Kreativ-Café Dezember	66
Fit fürs Büro in zwei Tagen: Word und Excel kompakt	109
Näh mit für Weihnachten, Wir nähen einen Lebkuchenmann	119
Die magische Zeit der Rauh Nächte, Räucherkurs	52
Jumping® Drum Schnupperkurs 2, Montagabend	77
QiGong Workshop - „Im Winter zur Ruhe kommen“, Samstagvormittag	31

Monatsverzeichnis

Januar 2025

Jumping® Fitness 1, Dienstagabend ab Januar	76
Zumba-Fitness 1, Dienstagvormittag ab Januar	78
Zumba-Fitness 2, Dienstagabend	79
Gesunder Rücken, Dienstagabend	82
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	83
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend	95
ChiYoga, Dienstagvormittag	101
Pilates 1, Dienstag Vormittag	104
Tanzmäuse, Musik und Bewegung für Kinder von 4-5 Jahre	111
Tanzbärchen, Musik und Bewegung für Kinder von 6-7 Jahre	112
Ballett - Erste Schritte, Grundlagen d. klassischen Balletts f. Kinder, 8-12 Jahre	113
Didgeridoo - Einsteiger	70
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Body-Workout, Mittwochabend	80
Fit und Relax 2, Mittwochabend	81
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwochmorgen	84
QiGong - Energie & innere Harmonie wecken, Mittwochvormittag	85
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen	90
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwochabend	96
Hatha Yoga 1, Mittwochabend	97
Mach dich unabhängig, Existenzgründung	99
Line Dance 4: Review and New, Erfahrene Line Dancer	69
Bodymix Spezial, Donnerstagvormittag	80
Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung, Donnerstagabend	86
Faszien in Bewegung, Donnerstagabend	87
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend	95
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend	100
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagabend	100
Pilates 2, Donnerstagabend	105
Musikalische Spielgruppe, Donnerstagnachmittag	110
Musikkindergarten, Donnerstag Nachmittag	111
Buenos dias, Spanisch für Anfänger	43
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag	96
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend	97
Hatha Yoga 2, Freitagabend	98
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag	99
Pilates 3, Freitagvormittag	105
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	76
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend	77
English Refresher, Ein Sprachkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger	43
Line Dance 1: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen	67
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Jumping® Drum, Montagabend	78
Fit und Relax 1, Montagvormittag	81
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	82
Body & Mind Training, Montagnachmittag	83
Autogenes Training, Montagabend	89
Progressive Muskelentspannung, Stressabbau für Erwachsene	89
Pilates-Mix, Montagabend	106
Line Dance 2: Basic Steps, Anfänger	68
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend	79
Line Dance 3: Just for Fun, Fortgeschrittene	68
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend	72

Monatsverzeichnis

Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend	72
Autogenes Training: Anfänger, Donnerstagabend	88
Babymassage, Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby	90
PILOXING®, Freitagabend	75
Feuer und Flamme, Naturwissenschaft zum Anfassen f. Kinder 6-10 Jahre	116
Auf Messers Schneide, Ein Schleifkurs mit Materialkunde	49
Drum - Circle 2, Januar	69
Outlook - individuell und kompakt, Kurs mit Durchführungsgarantie	107
Lust auf Bingo - Januar, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30
Erdenklang, Klangreise mit Didgeridoo, Schamanentrommel und Klangschalen	93
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag	102
Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft, Donnerstagvormittag	103
Weltmusik-Konzert: FANKANI, Vier Musiker/innen - 20 Instrumente	25
Von Würfeln und Wundern, Eine Einführung in die fantastische Welt der TTRPGs	48
Tägliche Wellnessroutinen; Mini-Auszeit mit ätherischen Ölen	36
Kreativ-Café Januar	66

Februar 2025

Neumond-Yoga, Neubeginn, Klarheit, Intention (Februar)	101
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag	99
Töpferkurs für Erwachsene, Wir töpfen ein Gartenwindlicht	63
Hatha Yoga 3, Dienstagabend	98
Yoga für Männer, Dienstagabend	100
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
Umweltschutz beim Frühjahrsputz, Haushaltstipps und Plastiksparen für alle	40
Excel - schneller und sicherer arbeiten, Kurs mit Durchführungsgarantie	108
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Bungee Super Fly® 2, Mittwochabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwochabend	72
Vollmond-Yoga, Dankbarkeit, Fülle, Ausdehnung (Februar)	102
Wir töpfen eine Eule, Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahre	120
Kreativ-Café Februar	66
Fast wie Zauberei - Zwei, Wir basteln mit Schrumpffolie	118
Lust auf Bingo - Februar, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30

März 2025

Wenn's brennzig wird... - Frühling, Selbstverteidigung	93
„Nein ist Nein Und Stopp ist Stopp“ - Frühling, Selbstverteidigung	114
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend	77
Jumping® Drum, Montagabend	78
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag	102
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	76
ChiYoga, Dienstagvormittag	101
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Liebscher & Bracht Training, Mittwochmorgen	90
Babymassage, Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby	90
Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft, Donnerstagvormittag	103
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
Näh mit im Frühjahr, Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre	119
Liebe, Sex und Einsamkeit, Poetische Comedy mit MATTHIAS GIETL	26
Handlettering für kleine Gesten, Präsente mit persönlicher Note	61
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	76
Trauernden begegnen, Gesprächsabend	40
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71

Monatsverzeichnis

Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend	72
Kirche u. Kaffee, Ein altes Bauernhaus und die Kirche erzählen Geschichten	27
Frühlingsanfang, Wir gießen Frühlingsdeko.	63
Wer sonnt sich da? Töpferkurs für Kinder von 6 - 10 Jahre	120
QiGong Workshop - „Den Frühling wecken“, Samstagvormittag	32
Fit fürs Büro in zwei Tagen: Word u. Excel kompakt	109
Lust auf Bingo - März, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30
Line Dance 3: Just for Fun, Fortgeschrittene	68
Brows and eyes, Typgerechtes Schminken	50
Line Dance 4: Review and New, Erfahrene Line Dancer	69
Kreativ-Café März	66
Jonglieren probieren, Workshop für Anfänger mit MATTHIAS GIETL	41
Stück für Stück, Patchwork Schnupperkurs	56
Line Dance 1: Step by Step, Line Dancer mit Vorkenntnissen	67

April 2025

Line Dance 2: Basic Steps, Anfänger	68
Dirndlschürze nähen für Anfänger	54
Yoga für Anfänger, Donnerstagabend	100
Yoga für Fortgeschrittene, Donnerstagabend	100
ImproGuides - Stadtführung ohne Plan, Regensburg mal anders	26
Gartenstecker, Lanze, Sonne oder Klassiker	59
Emotionen in Balance, mit ätherischen Ölen	37
Gin-Tasting	51
Fit und Vital mit Wildkräutern	46
Lust auf Bingo - April, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend	77
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Jumping® Drum, Montagabend	78
Fit und Relax 1, Montagvormittag	81
Bauch-Beine-Po-Training, Montagabend	82
Body & Mind Training, Montagnachmittag	83
Nordic Walking Schnupperkurs 1, Montagabend	94
Yoga mit Stuhl, Montagnachmittag	99
Yoga für Schwangere, Montagnachmittag	102
Pilates-Mix, Montagabend	106
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	76
Zumba-Fitness 1, Dienstagvormittag	78
Zumba-Fitness 2, Dienstagabend	79
Total Bodymix intensiv, Dienstagabend	79
Gesunder Rücken, Dienstagabend	82
Beckenboden-Gymnastik, Dienstagabend	83
Intensiv-Yoga 1, Dienstagabend	95
Hatha Yoga 3, Dienstagabend	98
Yoga für Männer, Dienstagabend	100
Pilates 1, Dienstagvormittag	104
Tanzmäuse, Musik und Bewegung für Kinder, 4-5 Jahre	111
Tanzbärchen, Musik und Bewegung für Kinder, 6-7 Jahre	112
Ballett - Erste Schritte, Grundlagen des klassischen Balletts f. Kinder, 8-12 Jahre	113
Flowerhoop, Binde deinen Trockenblumenkranz	57
Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend	72
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Body-Workout, Mittwohabend	80
Fit und Relax 2, Mittwohabend	81
QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit, Mittwohmorgen	84

Monatsverzeichnis

QiGong - Energie & innere Harmonie wecken, Mittwochvormittag	85
Hatha Yoga für Anfänger 1, Mittwohabend	96
Hatha Yoga 1, Mittwohabend	97

Mai 2025

Buenos dias, Spanisch für Anfänger	43
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitag Nachmittag	74
Nordic Walking Schnupperkurs 2, Freitagabend	94
Hatha Yoga für Anfänger 2, Freitagabend	97
Hatha Yoga 2, Freitagabend	98
Sanftes Yoga, Freitagnachmittag	99
Inliner für Anfänger, Frühjahr	113
Interpretieren, memorieren, präsentieren –v. Gedicht z. Vortrag, mit M. GIETL	41
Hormonbalance mit ätherischen Ölen	37
Mini-Mode, Kinderkleidung für den Sommer nähen	55
Bodymix Spezial, Donnerstagvormittag	80
Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung, Donnerstagabend	86
Faszien in Bewegung, Donnerstagabend	87
Intensiv-Yoga 2, Donnerstagabend	95
Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft, Donnerstagvormittag	103
Pilates 2, Donnerstagabend	105
Musikalische Spielgruppe, Donnerstagnachmittag	110
Musikkindergarten, Donnerstagnachmittag	111
Frühlingsküche	46
PILOXING®, Freitagabend	75
Intensiv-Yoga 3, Freitagvormittag	96
Pilates 3, Freitagvormittag	105
Inliner für Fortgeschrittene, Frühjahr	114
Kinderleicht: Specksteinschnitzen, Ein Kurs für Kinder ab 6 Jahre	121
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	76
Original American BBQ - Classics	47
Kreativ-Café Mai	66
Allerlei Getier, Naturwissenschaft z. Anfassen f. Kinder, 6-10 Jahre	116
Lust auf Bingo - Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30

Juni 2025

Lust auf Bingo - Juni, Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen	30
Jumping® Fitness 3, Sonntagabend	77
Bungee Super Fly® 1, Montagabend	71
Jumping® Drum, Montagabend	78
Jumping® Fitness 1, Dienstagabend	76
Bungee Super Fly® 2, Mittwohabend	72
Bungee Super Fly® 3, Mittwohabend	72
TRX® 1, Mittwochnachmittag	73
Erfolgreicher Schulstart, Lerncoaching	39
Babymassage, Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby	90
TRX® 2, Freitagnachmittag	74
TRX® 3, Freitagnachmittag	74
QiGong Workshop - „Den Sommer feiern“, Samstagvormittag	33
Jumping® Fitness 2, Sonntagabend	76

Juli 2025

QiGong Schnupperkurs, ohne Vorkenntnisse	87
Fit und Relax 1, Montagvormittag	81
Body-Workout, Mittwohabend	80
Fit und Relax 2, Mittwohabend	81
Aromatherapie für Kinder	38

SOMMER-SPEZIAL



Damit man unsere beliebten Sommer-Spezial Kurse schneller findet, haben sie ihren eigenen Fachbereich. Hier finden Sie eine bunte Auswahl aus unserem Programm speziell für die Sommerpause. Da die Kurse nur wenige Termine haben, kann man sie um den Urlaub herum planen - oder man nutzt die verkürzte Kursdauer, um mal etwas Neues auszuprobieren.



SOMMER-SPEZIAL



Ab ins Wasser!

Schwimmkurs für Kinder 6-9 Jahre

Spielerisch und mit viel Spaß lernen die Kinder, sich stabil und angstfrei im Wasser zu bewegen. Nachdem sie Vertrauen zum Element Wasser und zur Schwimmlehrerin gefasst haben, werden gezielte Arm- und Beinbewegungen und die richtige Atmung beim Brust-/Rückenschwimmen geübt. Auch das Springen ins kalte Nass wird trainiert.



Die Kinder müssen „wassergewöhnt“ sein, das heißt, sie dürfen keine Angst davor haben, Wasser ins Gesicht zu bekommen, den Kopf unter Wasser zu halten oder unterzutauchen.

Außerdem sollten sie zu dieser Zeit gesundheitlich fit sein. Den Abschluss bildet dann ggf. die Seepferdchen-Prüfung.

Aus versicherungstechnischen Gründen müssen die Teilnehmer zu Kursbeginn mindestens sechs Jahre alt sein, jüngere Kinder können nicht teilnehmen.

Dieser Kurs findet 2 Wochen täglich montags bis freitags statt. Sollte das Wetter nicht mitspielen, werden ausgefallene Tage am Wochenende nachgeholt.

ReferentIn: Dechant, Marion

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Freibad Niederleierndorf

Mitzubringen: Badekleidung, Bademantel, Schwimmbrille, Badehaube, Handtuch, ggf. Badeschlappen, keine Schwimmhilfen, warme Kleidung für danach

#2024283 Mo. 29.07.2024, 17:30 - 18:15 Uhr
10 Kurstag(e), **99,00 €**

#2024284 Mo. 29.07.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
10 Kurstag(e), **99,00 €**

Ab ins Wasser und kraulen!

Schwimmkurs für Erwachsene

Du kannst Brustschwimmen, aber das Kraulen... Es ist die schnellste Schwimmart, um Bahnen zu ziehen, und in allen anderen Ländern ist es die erste Schwimmart, die Kinder lernen. Neidisch? Sieht bei anderen immer so toll aus, aber als Erwachsener noch eine komplett neue Schwimmtechnik lernen? Wie geht die Atmung, die Koordination von Beinen und Armen und die richtige Wasserlage? Womit fange ich an?



Chorprobe – Einmal anders

Ensemble MarCanto zum Zuhören und Mitmachen

Zahlreiche Studien belegen, dass beim Singen Glückshormone ausgeschüttet werden und gleichzeitig Stress abgebaut wird. Singen bringt den Kreislauf in Schwung, denn vom Kehlkopf bis zum Bauch werden ungefähr 100 Muskeln beansprucht. Forscher



haben sogar herausgefunden, dass Chormitglieder eine höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen. Kurz: Wer singt, ist glücklich, fitter und lebt länger.

Allen, die Freude am Singen haben oder es einfach mal ausprobieren möchten, bietet das Ensemble MarCanto in einer offenen Probe die Chance, selbst zu erleben, wie vielfältig und faszinierend Singen im Chor ist. Chorleiter Hans Martin Gräbner (Komponist, Pianist und Dirigent) wird mit den Schnupper-SängerInnen und dem Chor häppchenweise, motivierend und humorvoll vierstimmige Arrangements einstudieren, für Sopran, Alt, Tenor und Bass. Erfolgserlebnis und Spaß sind dabei für die Neulinge garantiert. **Natürlich sind auch Zuhörer herzlich willkommen.**

Zum Ende der Probe wird das Ensemble MarCanto den Teilnehmern mit einem exklusiven Minikonzert demonstrieren, wo die Reise nach regelmäßigen Proben mal hingehen könnte. Ein geselliger Afterglow im VHS Café mit den SängerInnen rundet den Abend ab.

ReferentIn: Gräbner, Hans Martin

Teilnehmer: 4 - 80

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024402 Do. 05.09.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Kurstag(e), **5,00 €**



Auch du kannst Kraulen lernen! Mit Hilfsmitteln wie Brett, Flossen und Pull-Buoy zeigen wir euch den richtigen Ablauf.

Dieser Kurs findet 2 Wochen täglich montags bis freitags statt. Sollte das Wetter nicht mitspielen, werden ausgefallene Tage am Wochenende nachgeholt.

ReferentIn: Dechant, Marion

Teilnehmer: 4 - 6

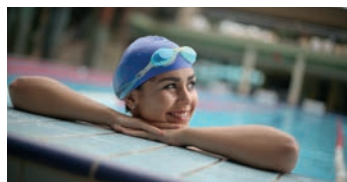
Ort: Freibad Niederleierndorf

Mitzubringen: Badekleidung, Bademantel, Schwimmbrille, Badehaube, Handtuch, ggf. Badeschlappen, keine Schwimmhilfen, warme Kleidung für danach

#2024311 Mo. 29.07.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
10 Kurstag(e), **99,00 €**

Ab ins Wasser und lernen!

Schwimmkurs für Erwachsene



Du hast nie richtig schwimmen gelernt und Angst, vor den anderen im Pool zu üben? Ein Schwimmkurs für Kinder kommt für dich nicht mehr in Frage und mit Schwimmflügeln ins Wasser zu gehen ist dir peinlich? Du hast gehört, schwimmen sei gesund,

aber du weißt nicht, wie es richtig geht? Du kannst dich zwar etwas über Wasser halten, aber das macht keinen Spaß, weil du dir unsicher bist?

Es nie zu spät, richtig schwimmen zu lernen, und du brauchst keine Wasserangst zu haben. Der erste (und vielleicht schwerste) Schritt ist sich trauen.

Wir bieten diesen Kurs in kleinen Gruppen in den Sommerferien an. **Termine und Dauer nach Vereinbarung.** Bitte setz dich mit uns in Verbindung und wir klären Details.

ReferentIn: Dechant, Marion

Teilnehmer: 1 - 3

Ort: Freibad Niederleierndorf

Mitzubringen: Badekleidung, Bademantel, Schwimmbrille, Badehaube, Handtuch, ggf. Badeschlappen, keine Schwimmhilfen, warme Kleidung für danach

#2024380 Termine und Dauer nach Vereinbarung
1 Kurstag(e), **49,00 €**

Body & Mind Training

Montagnachmittag

Body & Mind Training ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. Oftmals leiden wir aufgrund unseres hektischen Alltags unter Verspannungen und Blockaden. Durch intensives und kraftvolles Bodybalance-Training lernen wir, gezielt das innere Gleichgewicht zu mobilisieren und dadurch unsere Körperhaltung zu verbessern.

Durch die Kombination von Elementen aus Pilates und Body&Core-Training entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Workout, das nicht nur die körperliche Fitness fördert, sondern auch einen positiven Einfluss auf das mentale Wohlbefinden hat.

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch

#2024357 Mo. 29.07.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
3 Kurstag(e), **16,00 €**

#2024358 Mo. 19.08.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
3 Kurstag(e), **16,00 €**



Bauch-Beine-Po-Training

Montagabend

Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. In der Gruppe und mit Musik formen und straffen wir gezielt die Figur.

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, warme Socken, Getränk, bequeme Sportkleidung

#2024359 Mo. 29.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
3 Kurstag(e), **16,00 €**

#2024360 Mo. 19.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
3 Kurstag(e), **16,00 €**



Pilates-Mix

Montagabend

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Becken-



bodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert. Mit einfachen Bewegungen lockern Sie nicht nur Gelenke und Muskulatur, Sie lassen auch Stress hinter sich und aktivieren Ihren Energiestoffwechsel. Zusätzlich erleben Sie mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen ein gesundheitsförderndes Übungsprogramm.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2024361 Mo. 29.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

#2024362 Mo. 19.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

Beckenboden-Gymnastik

Dienstagabend

Das Becken hat für den gesamten Körper eine große Bedeutung. Es ist das Fundament der Wirbelsäule, beeinflusst aber auch die Stellung der Füße sowie die Haltung von Schultern und Kopf. Fehlstellung und -haltung können allerdings den Effekt des Beckenboden-Trainings schwächen. Mit ausgewählten Übungen tun wir gezielt etwas dagegen und bringen das Becken wieder in die optimale Position.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Getränk, Handtuch

#2024363 Di. 30.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

#2024364 Di. 20.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

Gesunder Rücken

Dienstagabend

Unser Rücken wird im Alltag sehr stark beansprucht. Deshalb ist es sinnvoll, die Rückengesundheit durch gleichmäßige Stärkung und Mobilisierung des Körpers zu kräftigen.

Die verschiedenen Übungen in diesem Workout stärken die Muskeln und Bänder, stabilisieren das Muskelkorsett und helfen, die Dysbalancen durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur auszugleichen. Rückenschmerzen verschwinden, Verspannungen werden gelöst und die Körperhaltung wird deutlich verbessert. So steigern sich nicht zuletzt Ihre Lebensqualität und das Wohlbefinden.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Sportkleidung

#2024365 Di. 30.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

#2024366 Di. 20.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Kurstag(e), 16,00 €

TRX®

Freitagnachmittag

TRX® ist ein innovatives Ganzkörpertraining, das seine Wurzeln im anspruchsvollen Umfeld der US Navy Seals hat. Dieses einzigartige System nutzt patentierte Schlingentrainer, um das eigene Körpergewicht als Widerstand zu verwenden. Eine ausgezeichnete Wahl für diejenigen, die nach einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Training suchen, das sie schnell in Form bringt und ihnen hilft, ihre Fitnessziele zu erreichen.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2024368 Fr. 09.08.2024, 16:30 - 17:15 Uhr

3 Kurstag(e), 33,00 €

#2024369 Fr. 30.08.2024, 16:30 - 17:15 Uhr

2 Kurstag(e), 22,00 €

ChiYoga

Dienstagvormittag

Bei ChiYoga werden Bewegungen, Atmung und geistige Konzentration miteinander verbunden. Die fließenden Elemente (Flows) symbolisieren den Fluss des Lebens. Eine Übung fließt in die andere - immer begleitet durch eine bewusste und gleichmäßige Atmung. Die Bewegungen sind anmutig,



geschmeidig und dennoch kraftvoll. Wir bewegen uns in einem Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe, zwischen Stabilität und Leichtigkeit.

Achtung: 2. Kurstag am 27.08.2024

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung,
warme Socken,
Yogamatte, Handtuch

#2024381 Di. 13.08.2024, 10:45 - 12:00 Uhr
2 Kurstag(e), **18,00 €**



Liebscher & Bracht Training

Das Liebscher & Bracht Training wurde speziell mit dem Ziel entwickelt, Schmerzen im Bewegungsapparat zu reduzieren und die körperliche Fitness zu verbessern. Durch eine Kombination aus Muskelkräftigung, Dehnungsübungen und Entspannungstechniken sowie einer Umstellung von alten Bewegungsmustern wird das Muskel- und Faszien system gedehnt und gestärkt.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung,
warme Socken, Yogamatte,
Handtuch

#2024382 **Kopf, Nacken, Schultern,
Arme, Hände**

Mi. 14.08.2024,
8:30 - 10:00 Uhr
1 Kurstag(e), **16,00 €**

#2024383 **Rücken, Hüfte, Knie, Füße**

Mi. 28.08.2024,
8:30 - 10:00 Uhr
1 Kurstag(e), **16,00 €**



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Yoga & Breathwork

Ein Tag Auszeit - für dich

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und begib dich auf eine Reise zu deinem inneren Selbst. Tauche ein in einen Tag der ganzheitlichen Selbstentdeckung, der Yoga und Atemarbeit vereint. Du erlebst zwei Yogaeinheiten, eine fließende und eine sehr ruhige, sowie eine transformative Breathwork-Einheit, bei der es zum Lösen von Blockaden und tiefer Verbindung zu dir selbst

kommen kann. Entdecke die heilende Kraft des Soul Coachings durch Reflexion, Wahrnehmen, Klarheit und Erkenntnis. Erkenne, was für dich wirklich wichtig ist und schenke dir die Zeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

11:00-13:00 Uhr - Einstimmung,
Atemübung,
WakeUp Yoga Flow

13:00-13:30 Uhr - Pause

13:30-14:00 Uhr - Reflexion, Soul Coaching, Achtsamkeitsübung

14:00-15:30 Uhr - Deep & Slow Yoga (Yin)

15:30-17:00 Uhr - Breathwork - Concious Connected Breath (bewusster, gebundener Atem), Reflexion, Abschluss

Wichtig: Bitte versorge dich in der kurzen Mittagspause selber mit einem kleinen Snack.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Yogablock (wenn vorhanden) sowie Schreibzeug für eigene Notizen und Reflexionen; Snack für die Mittagspause

#2024384 Do. 29.08.2024, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), **58,00 €**



QiGong - „18 Formen der Harmonie“



Zwei Tage Urlaub für Dich.

Durchatmen, innehalten, in der Bewegung zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Seele, Geist und Körper eine Atempause gönnen. Dazu lädt die Bewegungsmeditation SHIBASHI (chin.) ein. Bei diesen „18 Formen der Harmonie des TAIJI-QIGONG“ handelt es sich um eine Übungsabfolge, mit der das Qi im Körper bewegt wird. Dadurch werden

gezielt verschiedene Körperteile, Organsysteme und Meridiane, die energetischen Leitbahnen des Körpers, angesprochen.

SHIBASHI ist eine besonders schöne, fließende QiGong-Übungsform, die auszuführen sowohl eine Freude ist als auch zu einer tiefen Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig gehalten. Durch die stetige, aber ruhige Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels wird das Immunsystem aktiviert. Das körperliche Wohlbefinden verbessert sich und fördert die innere Balance.



Innerhalb des Sommerkurses werden viele der 18 Formen gelernt und eingeübt, so dass im Herbst eine Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs „QiGong am Morgen“ möglich ist.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024372 Mo. 05.08.2024, 9:00 - 11:00 Uhr
2 Kurstag(e), 40,00 €

#2024373 Mo. 19.08.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
2 Kurstag(e), 40,00 €

Hatha Yoga

Dienstagabend

Das langsamere und kontrollierte Hatha Yoga wirkt ganzheitlich und ist daher ideal für Einsteiger und für Menschen, die Körper und Geist nachhaltig stärken möchten.

Fördern Sie körperliche Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und erlernen Sie Atemübungen und Meditationstechniken, um zu entspannen und gelassener zu reagieren. Ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.



ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#2024371 Di. 06.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
3 Kurstag(e), 17,00 €

Jumping® Fitness

Donnerstagabend

Die Trendsportart Jumping® ist eine dynamische Fitnessaktivität, die auf speziell entwickelten Jumping®-PROFI-Trampolinen ausgeführt wird. Grundlage dieses schweißtreibenden Ganzkörpertrainings ist die Kombination von schnellen und langsamen Sprüngen, dynamischen Sprints und Kraftelementen zu fetziger Musik.



Sollten bei Ihnen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder eine Schwangerschaft vorliegen, ist dieser Kurs nicht für Sie geeignet.

ReferentIn: Schauer, Veronika

Teilnehmer: 8 - 18

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk und Handtuch
#2024377 Do. 08.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), 13,00 €

Ferienpaß - Dance Camp August

4-tägiger Workshop für 8- bis 13-jährige Kids

Das Dance Camp ist ein mitreißender Kurs zugeschnitten auf 8- bis 13-Jährige, die Spaß am Tanzen haben. Unsere erfahrene Tanzlehrerin hat vier Tage mit spannenden Aktivitäten, verschiedenen Übungen und unterhaltsamen Choreografien geplant. Durch eine Vielzahl von Tanzstilen und Techniken werden Kreativität, Koordination, Körpergefühl und Selbstbewusstsein geschult. Am Ende der Woche haben die Kinder nicht nur neue Tanzschritte gelernt, sondern auch neue Freunde gefunden.



Tag 1: Einführung (Grundtechniken Ballett und Jazzdance)

Tag 2: Tanzstile rund um die Welt (Irish; Afrikanisch; Südamerikanisch...)

Tag 3: Bewegung und Choreografie (zeitgenössische Tanztechniken)

Tag 4: Aufführungstag (Generalprobe, Maske, Aufführung für Freunde und Familie 12:30-13:00)

Bitte jeden Tag entsprechende Verpflegung für die Pausen mitgeben. Mittagspause täglich ca. 12:00-12:30 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass sich der geplante Ablauf ändern kann, um den Bedürfnissen und Interessen der Kinder gerecht zu werden.

ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Pausenverpflegung, Getränk
#2024262 Mi. 21.08.2024, 8:30 - 13:30 Uhr
4 Kurstag(e), 196,00 €





ABC-Schützen schön gerahmt

Der erste Schultag steht vor der Tür und damit jede Menge Gelegenheiten für schöne Fotos. Damit das Lieblingsbild sich nicht im Handy versteckt, sondern jeden Tag Erinnerungen weckt, basteln wir gemeinsam einen Rahmen, der das Datum des großen Tags festhält und Platz für ein Foto des stolzen ABC-Schützen bietet. Das gilt natürlich auch für den ersten Tag im Kindergarten... Es wird eine Auswahl an Papier, Stempeln und Stanzen zur Verfügung gestellt. Motivwünsche sind auf Anfrage möglich; bitte bei der Anmeldung in der Kommentarbox unten angeben.



ReferentIn: Reindl, Katrin

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schere

Materialkost.: 13,00 € für Rahmen und Deko

#2024342 Di. 03.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 10,00 €

Langquaid der Geschichte live erleben

Historische Bierführung



Wie gut kennen Sie eigentlich Langquaid und seinen wunderschönen Marktplatz? Nicht den heutigen, wir meinen seine bunte Vergangenheit der letzten Jahrhunderte, insbesondere seine Bier-Geschichte(n) bis hin zur Gegenwart. Wagen Sie mit uns einen historischen Rückblick, mit vielen Detail-Infos rund ums Bier. Die Führung startet am Hopfenbrunnen in der Kehlheimer Str. 2 und wird - in Kooperation mit der Sozialen Stadt Langquaid - vom „lokalen Historiker“ Gerhard Huber durchgeführt.

Der Rundgang macht Halt an mehreren Bier-Stationen auf dem Marktplatz mit seinen geschichtsträchtigen Gebäuden und Kellern und endet im Kastner Anwesen mit seiner ständigen, historischen Ausstellung. Nach den Geschichten aus der Geschichte geht es schließlich in die Gegenwart und Sie begeben sich in den Gasthof Huberbräu, wo Sie ein süßiges Gebräu und eine leckere Brotzeit erwarten.

ReferentIn: Huber, Gerhard

Teilnehmer: 8 - 25

Ort: Hopfenbrunnen Langquaid

Mitzubringen: Regenschirm bei schlechtem Wetter

#2024150 Fr. 02.08.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
1 Kurstag(e), 13,00 €

VERANSTALTUNGEN



Wikipedia-Show

ImproTheater Chamäleon

In dieser Show ist es nur den Zuschauern erlaubt, Wikipedia zu Rate zu ziehen. Die Chamäleons wissen alles - zumindest behaupten sie das.. Was steckt hinter „Beerware“? Wie kam es zur Bielefeld Verschwörung? Was ist Brainfuck? Die Antworten auf diese Fragen sind Sachkenntnisse, die einen nicht unbedingt auf den nächsten Vorstandsposten hieven, aber doch sind sie auf Wikipedia zu finden. Weiß man darüber Bescheid, kann man in jedem Fall prima eine Party-Runde unterhalten. In der Wikipedia-Show werden die Chamäleons ihre Universalbegabung, jedem einfach alles erklären zu können, auf die Spitze des Müllbergs unnützen Wissens treiben. Ebenfalls unterhaltend wird es sein, zu sehen, wie die Impro-Schauspieler eine Fabel mit Lebewesen aus der Wikipedia-Liste der „fiktionalen Tiere“ erzählen.

Der Auftrag an das Publikum lautet wie immer: Schwierige Aufgaben sind den Chamäleons die liebsten!

Vorverkauf 19,00 € (Abendkasse 23,00 €), Schüler, Studenten sowie Schwerbehinderte mit Ausweis im Vorverkauf 17,00 € (Abendkasse 20,00 €)

ReferentIn: Chamäleon, ImproTheater

Teilnehmer: 1 - 100

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024354 Sa. 09.11.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Weltmusik - Konzert: FANKANI

Vier MusikerInnen - 20 Instrumente - ein toller Abend

Vier MusikerInnen auf 20 Naturtoninstrumenten, kurz: FANKANI, laden ein zu einem Weltmusik - Konzert.

Die Künstler stammen aus Landshut, Vilsbiburg und Langquaid, musizieren seit 2012 zusammen und haben eines gemeinsam: grenzenlose Experimentierfreudigkeit. Das





Repertoire umfasst Arrangements traditioneller Musik von keltisch bis bayrisch, aber auch Eigenkompositionen und verspricht eine Reise durch die verschiedensten Musikgenres.

Durch die Kombination von Harfe, Handpan, Flöte und Didgeridoo entsteht ein ganz eigener Sound: mal laut, mal leise, mal meditativ, mal mitreißend. Verschiedene Trommeln und Percussion-Instrumente tun ihr übriges dazu. Umrahmt von launiger Moderation und mal amüsanten, mal tiefsinnigen Texten ist das Motto des Abends: zurücklehnen, innehalten und genießen.

Vorverkauf 18,00 € (Abendkasse 21,00 €), Schüler, Studenten sowie Schwerbehinderte mit Ausweis im Vorverkauf 15,00 € (Abendkasse 18,00 €)

ReferentIn: Ring, Ewald

Teilnehmer: 1 - 40

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024219 Sa. 25.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Liebe, Sex und Einsamkeit

Poetische Comedy mit MATTHIAS GIETL

Ein Thema, das die Welt bewegt – und vor allem Männer-Welten! Mit knapp 40 kann man das Leben schon mal Revue passieren lassen. Wie ist es mit der Liebe und ihren Folgen, mit dem Sex mit und ohne Liebe oder überhaupt? Vom Scheitern und Gelingen beim Buhlen um Frauen – Innenansichten von Matthias Gietl, der Männern aus der Seele spricht und Frauen zu Männerverstehern macht. Vielleicht ist letztendlich Einsamkeit der Weg zur wahren Harmonie mit sich selbst? Freuen Sie sich auf einen amüsanten und inspirierenden Abend u.a. mit Texten von Friedhelm Kändler.

Vorverkauf 19,00 € (Abendkasse 23,00 €), Schüler, Studenten sowie Schwerbehinderte mit Ausweis im Vorverkauf 17,00 € (Abendkasse 20,00 €)

ReferentIn: Gietl, Matthias

Teilnehmer: 10 - 100

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024355 Sa. 15.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr



ImproGuides - Stadtführung ohne Plan

Regensburg mal anders

Nachdem wir letztes Jahr auf den Geschmack gekommen sind, machen wir es nochmal: Wir fahren nach Regensburg und erleben eine spezielle Stadtführung.

Impro Comedy meets seriöse Stadtführung. Fabulierende Stadtführer erzählen erstunkene Geschichten über Regensburg in allen Zeitaltern, während garantiert kostümfreie Schauspieler die Charaktere dieser Parallelgeschichte ergründen.

Hier erfahren Sie, was Sie noch nie über Regensburg wissen wollten und auch nicht freiwillig fragen würden - mit Unterstützung von den Teilnehmern, ImproSpielern des ImproTheaters Chamäleon und wildfremden Bürgern der Stadt. Diese Münchhausiade ist der lebendig gewordene Graus jedes Geschichtsprofessors.

Ein Bus sammelt alle Teilnehmer ein. Wir starten um ca. 16:00 Uhr mit der 2-stündigen Stadtführung. Danach gibt es noch einen gemeinsamen Abschluss in einem gemütlichen Lokal. Je nach Bedarf kann jeder seinen Hunger und Durst stillen (nicht im Preis enthalten). Zwischen 19:30 und 20:00 Uhr geht es dann wieder zurück.

Geplante Stationen des Sammelbus: Rottenburg (15:00), Rohr (15:10), Langquaid Markt (15:20), Hausen Pendlerparkplatz (15:30).

ReferentIn: Chamäleon, ImproTheater

Teilnehmer: 25 - 30

Ort: Stadthof

#2024385 Sa. 05.04.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), 49,00 €



Kirche und Kaffee

Ein altes Bauernhaus und die Kirche von Niederleierndorf erzählen Geschichten

Kirche und Kaffee, mitten in Niederleierndorf: Wir erzählen über die Verbundenheit des 1596 erbauten Zachhofes mit der Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt in einer kleinen Führung jeweils durch die Kirche und den Zachhof. Das bekannte Butterbrot mit einem Getränk runden den Spaziergang in Niederleierndorf ab.

ReferentIn: Götze, Maria Luise

Teilnehmer: 8 - 25

Ort: Kirche in Niederleierndorf

#2024232 Fr. 20.09.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), 15,00 €

#2024233 Fr. 21.03.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), 15,00 €





Mörderische Dinnerparty

Wir servieren Ihnen einen Mord zum Dinner!

„Mörderische Dinnerparty“ - Was kann ich mir denn darunter vorstellen? Einer unserer inzwischen recht zahlreichen Teilnehmer bzw. „Wiederholungstäter“ sagte einmal: „Krimidinner ist wie ein Überraschungsei - Spiel, Spannung, Spaß und etwas Gutes zu essen.“ Dieses Zitat trifft es im Kern. Sie sitzen gemütlich mit netten Leuten am Tisch. Es erwartet Sie ein gepflegtes 3-Gänge-Gala-Menü im Gasthof Huberbräu in Langquaid. Doch der Schein trügt: Ein Mörder sitzt mitten unter Ihnen....! An diesem Spieleabend geht es darum, einen oder mehrere Täter im Kreis der Gäste zu entlarven. Dabei helfen Dialogszenen, verborgene Hinweise und natürlich jede Menge Spürsinn. Ein Moderator wird die Teilnehmer durch den Abend führen und dafür sorgen, dass alle Indizien, Gerüchte und andere Puzzleteile das richtige Gesamtbild ergeben. Jeder der Gäste wird einen der Charaktere der mitwirkenden Figuren verkörpern, doch auch der Mörder erfährt erst ganz zum Schluss, dass er oder sie der Täter bzw. die Täterin ist. Sie erhalten ca. 14 Tage vor dem Termin mehr Detailinfos zu Ihrer Rolle per Post. Keine Angst, Sie müssen kein Schauspieler sein und auch keinen Text lernen. Ob Sie mal auf der Titanic reisen möchten oder lieber „dahoam“ bleiben, ob Sie schon immer in die Rolle eines Vamps schlüpfen oder einen britischen Adligen personifizieren wollten - für jeden Geschmack ist etwas dabei, denn heuer stehen zehn Spiele zur Auswahl. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Dinnerpartys finden Sie auf unserer Webseite. Um die Buchung so individuell wie möglich zu gestalten, haben wir keine festen Termine im Programmheft vorgegeben. Mögliche Termine sind jeweils freitags oder samstags von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr. Bei Interesse bitten wir Sie, sich direkt mit uns in Verbindung zu setzen, so dass wir Ihren Wunschtermin und Ihr Wunschspiel für Sie reservieren können. Bitte sprechen Sie uns mindestens 3 Wochen vorher an. Bei Bedarf können wir auch gerne für Einzelpersonen auf evtl. Unverträglichkeiten (z.B. Meeresfrüchte) reagieren, bzw. ein vegetarisches Menü servieren.

Tipp: Eine mörderische Dinnerparty ist ein tolles Geburtstagsgeschenk!

Warnung: Krimidinner macht süchtig! Auch Sie könnten zum Wiederholungstäter werden...

Eine mörderische Dinnerparty

...beginnt mit einem Aperitif und diversen Canapés. Dann servieren wir ein thematisch auf das Spiel abgestimmtes 3-Gänge-Menü.

Teilnehmer: 8 - 8

Ort: Gasthof Huberbräu - Nebenraum



Tödliches Alpenglügen

#2024391 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Der Fluch der grünen Dame

#2024392 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Tod im London Express

#2024393 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Totentanz auf der Titanic

#2024394 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Die Stimme aus dem Jenseits

#2024395 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Mord in Shanghai

#2024396 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Der Pate von Chicago

#2024397 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Das Rätsel der blutigen Schere

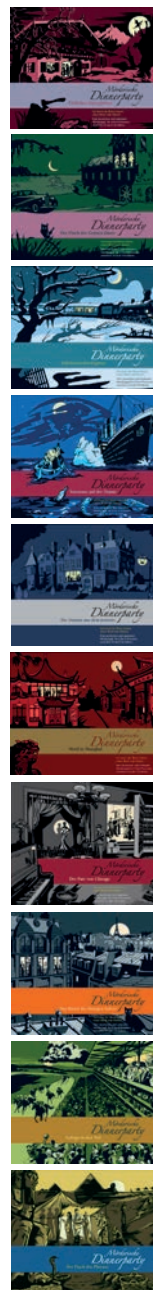
#2024398 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Galopp in den Tod

#2024399 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €

Der Fluch des Pharaos

#2024400 Fr. oder Sa. 18:00 auf Anfrage
1 Kurstag(e), 69,00 €





Lust auf Bingo!

Spiel und Spannung bei Kaffee und Kuchen

BINGO – ein Spiel, das wohl fast jeder kennt. Besonders viel Spaß macht dieses Spiel, da es nicht nur etwas zu gewinnen gibt, sondern auch, weil man mit anderen gemeinsam um die perfekte Zahlenkombi wetteifert. Spannung garantiert!

Wir spielen 75-Ball BINGO. In jeder Spielrunde können die Teilnehmer 1-4 Spielzettel erwerben (2,00€/St.). Diese bestehen aus einem Quadrat mit 5 x 5 Feldern, die jeweils eine Zahl zwischen 1 und 75 enthalten. Ein Spielleiter zieht Kugeln mit aufgedruckten Zahlen aus einer Trommel. Diese werden, wenn vorhanden, auf den Spielzetteln markiert. Wer als erstes alle Zahlen auf seinem Zettel hat, gewinnt den Hauptpreis. Wir werden vier Runden spielen – und in jeder Runde 50% des Wertes der Spielzettel wieder ausschütten.

Gespielt wird in unserem gemütlichen VHS-Café, dessen Team sich schon darauf freut, Sie mit Kaffee, Tee und Kuchen zu verwöhnen. Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Spiel, Spannung und etwas Leckerem zu essen.

Und übrigens: Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, es fördert auch die grauen Zellen und die Reaktionsfähigkeit. Wir freuen uns auf Sie!

Zur besseren Planung ist eine rechtzeitige Anmeldung erwünscht!



ReferentIn: Lotric, Rita

Teilnehmer: 5 - 20

Ort: VHS Café

#2024002 So. 29.09.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024003 So. 27.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024004 So. 24.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024182 So. 19.01.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024183 So. 23.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024184 So. 23.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024185 So. 27.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024186 So. 25.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024187 So. 22.06.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

#2024188 So. 20.07.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e)

VORTRÄGE & WORKSHOPS



QiGong Workshop – „Im Herbst loslassen“ Samstagsvormittag im Oktober



Die Herbstmonate sind eine Zeit der Klarheit. Der Wind wird stärker. Die Natur wird klarer und zeigt sich in einem feierlichen Ernst. Zielstrebigkeit, Rechtchaffenheit und Beständigkeit sind einige ihrer Qualitäten. Jetzt ist die richtige Zeit, sich konkrete Ziele zu setzen und diesen beharrlich nachzugehen. Und zugleich ist es die Zeit, um – wie beim Laubfall – viele Dinge loszulassen. Nach der chinesischen Gesundheitslehre wird die Herbstennergie von Lunge und Dickdarm getragen. Die im Workshop durchgeführten Übungen stärken diese Organsysteme.

In der chinesischen Philosophie entspricht der Herbst der Wandlungsphase Metall. Mal wieder richtig im Laub toben, die vielen Farbschattierungen der Blätter bewundern und den Drachen im Wind tanzen lassen ist ein metallisches Glücksrezept für den Herbst mit dem Thema „Einfach loslassen“. Im Workshop werden wir spezielle QiGong-Übungen durchführen, die eine Harmonisierung und Entfaltung des Körpers und Geistes nach den oben genannten Prinzipien unterstützen und uns „loslassen“ lassen. Dieser Prozess wird durch bewusstes Atmen und kurze Meditationen begleitet. In der Kursgebühr sind Tee und Materialien zur Bearbeitung der Workshopthemen enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 8 - 18

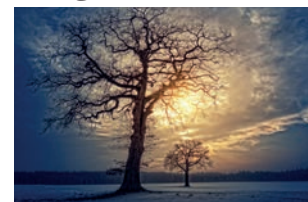
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024374 Sa. 05.10.2024, 9:00 - 12:30 Uhr
1 Kurstag(e), 35,00 €

QiGong Workshop – „Im Winter zur Ruhe kommen“ Samstagsvormittag im Dezember

Wenn in der Natur zum beginnenden Winter die Pflanzen ihre Ressourcen in den Schutzraum der Wurzeln zurückziehen und die Tiere Winterschlaf oder Winterruhe halten, um Energie zu sparen, ist auch für uns die Zeit gekommen, innerlich





zur Ruhe zu kommen. Die sanft und achtsam ausgeführten QiGong-Bewegungen eignen sich sehr gut für das Einschwingen in diesen inneren Ruhemodus.

Nach der chinesischen Gesundheitslehre kommt es in den Energiebahnen, bzw. Meridianen, über den Winter häufig zu Stauungen oder zu einem Energiemangel, wenn wir in dieser unwirtlichen Jahreszeit zu wenig zur Ruhe kommen und mit unserer Energie nicht sinnvoll haushalten.

In der chinesischen Philosophie entspricht der Winter der Wandlungsphase Wasser. Sie sorgt für langsame, aber beständige Veränderungen und steht deswegen für Ruhe, Klarheit, Regeneration, Reflexion und Erneuerung. Das Wasser entspricht dem Funktionskreis von Niere. Kann die Nierenenergie frei fließen, werden Selbstbewusstsein und Willenskraft gestärkt.

Im Workshop werden wir spezielle QiGong-Übungen durchführen, die eine Harmonisierung und eine Regeneration des Körpers und Geistes unterstützen, damit wir im Frühjahr genügend Kraft für einen neuen Aufbruch haben. Dieser Prozess wird durch bewusstes Atmen und kurze Meditationen begleitet. In der Kursgebühr sind Tee und Materialien zur Bearbeitung der Workshopthemen enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad
Teilnehmer: 8 - 18

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024071 Sa. 14.12.2024, 9:00 - 12:30 Uhr
1 Kurstag(e), 35,00 €

QiGong Workshop – „Den Frühling wecken“

Samstagsvormittag im März

Wenn in der Natur im Frühjahr alle Zeichen auf Neubeginn stehen, ist auch für uns eine gute Zeit für einen „Frühjahrsputz“ für Körper und Geist angebrochen. Die sanft und achtsam ausgeführten QiGong-Bewegungen eignen sich sehr gut für das Wecken der Frühlingsenergie. Besonders wichtig ist im Frühjahr die Reaktivierung des Energieflusses und die Stärkung der Leberenergie.

Nach der chinesischen Gesundheitslehre ist der freie Energiefluss im Körper die Grundlage unserer Gesundheit. Über den Winter kommt es in den Energiebahnen, bzw. Meridianen, häufig zu Stauungen oder zu einem Mangel. In der chinesischen Philosophie entspricht der Frühling der Wandlungsphase Holz. Diese steht für Wachstum und Entfaltung, Kreativität und Intuition und entspricht dem Funktionskreis der Leber. Kann die Leberenergie frei fließen, sind wir ausgeglichener.

Im Workshop werden wir spezielle QiGong-Übungen durchführen, die eine Harmonisierung und Entfaltung des Körpers und Geistes nach den oben ge-



nannten Prinzipien unterstützen und in uns den „Frühling wecken“. Dieser Prozess wird durch bewusstes Atmen und kurze Meditationen begleitet. In der Kursgebühr sind Tee und Materialien zur Bearbeitung der Workshopthemen enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad
Teilnehmer: 8 - 18

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024072 Sa. 22.03.2025, 9:00 - 12:30 Uhr
1 Kurstag(e), 35,00 €

QiGong Workshop – „Den Sommer feiern“

Samstagsvormittag im Juni

Sommer ist die Zeit der Reife. Die Natur zeigt sich in ihrer üppigen Schönheit. Die Pflanzen sind gewachsen, tragen Früchte und säen sich wieder aus. Berauscht von dieser Fülle und dem Reichtum der Natur in der Sommerzeit, breiten sich Optimismus, Neugier und Begeisterung aus. Der Sommer ist ein Tanz, den man lustvoll genießen sollte und der uns im Spätsommer in unserer Mitte ankommen lässt.

Nach der chinesischen Gesundheitslehre wird die Energie des Frühsommers von Herz und Dünndarm getragen, die Energie des Spätsommers von Milz und Magen. Die im Workshop durchgeführten Übungen stärken diese Organsysteme.

In der chinesischen Philosophie entspricht der Frühsommer der Wandlungsphase Feuer, der Spätsommer der Wandlungsphase Erde. Erstere steht für die Freude und Ausgelassenheit. Zweitere für die Ausgewogenheit und Harmonie und somit dafür, einen guten Weg zu seiner geerdeten Mitte zu finden.

Im Workshop werden wir spezielle QiGong-Übungen durchführen, die eine Harmonisierung und Entfaltung des Körpers und Geistes nach den oben genannten Prinzipien unterstützen und in uns den „Sommer feiern“ lassen. Dieser Prozess wird durch bewusstes Atmen und kurze Meditationen begleitet. In der Kursgebühr sind Tee und Materialien zur Bearbeitung der Workshopthemen enthalten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad
Teilnehmer: 8 - 18

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024375 Sa. 28.06.2025, 9:00 - 12:30 Uhr
1 Kurstag(e), 35,00 €





Liebscher & Bracht Workshop I

Schmerzfrei Tag - Samstagvormittag

Schwerpunkte: Kopf, Nacken, Augen, Kiefergelenke, Schulter, Arme, Hände, Brustwirbelsäule

Das von Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelte Bewegungskonzept ist ein System aus Bewegungsabläufen und Engpassübungen, das als Ergänzung zur L&B Schmerztherapie entstanden ist. Bewegungsengpässe, die durch Überlastungen und Schädigungen oder einseitige Alltagsbewegungen entstanden sind, werden ausgeglichen und die Gelenke in ihren Bewegungswinkeln optimiert. Ziel ist es, durch das regelmäßige Training Spannungen im muskulär-faszialen System zu lösen und dadurch Schmerzreduktion bzw. komplette Schmerzfreiheit zu erreichen. Das regelmäßige Training führt zu mehr Vitalität, Kraft, Balance, Koordination und einer Steigerung des Körpergefühls und der Lebensqualität.



Workshop I und II sind als Einheit gedacht, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Auf Wunsch verwöhnen wir Sie in der Mittagspause gerne mit kleinen, vegetarischen Leckereien.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Handtuch

#2024099 Sa. 21.09.2024, 11:00 - 13:30 Uhr

1 Kurstag(e), 26,00 €

Liebscher & Bracht Workshop II

Schmerzfrei Tag - Samstagnachmittag

Schwerpunkte: Unterer Rücken, Bauch, Gesäß, Hüfte, Beine (Knie), Füße

Das von Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelte Bewegungskonzept ist ein System aus Bewegungsabläufen und Engpassübungen, das als Ergänzung zur L&B Schmerztherapie entstanden ist. Bewegungsengpässe, die durch Überlastungen und Schädigungen oder einseitige Alltagsbewegungen entstanden sind, werden ausgeglichen und die Gelenke in ihren Bewegungswinkeln optimiert. Ziel ist es, durch das regelmäßige Training Spannungen im muskulär-faszialen System zu lösen und dadurch Schmerzreduktion bzw. komplette Schmerzfreiheit zu erreichen. Das regelmäßige Training führt zu mehr Vitalität, Kraft, Balance, Koordination und einer Steigerung des Körpergefühls und der Lebensqualität.



Workshop I und II sind als Einheit gedacht, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Auf Wunsch verwöhnen wir Sie in der Mittagspause gerne mit kleinen, vegetarischen Leckereien.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Faszienkugeln und -rollen mitbringen (wenn vorhanden) sowie bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Handtuch

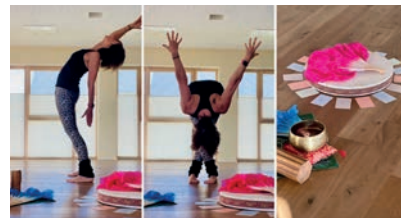
#2024100 Sa. 21.09.2024, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 26,00 €

Yoga & Breathwork

Ein Tag Auszeit - für dich

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und begib dich auf eine Reise zu deinem inneren Selbst. Tauche ein in einen Tag der ganzheitlichen Selbstentdeckung, der Yoga und Atemarbeit vereint. Du erlebst zwei Yogaeinheiten, eine fließende und eine sehr ruhige, sowie eine transformative Breathwork-Einheit, bei der es zum Lösen von Blockaden und tiefer Verbindung zu dir selbst kommen kann. Entdecke die heilende Kraft des Soul Coachings durch Reflexion, Wahrnehmen, Klarheit und Erkenntnis. Erkenne, was für dich wirklich wichtig ist und schenke dir die Zeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



09:30-11:30 Uhr - Opening Circle, Wake Up Yoga Praxis, Atemübung

11:30-11:45 Uhr - kleine Pause

11:45-13:00 Uhr - Teilen, Reflexion, Soul Coaching, Achtsamkeitsübung

13:00-13:30 Uhr - Mittagspause

13:30-15:30 Uhr - sanfte Yoga Praxis (Deep & Slow), Reflexion, Soul Coaching

15:30-16:45 Uhr - Breathwork - Concious Connected Breath (bewusster, gebundener Atem)

16:45-17:00 Uhr - Closing Circle

Wichtig: Wir versorgen dich in der Mittagspause gerne mit kleinen, vegetarischen Leckereien (6,90 €). Bitte notiere bei der Buchung im Feld unten, ob dieser Snack gewünscht ist.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Decke, Kissen, Yogablock (wenn vorhanden) sowie Schreibzeug für eigene Notizen und Reflexionen; ggf. 6,90 € für Verpflegung in der Mittagspause

#2024208 Sa. 12.10.2024, 9:30 - 17:00 Uhr

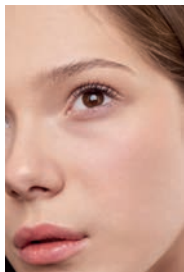
1 Kurstag(e), 73,00 €



Hautpflege

Prävention von Falten und Unreinheiten

In diesem Vortrag geht es um Ihre Haut. Sie erfahren, welche Hauttypen es gibt und wie sich die Haut im Laufe der Jahreszeit und in den Lebensphasen verändert. Die Ursachen von Falten oder Unreinheiten werden ebenso thematisiert wie Vorbeugung und Pflege. Außerdem gibt es eine kurze Exkursion zu den Inhaltsstoffen von Kosmetika und ihren Vor- und Nachteilen. Ein kleiner Test zum eigenen Hauttyp und Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause runden den Vortrag ab.



ReferentIn: Metzner, Katja

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2024330 Do. 24.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 10,00 €

DIY Weihnachtsgeschenke

Selbstgemachtes mit ätherischen Ölen

Möchtest du dieses Jahr mal etwas ganz Persönliches verschenken?

Selbstgemachte Geschenke erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da hier nicht irgend etwas verschenkt wird, sondern deine Zeit, die du dir genommen hast - und damit das Wertvollste überhaupt.

Mit Hilfe von Karina Kleinert, unserer Fachfrau für Öle, und der DIY-Spezialistin Sylvia Schmidt zaubern wir einzigartige Weihnachtsgeschenke mit 100% naturreinen, ätherischen Ölen.

So hast du ein sinnvolles und nachhaltiges Geschenk, welches auch genutzt wird. Durch das Selbstmachen entsteht die individuelle Note, denn Duft und Farbe lassen sich auf den Beschenkten abstimmen.



ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 15,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen

#2024147 Do. 21.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), 16,00 €

Tägliche Wellnessroutinen

Mini-Auszeit mit ätherischen Ölen

Dieser Kurs lädt dich dazu ein, eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen und deine Energiereserven neu aufzufüllen.

In einem auf die Teilnehmer abgestimmten Vortrag erfährst du, wie sich

dein Wohlbefinden aus guten Gewohnheiten und ganzheitlicher Selbstfürsorge zusammensetzt. Dabei spielen ätherische Öle mit aromatherapeutischer Wirkung eine große Rolle - und hier wird es dann auch praktisch: Zusammen mischen wir ätherische Ölroller für den täglichen Wellness-Lifestyle.

Eine kleine Pause vom Alltag!

ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 10,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen

#2024060 Do. 30.01.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), 16,00 €



Emotionen in Balance

mit ätherischen Ölen

Alle Emotionen, auch diejenigen, welche du erfolgreich unterdrückst, haben Einfluss auf den Körper. Emotionen, die nicht zum Ausdruck gebracht werden, wirken in deinem Körper wie kleine tickende Zeitbomben - es sind Krankheiten im Frühstadium.

Ätherische Öle können das emotionale System beeinflussen, denn sie haben einen enormen Effekt auf unser limbisches System im Gehirn. In wenigen Sekunden gelangen die Duftmoleküle in das Nervensystem und die Blutbahn - und dort entfalten sie eine kraftvolle Heilwirkung auf das ganze Körpersystem. Wenn du Lust hast, dein emotionales System auf natürliche Weise zu unterstützen, dann kannst du dich in diesem Kurs über die Wirkung verschiedener ätherischer Öle informieren.

Anschließend mischen wir deinen persönlichen Öl-Roller für neue Stärke und Klarheit, so dass du in der Lage bist, ein neues positives Selbstbild zu kreieren und dein Leben zu genießen.



ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 10,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen

#2024061 Mi. 09.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), 16,00 €

Hormonbalance mit ätherischen Ölen

Übergewicht, Energielosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, PMS - für all diese Beschwerden kann ein gestörter Hormonhaushalt die Ursache sein. Hormonelles Ungleichgewicht ist aber nicht nur eine natürliche Folge des



Älterwerdens, auch chronischer Stress, ungesunde Ernährung und Chemikalien in Lebens- und Reinigungsmitteln bringen das Hormonsystem durcheinander. Im Workshop lernst du, wie du deinen Körper durch Aromatherapie wieder in Balance bringen kannst. Mit verschiedenen ätherischen Ölen kannst du deine Beschwerden lindern und Cortisol, Östrogen, Progesteron und andere Stoffe auf natürliche Weise regulieren.



Tägliche Selbstfürsorgeteile und verschiedene ätherische Ölmischungen helfen dir, dein hormonelles Chaos zu beseitigen und den Körper von innen heraus zu revitalisieren.

Mithilfe von Aromatherapie verbessern sich Konzentration, Entspannung und Schlaf, und du fühlst dich dauerhaft gesünder und energiegeladener.

ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 10,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen

#2024062 So. 04.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), 16,00 €

Aromatherapie für Kinder



Aromatherapie mit ätherischen Ölen bewährt sich im alltäglichen Gebrauch für die kleineren und größeren Probleme auch bei Kindern und Jugendlichen. Die ätherischen Pflanzendüfte wirken nicht nur angenehm und beruhigend auf Heranwachsende, sondern sie können, wissend eingesetzt, eine nachhaltige

heilsame Kraft auf Körper und Seele ausüben. Oft führt das zu kürzeren oder weniger beschwerlichen Erholungs- und Heilungsprozessen für dein Kind.

Nach diesem Workshop hast du das Gefühl, handlungsfähig zu sein, wenn du als Mama nicht nur über ein Werkzeug, sondern auch über das nötige Wissen verfügst, auf jedes Bedürfnis deines Kindes eingehen zu können.

ReferentIn: Kleinert, Karina

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 10,00 € für hochwertige Öle und Fläschchen

#2024063 Do. 17.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), 16,00 €

Mach dich unabhängig!

Existenzgründung

Du möchtest dein Hobby zum Beruf machen? Du spielst mit dem Gedanken, dich selbstständig zu machen, bist aber unsicher, wie du damit starten sollst? Welche Möglichkeiten der Existenzgründung gibt es? Wie gehe ich an die Sache ran?

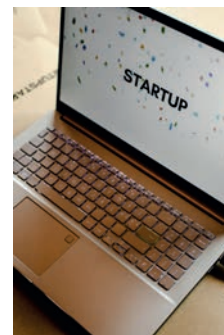
Dieser Workshop richtet sich an alle, die in die Selbstständigkeit starten möchten, egal ob haupt- oder nebenberuflich. Von der Ideenfindung bis zum Businessplan gehen wir die wichtigsten Schritte durch. Ein Abend für alle, die sich gerade in der Gründungsphase befinden oder diejenigen, welche mit dem Gedanken spielen und erste Eindrücke sammeln wollen, welche Vor- und Nachteile eine Selbstständigkeit mit sich bringt.

ReferentIn: Metzner, Katja

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

#2024329 Do. 09.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 10,00 €



Erfolgreicher Schulstart

Lerncoaching



Lernen darf leicht gehen und Spaß machen. Lern- und Mentalcoach Birgit Scheuerer zeigt im Mitmach-Vortrag allen Eltern der ABC-Schützen, was gerade zu Beginn der „Schulkarriere“ ihres Kindes beim Lesen, Schreiben und Rechnen wichtig ist. Als Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin gibt sie wertvolle Tipps, welche Hürden elegant umschifft werden können und

stellt „günstige“ und kreative Alltagsgegenstände vor, mit denen sich prima arbeiten lässt. So gelingt ein entspannter und fröhlicher Schulstart für Eltern und Kinder.

ReferentIn: Scheuerer, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug

#2024201 Do. 26.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 12,00 €



Trauernden begegnen

**Gesprächsabend: Was soll ich sagen?
Was kann ich tun? Wie kann ich helfen?**

Wenn in der Nachbarschaft oder in unserem Freundes- oder Kollegenkreis ein Todesfall geschehen ist, stehen wir häufig vor einer großen Verunsicherung: Einerseits möchten wir unserem Mitgefühl Ausdruck verleihen, andererseits haben wir Hemmungen, da wir vielleicht befürchten, nicht die richtigen Worte oder den passenden Zeitpunkt zu erwischen. So vermeiden wir den Kontakt oder flüchten uns in Floskeln.

An diesem Themenabend können eigene Verunsicherungen oder Erfahrungen geteilt werden. Am Ende des Abends wollen wir dann aber viele Beispiele positiver Begegnungen gesammelt haben, um mit Mut und Zuversicht auf Trauernde zugehen zu können.

ReferentIn: Daser, Sabine

Teilnehmer: 4 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 2

#2024356 Mo. 17.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 8,00 €



Umweltschutz beim Frühjahrsputz

Haushaltstipps und Plastiksparen für alle



Reuse - Reduce - Recycle: „Mehr für die Umwelt tun“ ist ein lobenswerter Vorsatz für das neue Jahr. Und wenn wir dabei noch etwas lernen und gesündere Putzmittel herstellen, haben wir gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Im Workshop werden Ideen und Tricks rund um die Reinigung im

Haushalt verraten, wobei nicht nur auf den Geldbeutel sondern vor allem auch auf die Umwelt geachtet wird.

Dazu gibt es eine kleine Einführung, wie wir Plastik im Alltag noch mehr vermeiden können. Dann mixen und mischen wir gemeinsam eine Auswahl an Reinigungsmitteln, die man sehr einfach daheim nachmachen kann. Rezepte dazu werden ausgeteilt.

Die Kursleiterin ist Absolventin der Fachschule für Ernährung und Hauswirtschaft in Abensberg.

ReferentIn: Schneider, Sandra

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1



Mitzubringen: Schreibzeug, Trichter, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Geschirrtuch, zwei Sprühflaschen (gerne ausgespülte ehemalige Reinigungsbehälter), 6-8 Gläser mit Schraubverschluss und eine leere Waschmittelflasche o.ä.

Materialkost.: ca. 5,00 € für Rezeptkarten und Zutaten

#2024343 Sa. 08.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), 17,00 €

Jonglieren probieren!

Workshop für Anfänger mit MATTHIAS GIETL

Wolltest du schon immer wissen, wie man mit dem Jonglieren beginnt? Diabolo faszinieren dich, aber du hattest noch nie die Möglichkeit, sie auszuprobieren? Hast du dich schon gefragt, wie das mit dem Tellerdrehen oder mit der Ball-Jonglage funktioniert? Dann komme zu unserem Workshop mit offenem Training! Dort hast du die Möglichkeit, verschiedene artistische Requisiten wie Jonglieren mit Tüchern und Bällen, Diabolo, Devil Stick oder Tellerdrehen zu testen. Es werden die Einstiegs-Techniken zu den unterschiedlichen Geräten gezeigt und erklärt. Im Anschluss hast du die Möglichkeit, alles in Ruhe auszuprobieren. Jeder Teilnehmer kann Fragen stellen und wird beim Lernen individuell unterstützt.

Der Workshop richtet sich an alle, die Lust auf das Ausprobieren und Erlernen von Jonglieren und Co. haben. Die benötigten Requisiten werden für die Zeit des Workshops gestellt.

Der Workshopleiter Matthias Gietl (B.A. Sozialpädagogik) ist ausgebildeter Clown und Profikünstler.

ReferentIn: Gietl, Matthias

Teilnehmer: 5 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024376 Sa. 29.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
1 Kurstag(e), 25,00 €



Interpretieren, memorieren, präsentieren – vom Gedicht zum Vortrag

Workshop mit MATTHIAS GIETL

Wolltest du schon immer Gedichte vortragen, hattest aber nie den richtigen Rahmen dafür? Poesie hat dich schon immer begeistert? Fragst du dich, wie man ein Gedicht gut auswendig lernt? Interessiert dich, was man gegen Lampenfieber tun kann?

Dann besuche unseren vierteiligen Workshop! Hier hast du die Möglichkeit, dich in der Gedichtpräsentation auszuprobieren. Wir werden über die Texte sprechen und überlegen, wie man sie interpretieren und vortragen kann.



Außerdem erhältst du Tipps zum Auswendiglernen, wir reden über die Form des Vortrags und arbeiten am Umgang mit Lampenfieber.

Durch das gemeinsame Üben und das Feedback der anderen Teilnehmer kannst du deine Präsentationsfähigkeiten entwickeln und verbessern.

Der Workshopleiter Matthias Gietl (B.A. Sozialpädagogik) ist ausgebildeter Clown und Profikünstler. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust darauf haben, an der Präsentation von Gedichten zu arbeiten.



ReferentIn: Gietl, Matthias

Teilnehmer: 2 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Bitte bringe zum ersten Termin ein Gedicht deiner Wahl mit. Es sollte gelesen maximal eine Dauer von zwei Minuten haben. Solltest du nicht fündig werden, erhältst du vorab Vorschläge von dem Workshopleiter per E-Mail.

#2024388 Sa. 03.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
4 Kurstag(e), **100,00 €**



SPRACHEN & LITERATUR



Buenos dias

Spanisch für Anfänger

Spanien ist ein beliebtes Urlaubsziel. Wäre es nicht toll, wenn ihr selbst Essen bestellen oder nach dem Weg fragen könntet - in der Landessprache? Auch um Land und Leute besser kennen zu lernen, ist es hilfreich, wenn man sich verständlich machen kann und die wichtigsten Grundlagen kennt. Unser Spanisch-Kurs für Anfänger hat genau das zum Ziel.

ReferentIn: Koch, Samanta

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 2

#2024298 Fr. 13.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Kurstag(e), **94,00 €**

#2024299 Fr. 10.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Kurstag(e), **94,00 €**

#2024300 Fr. 02.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Kurstag(e), **94,00 €**



Let's speak English

Ein Konversationskurs

This class is for those who know a little bit of English and want to use it in real conversations. We will talk about a variety of topics and use media such as cartoons, songs, short stories, games, newspaper articles etc. to get us started.

Ein Konversationskurs für alle mit guten Grundkenntnissen, die in gemüthlicher Atmosphäre versuchen wollen, die Sprech-Hemmschwelle zu überwinden.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Gasthof Huberbräu - Nebenraum

Mitzubringen: Schreibmaterial

#2024148 Mo. 23.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Kurstag(e), **76,00 €**



English Refresher

Ein Sprachkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie haben zwar Englisch in der Schule gelernt, aber leider vieles wieder vergessen? In diesem Anfänger-Kurs werden verschüttete Kenntnisse ausgegraben, aufgefrischt und gefestigt. Dabei werden verschiedene Themen wie



Vorstellung, Familie, Alltag und Reisen angesprochen und mit Vokabelspielen, Hörverständnisübungen, ein wenig Grammatik und viel Spaß behandelt. Ein abwechslungsreicher Kurs, der die Freude an der Fremdsprache wecken soll. Das Lehrbuch wird von der Referentin besorgt.

ReferentIn: Patten, Sylvia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug

Materialkost.: 15,00 € - 20,00 € für das Lehrbuch

#2024149 Mo. 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Kurstag(e), 76,00 €



Literaturkreis

Anders lesen im neuen Format!

Sie lieben es, zu lesen und sich mit anderen über die Lektüre auszutauschen. Dann kommen Sie doch mal bei unserem Literaturkreis vorbei. Wir lesen nicht nur „alte Schinken“, sondern alles was uns gefällt: Klassiker, Jugendbücher, Krimis, Biografien, Bestseller... Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema, zu dem die Teilnehmer ihr Lieblingsbuch mitbringen und vorstellen. So entstehen ein lebhafter Austausch und interessante Gespräche.

Vor allem aber geht es um die Freude am Lesen.



ReferentIn: Damjantschitsch, Magdalena

Teilnehmer: 4 - 15

Ort: Bücherei Langquaid

#2024344 Do. 19.09.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema: Reiseroman

„Eine lange Reise hört nicht am Ziel auf. Ein Stück von uns wird im Geiste immer weiterreisen“ Andreas Bechstein

#2024345 Do. 17.10.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema: „Familienbände“

„Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.“ Leo Tolstoi

#2024346 Do. 21.11.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Kurstag(e), 13,00 €

Thema: „Buch und Film“

„Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen, man weiß nie, was man bekommt.“ Forrest Gump

KOCHEN & BACKEN



Sprossen

Superfood aus dem eigenen Küchengarten



In unserem Workshop nehmen wir die unscheinbaren Sprossen genauer unter die Lupe: Diese natürlichen Energie- und Nährstofflieferanten verdienen Beachtung, denn sie sind nicht nur leicht verdaulich, sie liefern auch jede Menge Eiweiß und Kalzium. Wir schauen uns verschiedene Sprossen und ihre positiven Eigenschaften an und erfahren, was bei der Anzucht zu beachten ist.

ReferentIn: Berger, Monika

Teilnehmer: 5 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Materialkost.: Lebensmittelumlage 5,00 €

#2024215 Sa. 12.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Kurstag(e), 14,00 €

Sushi - Delikatessen aus Japan

Sushi gilt als die Krönung der fernöstlichen Kochkunst. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und in nachvollziehbaren Handgriffen die Zubereitung dieser japanischen Köstlichkeit. Der Referent arbeitete selbst jahrelang in einer der bekanntesten Sushibars in Nürnberg und gibt nun sein Wissen und vor allem die kleinen Tricks und Tipps, damit es wirklich gelingt, gerne an Sie weiter. Sie lernen die richtige Zubereitung des Reises und die Herstellung der verschiedenen Sushiarten wie Nigiri, Inside - out und Hosonaki Maki.



Außerdem umfasst der Kurs auch Warenkunde, wertvolle Hinweise für den Einkauf und Umgang mit Fisch, historische Aspekte, sowie eine Einweisung über die traditionelle Art des Anrichtens von Sushi. Beim gemeinsamen Essen des selbstgemachten Sushis erfahren Sie dann, wie man diese Köstlichkeiten richtig genießt.

ReferentIn: Lang, Bernhard

Teilnehmer: 10 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: ein wirklich scharfes, frisch geschliffenes, längeres Kochmesser, Schneidbrett aus Kunststoff, Geschirrtuch, Behälter, Spüllappen

Materialkost.: Lebensmittelumlage 25,00 €

#2024160 Sa. 23.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Kurstag(e), 33,00 €



Fit und Vital mit Wildkräutern



Während des ganzen Jahres wachsen überall Wildkräuter, sogar in deinem Garten. Es lohnt sich, ihnen mehr Beachtung zu schenken, denn Wildkräuter können uns wunderbar mit Vitaminen, Mineralien, Bitterstoffen und so vielem mehr versorgen. In diesem Workshop werden wir zunächst einfache Wildkräuter sammeln, die jeder ganz leicht erkennen kann. Anschließend pressen wir uns Wildkräutersäfte und ihr erfahrt, warum diese Säfte so kraftvoll sind. Wir schauen genauer hin, was bei der Verarbeitung der Wildkräuter zu beachten ist.

Bei gutem Wetter Treffpunkt im Garten der Referentin in Langquaid (wird bekannt gegeben).

ReferentIn: Hosak, Theresa

Teilnehmer: 5 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Materialkost.: 3,00 € für Lebensmittel

#2024216 Sa. 26.04.2025, 9:00 - 11:00 Uhr

1 Kurstag(e), 14,00 €

Frühlingsküche

Die ersten Blüten recken sich im Blumenbeet unerschrocken dem kühlen Wind entgegen.

Es ist unverkennbar: Der Frühling naht und damit auch bald die ersten frischen Kräuter und Bärlauch und Salate und Radieschen und Gemüse wie Spargel, Spinat, Kohlrabi, aber auch Rhabarber und Erdbeeren sind nicht mehr weit.

In der „Frühlingsküche“ werden wir mit genau diesen Lebensmitteln leckere Gerichte in Form von Quiche, gefüllten Rouladen, Spinatknödeln, Fisch, passenden Beilagen und Salaten sowie Nachspeisen für jeden Tag zubereiten. Damit ist die Frage „Was koche ich morgen...?“ schnell beantwortet.



ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schürze

Materialkost.: Lebensmittelumlage 16,00 €

#2024218 Fr. 09.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

Original American BBQ - Classics

Er hat schon fast Tradition - unser Grillkurs „Original American BBQ“. Der Referent, seines Zeichens Amerikaner und Grillfan, bringt sowohl einen Gas- als auch einen Holzkohle-Grill mit - und natürlich jede Menge Rezepte.

Diesmal bereiten wir die Klassiker aus den letzten Jahren zu: Steak, Hühnchen und Lachs sind ebenso dabei wie Burger, Pizza und diverse Beilagen. Und natürlich kommen auch wieder Marinaden, Dry Rubs und BBQ-Saucen ins Spiel. Last but not least gibt es etwas Süßes zum Dessert, welches selbstverständlich auch auf dem Grill zubereitet wird.



ReferentIn: Patten, Richard

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Behälter, Lieblingsgrillwerkzeug (wenn vorhanden), Getränk

Materialkost.: Lebensmittelumlage 25,00 €

#2024319 Sa. 17.05.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Kurstag(e), 33,00 €



SPEZIELLES



SPEZIELLES



Von Würfeln und Wundern

Eine Einführung in die fantastische Welt der TTRPGs

TTRP - was?

TTRPGs (Tabletop Role Play Games), auch Tabletop-Rollenspiele oder Pen-and-Paper-Rollenspiele, sind kollaborative Geschichtenerzählungen, bei denen die Teilnehmer selbst erfundene Charaktere verkörpern und gemeinsam Abenteuer erleben. Dieser Kurs bietet einen sprichwörtlich spielerischen Einstieg in diese Welt unter Verwendung des beliebten Regelwerkes Dungeons & Dragons.



Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über grundlegende Spielmechaniken, Charaktererstellung und die Rolle des Spielleiters (DM; Dungeon Master). Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Der Kurs umfasst zwei Termine: In der ersten „privaten“ Sitzung werden die Teilnehmer ihren Charakter erstellen, in der zweiten haben sie die Möglichkeit, ihr erstes TTRPG-Abenteuer zu erleben. Unter der Anleitung des erfahrenen Spielleiters werden Sie in eine fiktive Welt eintauchen, in der Sie Entscheidungen treffen, Rätsel lösen und Kämpfe bestreiten können. Und dann wären da noch die Würfel...

Dieser Kurs ist für alle (ab 16 Jahre), die neugierig auf TTRPGs sind und diese Spielform gerne einmal direkt erleben möchten.

ReferentIn: Patten, Nicholas

Teilnehmer: 3 - 5

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, kariertes Papier, Würfelset (wenn bereits vorhanden; kann sonst ausgeliehen werden)

#2024350 Sa. 25.01.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
2 Kurstag(e), 20,00 €

Wenz oder Sauspiel?

Schafkopfen für Anfänger

„Schafkopfen lerne ich nie!“ Nach diesem Kurs müssen Sie das nicht mehr von sich sagen. Auch Sie können dann mitreden, wenn es um die Alte, den Roten und den Wenz geht. Sie werden Kontra geben, wissen,



warum Gras blau ist und sagen, dass die Sau durchgeht. Das traditionelle bayerische Kartenspiel wird von Grund auf erklärt und auch raffinierte Spielzüge werden erläutert. Sie spielen in kleinen 3-er, später dann in 4-er Gruppen mit 24 Karten (Blatt) und verfeinern nach und nach Ihre Taktik. Werden auch Sie zum Schafkopfer!

ReferentIn: Behrendt, Erika

Teilnehmer: 9 - 12

Ort: VHS Café

#2024162 Fr. 11.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
6 Kurstag(e), 34,00 €

Auf Messers Schneide

Ein Schleifkurs mit Materialkunde

Oft ärgert man sich über stumpfe Messer oder Scheren. Wie praktisch wäre es, diese gleich selber schärfen zu können.

In unserem Schleifkurs können Sie die Grundlagen hierzu erlernen und selbst die ersten Werkstücke schleifen.

Nach einer kurzen Materialkunde über die unterschiedlichen Stahlsorten wird das Schleifen an der Maschine vorgestellt. Außerdem lernen Sie, die Klingen mit Schleifstein oder Abziehstein zu schärfen. Eine scharfe Sache!



ReferentIn: Ehram, Heinz

Teilnehmer: 4 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: bis zu 4 Teile (z.B. Messer, Stemmeisen, Schere)

#2024213 Sa. 26.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), 30,00 €

#2024214 Sa. 18.01.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), 30,00 €

Alle Vögel sind schon da

Wir bauen einen Nistkasten

Das Zwitschern der Vögel kündigt den Frühling an und begleitet uns im Sommer. Damit die gefiederten Gesellen auch in Ihrem Garten ein Zuhause finden, bauen wir aus einem vom Referenten selbstgefertigten Bausatz einen Nistkasten für Meisen oder Stare.

Jüngere Kinder (6 bis 8 Jahre) können an diesem Kurs gemeinsam mit einem Elternteil teilnehmen. In diesem Fall bitte nur das Kind anmelden.



ReferentIn: Ehram, Heinz

Teilnehmer: 3 - 8



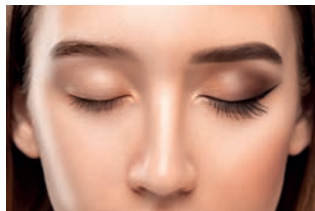
Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum
Mitzubringen: Akkuschrauber (wenn vorhanden) oder Schraubendreher, Bohrer
Materialkost.: 5,00 € für Materialpaket
#2024212 Sa. 23.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Kurstag(e), 15,00 €

Brows and eyes

Typgerechtes Schminken

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Augenbrauen mit einfachen und schnell umzusetzenden Tipps perfekt in Szene zu setzen. Außerdem zeigt Ihnen die staatlich geprüfte Kosmetikerin Katja Metzner, wie Sie Ihre Augenbrauen selbst richtig in Form bringen und halten. Ein leichtes 5 Minuten Make-up rundet das komplette Styling ab. Steht mir Gold oder Silber? Wie kann ich mich schnell typgerecht schminken? All das erfahren Sie an diesem Abend.

Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien mit zum Kurs, denn mit denen werden wir größtenteils arbeiten. Als Bonus gibt es eine Beratung, welche Augenbrauenform Ihnen Typ perfekt unterstreicht.



ReferentIn: Metzner, Katja
Teilnehmer: 6 - 8
Ort: VHS - Raum Fokus 1
Materialkost.: 5,00 €
#2024296 Do. 27.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Kurstag(e), 18,00 €

Face Cupping

Natürliches Lifting fürs Gesicht

Cupping oder auch modernes Schröpfen ist eine tolle Methode, um dem Gesicht einen frischen Glow zu verleihen. Es entknittert Fältchen, löst Muskelverspannungen im Gesicht, transportiert Schlacken ab und lockert Faszien. Regelmäßig angewandt ist es ein wunderbarer Begleiter für eine schöne Haut bis ins hohe Alter - ohne teure Operationen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Cupping kennen und anwenden. Angeleitet von der staatlich geprüften Kosmetikerin Katja Metzner üben Sie die richtige Anwendung der Cups, um die Behandlung selbst durchführen zu können. Mit den Materialkosten erwerben Sie auch einen hochwertigen Glascup und ein Gesichtsoil für die Anwendung zu Hause. So können Sie sofort starten und die Vorzüge des Face Cupping spüren.

Bitte geben Sie bei Ihrer Online-Anmeldung im Info-Feld unten an, ob Sie schon einen Cup haben, um unnötige Bestellungen zu vermeiden.



ReferentIn: Metzner, Katja
Teilnehmer: 6 - 8
Ort: VHS - Raum Fokus 1
Materialkost.: 20,00 € für Cup und Gesichtsoil
#2024297 Do. 14.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), 12,00 €

Kaffeeduft liegt in der Luft

Café au Lait, Espresso, Latte Macchiato, Wiener Melange oder guter alter Filterkaffee - Kaffee ist ein weltweit beliebtes Getränk. Und wen wundert's, denn er wirkt nicht nur anregend, sondern hat auch ein unwiderstehliches Aroma. Doch wo kommt Kaffee eigentlich her, was unterscheidet einen Espresso von einem Lungo und woran erkennt man guten Kaffee?

In diesem Kurs erfahren Sie von der Expertin Katja Schweiger alles Wissenswerte über Kaffeepflanzen, Ursprungsländer, Rohkaffeehandel, Röstvorgänge und Zubereitungsarten. Natürlich wird die Theorie mit hervorragenden Kostproben der Kaffeerösterei Schweiger in die Praxis umgesetzt.



ReferentIn: Schweiger, Katja
Teilnehmer: 8 - 20
Ort: Schweiger Edelbrennerei & Kaffeerösterei
#2024403 Sa. 19.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
1 Kurstag(e), 19,00 €

Gin-Tasting

Gin ist in! Wenig verwunderlich, denn die Spirituose aus der Wacholderbeere ist sehr vielseitig. Auch die Edelbrennerei Schweiger stellt inzwischen eigene Gins her. Von kräftig-herb bis fruchtig-leicht - an diesem Abend können Sie sich vom Facettenreichtum dieses It-Getränks überzeugen.

Lernen Sie so einiges über Geschichte, Herstellung und Verwendung - natürlich mit Kostproben. Sie werden sehen: Gin kann mehr als nur Gin Tonic!

ReferentIn: Schweiger, Katja
Teilnehmer: 8 - 12
Ort: VHS Café
Materialkost.: In der Kursgebühr enthalten
#2024404 Fr. 11.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), 56,00 €





Die magische Zeit der Rauhnächte

Räucherkurs

Die Zeit zwischen den Jahren von Weihnachten bis zum Dreikönigstag galt immer schon als magische Zeit. Altes abschließen - Neues einladen. Ein wichtiges Ritual in den Rauhnächten war und ist das Räuchern. Erfahren Sie, welches Räucherwerk sich dafür eignet und wie man es anwendet. Gerne können Sie sich eine individuelle Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.



ReferentIn: Braun, Hermine

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 4,00 € für individuelle Räuchermischung (wenn gewünscht)

#2024370 So. 08.12.2024, 16:30 - 18:00 Uhr

1 Kurstag(e), 13,00 €



KREATIVES



Stich für Stich

Ein Nähkurs für Anfänger



In diesem Nähkurs für Anfänger lernen Sie, mit Ihrer Nähmaschine umzugehen. Erläutert und geübt werden sowohl die Handhabung der Maschine (Spule, Spannung, Stichlänge,...) als auch die Grundtechniken des Nähens (Naht, Saum, versäubern,...). Dann werden die frisch erworbenen Kenntnisse an einem ersten einfachen Projekt wie z.B. einem Kissen geübt.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für „blutige Anfänger“ als auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen bzw. festigen möchten.

Eine funktionstüchtige (!) Nähmaschine ist mitzubringen.

ReferentIn: Bauer, Annemarie

Teilnehmer: 6 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Stoffreste, Garn, Schere, Stecknadeln

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 €, je nach Stoffauswahl

#2024141 Di. 01.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Kurstag(e), 29,00 €

Naht für Naht

Ein Aufbaukurs für Nähanfänger

Übung macht den Meister! In diesem Sinne lernen Sie Ihre Nähmaschine noch besser kennen. Genäht wird eine praktische (Hand-)Tasche, wobei verschiedene Funktionen der Maschine (wie z.B. das Einnähen eines Reißverschlusses) vertieft und geübt werden.

Eine funktionstüchtige (!) Nähmaschine ist mitzubringen.

Außerdem brauchen Sie: 30 cm Kunstleder, Cord oder festeren Stoff (mehr, wenn die Tasche größer werden soll); 30 cm (Baumwoll-)Stoff als Futter; Reißverschluss 25 cm; ca. 20 cm Vlieseline für den Boden (kann auch bei der Referentin erworben werden).

Die verschiedenen Henkel- bzw. Gurtvariationen werden in der ersten Stunde erläutert, so dass Sie sich dann Ihren Favoriten besorgen können.

ReferentIn: Bauer, Annemarie

Teilnehmer: 6 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1





Mitzubringen: Schreibzeug, funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln, Material siehe Text

Materialkost.: 10,00 € - 20,00 €, je nach Stoffauswahl

#2024142 Di. 05.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Kurstag(e), 19,00 €

Dirndlschürze nähen für Anfänger



In meinem Kurs zeige ich dir, wie du ganz einfach eine neue Schürze für dein Dirndl nähen kannst. Den Stoff dazu kannst du selber wählen und verpasst damit deinem Dirndl einen neuen, individuellen Look. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnähergarn, Spulen und Nadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock, Stoff (Hauptstoff: 90 cm Baumwollstoff; Bund und Bänder: 50 cm Baumwollstoff)

Materialkost.: 3,00 € für Kopien

#2024206 Do. 03.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Kurstag(e), 22,00 €

Kinderleicht - Nähen mit Jersey

Baby- und Kinderkleidung nähen für Anfänger

Du möchtest lernen, wie du für deine Kleinsten individuelle und einzigartige Kleidung nähst? In meinem Kurs erkläre ich dir die Basics zum Nähen von Kleidung für Babys und Kleinkinder (Gr. 56-98). Zunächst besprechen wir in einer kleinen Theorieeinheit, welche Stoffe sich für Kleidung eignen und worauf jeweils zu achten ist. Dann wird es praktisch: Wir nähen verschiedene kleine Kleidungsstücke (z.B. Halstuch, Mütze und Hose), die du mit nach Hause nehmen kannst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnähergarn, Spulen und Jerseynadel, Stoffschere, Steck-

nadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock, Stoff (60 cm Sweat, Jersey oder French Terry; 25 cm Bündchenstoff).

Materialkost.: 1,00 € für Kopien

#2024199 Sa. 28.09.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Kurstag(e), 27,00 €

Weihnachtspulli für den Nachwuchs nähen

Du möchtest lernen, wie du einen einzigartigen Weihnachtspulli für deinen kleinen Weihnachtselfen nähst? In meinem Workshop nähen wir gemeinsam einen Hoodie für Babys und Kinder in deiner Wunschgröße (Gr. 56-164). Den Stoff dafür kannst du gerne selber aussuchen. Auf Wunsch kann der Stoff über mich bezogen werden. Natürlich muss er nicht zwingend weihnachtliche Motive haben.



ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnähergarn, Spulen und Jerseynadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock, (weihnachtlicher) Stoff (30 cm Bündchenstoff; Jersey/Sweat/French Terry je nach Wunschgröße des Hoodies (bis Gr. 98 = 70cm; bis Gr. 116 = 85 cm; bis Gr. 164 = 125 cm)).

Materialkost.: 1,00 € für Kopien

#2024200 Sa. 09.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Kurstag(e), 27,00 €

Mini-Mode

Kinderkleidung für den Sommer nähen

Du möchtest lernen, wie du ein sommerliches Outfit für deinen kleinen Sonnenschein nähst? In meinem Workshop nähen wir gemeinsam zwei kleine Kleidungsstücke für den Sommer (Sonnenhut und T-Shirt oder Kleidchen), die du mit nach Hause nehmen kannst. **Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.**

Aus Zeitgründen gibt es keine Einweisung in die Nähmaschine.

ReferentIn: Kandler, Mareike

Teilnehmer: 6 - 10





- Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Mitzubringen: Funktionstüchtige (!) Nähmaschine inkl. Stromkabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Allesnähergarn, Spulen und Jerseyadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stoff (Sonnenhut: 2 x 40 cm Jersey, sollte zusammen passen; T-Shirt: 55 cm Jersey, 25 cm Bündchenstoff; Kleidchen 65 cm Jersey oder Musselin)
 Materialkost.: 1,50 € für Kopien
 #2024205 Do. 08.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
 3 Kurstag(e), 32,00 €

Stück für Stück

Patchwork Schnupperkurs

Patchwork ist eine Nähtechnik, bei der kleine Stoffstücke zusammengenäht werden, um ein größeres Stück zu schaffen. Die Stoffstücke werden oft in geometrische Formen wie Quadrate, Dreiecke oder Sechsecke geschnitten und dann zusammengenäht, um ein komplexeres Muster oder Design zu erstellen. So entstehen Kissen, Tischläufer oder Decken - jedes ein Unikat.

Nach einer kurzen Einführung stellt die Referentin die Grundtechniken vor, die sich auch für Anfänger eignen. Und dann wird zugeschnitten und genäht bis ein erster Block entsteht.

Diese Nähtechnik fasziniert seit Jahrhunderten, denn sie bietet unglaubliche Möglichkeiten, was die Kreativität und die individuelle Gestaltung betrifft. Ein Materialpaket für die ersten Versuche kann bei der Referentin erworben werden. Gerne können Sie auch eigene (Baumwollstoff-) Reste mitbringen.

- ReferentIn: Braun, Hermine
 Teilnehmer: 5 - 5
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Nähutensilien, Cutter, Schneidmatte, diverse Baumwollstoffreste
 Materialkost.: 8,00 € für ein Materialpaket
 #2024347 Sa. 29.03.2025, 9:30 - 12:30 Uhr
 2 Kurstag(e), 33,00 €

Wichtelparade

Knuffige Wichtel ruck-zuck genäht

Diese süßen Weihnachtswichtel haben je nach Stoffwahl und Accessoires ihren ganz eigenen Charakter und können Deko, Platzkartenhalter oder Türstopper sein - je nachdem wie groß sie werden. Und das Beste:



Sie sind schnell gemacht! Auch Anfänger mit Grundkenntnissen können diese knuffigen Gesellen nähen. Die Referentin hat alle benötigten Materialien dabei, gerne können Sie auch eigene (Weihnachts-) Stoffe mitbringen.

- ReferentIn: Patten, Sylvia
 Teilnehmer: 6 - 12
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Nähnaedel, Stecknadeln, Schneiderkreide (wenn vorhanden)
 Materialkost.: 8,00 € für ein „Wichtel-Materialpaket“
 #2024234 Sa. 02.11.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 1 Kurstag(e), 12,00 €

Makramee

Wir knüpfen ein Teelicht

Makramee ist eine orientalische Knüpftechnik, mit der sich wunderschöne Dekorationen herstellen lassen. In unserem Kurs erlernen Sie die Grundlagen dieses vielseitigen Hobbys. Am Anfang machen Sie sich mit unterschiedlichen Knoten vertraut, um danach gut vorbereitet mit ihrem Werkstück zu starten. Wir fertigen ein stimmungsvolles Teelicht - ein toller Hingucker für Tisch und Fensterbank. Entdecken Sie die Liebe zu dieser wunderbaren Knotenkunst und lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf.

- ReferentIn: Lidl, Franziska
 Teilnehmer: 8 - 10
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Materialkost.: ca. 20,00 € für Schnüre und Glas
 #2024027 Fr. 18.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
 1 Kurstag(e), 18,00 €



Flowerhoop

Binde deinen Trockenblumenkranz

Flowerhoops sind der neue Trend im DIY Universum. Als Basis dient ein Metallring, der mit hochwertigen Trockenblumen bewickelt wird. Üppig oder schlicht, zentriert oder auf der Seite - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Trockenblumen haben eine lange Haltbarkeit, so dass die fertigen Kränze viele Jahre Freude bereiten werden.

Es stehen Blumenboxen mit verschiedenen farblich aufeinander abgestimmten Trockenblumen zur Auswahl. **Um die Vorbereitung der Materialboxen zu gewährleisten, ist eine Abmeldung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich.**





ReferentIn: Littek, Rebecca

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Rosenschere (wenn vorhanden)

Materialkost.: 35,00 € für Metallring,
Golddraht und Trockenblumen

#2024030 Mi. 25.09.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), **12,00 €**

#2024031 Mi. 13.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), **12,00 €**

#2024032 Mi. 30.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), **12,00 €**

Ein runde Sache...

Adventskranz selber binden

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt - in der Regel auf einem Adventskranz. In diesem Jahr binden wir selbst und gestalten ihn ganz individuell. Unsere Referentin zeigt Ihnen, wie Sie aus verschiedenen Materialien wie Tanne, Kiefer und Eibe Ihren ganz persönlichen Adventskranz binden. Dekorieren Sie ihn nach Ihrem eigenen Geschmack und Ideen. Gerne können Sie Deko- und Kerzenmaterial von zu Hause mitbringen, aber selbstverständlich hat die Referentin auch einige Sachen vor Ort, die Sie bei ihr erwerben können.



ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Alzhausen bei Rohr

Mitzubringen: Gartenschere, Gartenhandschuhe, evtl. Bindedraht,
Dekomaterial

Materialkost.: mind. 8,00 € für Kranzmaterial; je nach Größe und Deko-
elementen entsprechend mehr

#2024221 Fr. 22.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **13,00 €**

Gartenstecker

Flamme, Schmetterling oder Klassiker

Sie haben die Qual der Wahl für einen neuen Gartenstecker: Die Flamme, den Schmetterling oder doch lieber den geometrischen Klassiker?

Die Basis bildet eine Metallstruktur. Diese wird mit verschiedenen Materialien, die uns im täglichen Leben und in der Natur begegnen, ausgeschmückt. Verwendet werden dabei Weiden, Holz, Glas, Draht und Perlen. Natürlich können Sie auch eigene Materialien mitbringen und einarbeiten.



Außerdem hat die Referentin verschiedene Glaselemente zur Auswahl, die jedem Gartenstecker das besondere Etwas geben.

ReferentIn: Lindinger, Angelika

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Mitzubringen: Gartenschere (wenn vorhanden)

Materialkost.: Metallstecker und Dekomaterial kosten je 39,00 € für
Flamme und Schmetterling, 29,00 € für den Klassiker.

Bei Verwendung von speziellen Glaselementen erhöht sich der Preis entsprechend.

#2024331 Sa. 21.09.2024, 9:00 - 11:00 Uhr
1 Kurstag(e), **9,00 €**

#2024332 Mo. 23.09.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
1 Kurstag(e), **9,00 €**

Gartenstecker

Lanze, Sonne oder Klassiker

Sie haben die Qual der Wahl für einen neuen Gartenstecker: Die Lanze, die Halbsonne oder doch lieber den geometrischen Klassiker?

Die Basis bildet eine Metallstruktur. Diese wird mit verschiedenen Materialien, die uns im täglichen Leben und in der Natur begegnen, ausgeschmückt. Verwendet werden dabei Weiden, Holz, Glas, Draht und Perlen. Natürlich können Sie auch eigene Materialien mitbringen und einarbeiten.

Außerdem hat die Referentin verschiedene Glaselemente zur Auswahl, die jedem Gartenstecker das besondere Etwas geben.

ReferentIn: Lindinger, Angelika

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Mitzubringen: Gartenschere (wenn vorhanden)

Materialkost.: Metallstecker und Dekomaterial kosten je 39,00 € für Lanze und Halbsonne, 29,00 € für den Klassiker.

Bei Verwendung von speziellen Glaselementen erhöht sich der Preis entsprechend.

#2024333 Sa. 05.04.2025, 9:00 - 11:00 Uhr
1 Kurstag(e), **9,00 €**



Einfach - Schön - Schreiben

Moderne Kalligrafie

Bei der modernen Kalligrafie werden Linienraster der klassischen Kalligrafie aufgebrochen, Buchstaben unregelmäßig zu Schreibschrift verbunden und mit Strichstärken und Formen gespielt. Daraus entwickeln sich verschiedene Stile. Diese können lässig, elegant oder verspielt wirken. Die moderne



Kalligrafie wird mit der Spitzfeder geschrieben und findet oft Anwendung bei festlichen Anlässen z.B. in Form von Einladungen oder Namensschildern. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der modernen Kalligrafie Schritt



für Schritt. Materialkunde, Grundformen, Groß- und Kleinbuchstaben sowie die Verbindungen werden vorgestellt und geübt. Zum Abschluss wird das Erlernte in einem kleinen Projekt umgesetzt.

Materialpakete können bei der Referentin bestellt werden (bitte unten in der Info-Box angeben, wenn das gewünscht ist).

Der Kurs enthält eine Mittagspause.

Bitte beachten Sie, dass eine kostenlose Abmeldung wegen der Materialbeschaffung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich ist.

ReferentIn: Berghammer, Helena

Teilnehmer: 8 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Wassergefäß, Geodreieck, langes Lineal, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Pinsel, Feuerzeug, Spitzfeder (Nikko G), Federhalter (Oblique Federhalter), schwarze Tinte (z.B. Pelikan 4001), schwarze Tusche, Aquarellpapier (z.B. Gers-taecker No3 200g/m²), weißes Übungspapier (z.B. Smart Print Paper 50g/m²)

Materialkost.: ca. 15,00 - 20,00 € für ein Materialpaket (Spitzfeder: Nikko G (2 Stück) Federhalter: Oblique Federhalter (1 Stück) Tinte oder Tusche Übungspapier und 2 Stück Aquarellpapier)

#2024198 Sa. 05.10.2024, 9:30 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), **72,00 €**

Handlettering für die Weihnachtszeit

Karten und Geschenkanhänger

Mach dich bereit für die Weihnachtszeit und tauch ein in die wunderbare Welt des Handletterings. Gestalte einzigartige, individuelle und persönliche Weihnachtskarten und Geschenkanhänger für deine besonderen Menschen.

In diesem Kurs erfährst du nicht nur, wie du deine Weihnachtspost mit eigenen kreativen Schriftzügen und Designs personalisierst, sondern auch, wie du mit der Handlettering-Technik eine festliche Atmosphäre kreierst.



ReferentIn: Hoffmann, Viktoria

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

#2024144 Sa. 30.11.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Kurstag(e), **42,00 €**

Handlettering für kleine Gesten

Präsente mit persönlicher Note

Mit kreativen Ideen bekommen selbst die kleinsten Aufmerksamkeiten eine persönliche Note: Eine entzückende Banderole auf einem schlichten Glasgefäß oder ein raffiniertes Etikett – jedes noch so kleine oder große Geschenk wird zu einer liebevollen Geste. Ganz gleich, ob es ein herzliches Danke, liebevolle Grüße oder ein zärtliches „Für Dich“ ist – in dem Workshop erfährst du, wie scheinbar kleine Gesten durch kunstvolle Schriftzüge zu wahren Freudenmomenten werden. Dabei geht es nicht nur um die Grundlagen des Handletterings, sondern du lernst auch Handgriffe kennen, wie du im Handumdrehen ein individuelles Geschenk zauberst.



ReferentIn: Hoffmann, Viktoria

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

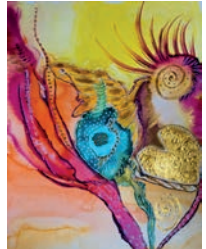
#2024143 Sa. 15.03.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
1 Kurstag(e), **42,00 €**

Intuitives Malen 1

Freude und Kreativität entdecken

Du bist herzlich eingeladen, den Prozess des intuitiven Malens kennenzulernen: Malen um der Freude willen - ohne Erwartungen oder Vorstellungen und frei von dem Anspruch, ein bestimmtes Produkt des Verstandes zu Papier zu bringen, sondern dem Gefühl und der Intuition folgend!

Im Vordergrund stehen der spontane und kreative Ausdruck und die Freude am Malen. Hier entstehen ganz eigene Herzens- und Seelenbilder. Wir malen mit Gouache, Ölpastellfarben, Kreide und Buntstiften auf DIN A4 oder DIN A3 Malblock, Material wird gestellt. Keine Vorkenntnisse notwendig!



ReferentIn: Wimmer, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Materialkost.: 8,00 € für Farben und Papier

#2024263 Di. 08.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **23,00 €**

Intuitives Malen 2

Brillante Bilder mit Acryl

Auch in diesem Kurs malen wir um der Freude willen - ohne Erwartungen oder Vorstellungen und frei von dem Anspruch, ein bestimmtes Produkt des



Verstandes zu Papier zu bringen. So entstehen ganz eigene Herzens- und Seelenbilder.

Wir malen mit Acrylfarben auf DIN A 4 oder DIN A 3 Malblock, Material wird gestellt. Keine Vorkenntnisse notwendig!

ReferentIn: Wimmer, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Materialkost.: 8,00 € für Farben und Papier

#2024264 Di. 12.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Kurstag(e), 23,00 €

Ein reines Vergnügen - Seifensieden

Seife selbst machen

Um ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern, hat die Referentin vor einigen Jahren angefangen, selbst Seife zu sieden. Nachdem diese auch bei ihren Verwandten und Bekannten großen Anklang findet, haben wir sie jetzt überreden können, ihre Erkenntnisse mit uns zu teilen.

Lernen Sie an diesem Abend ein altes Handwerk kennen, dass nicht nur viel Spaß macht und kreativ ist, sondern auch die Umwelt schont.

Je nach Anzahl der Teilnehmer werden verschiedene Sorten Seife hergestellt. Dabei werden u.a. Sheabutter, diverse Öle, Honig und Natronlauge verwendet.

Bitte beachten Sie die Kurstage: Am Freitag, den 08.11., wird die Seife hergestellt, am Samstag, den 09.11., ab 17:00 wird sie dann „aus der Form gebracht“. Sollten Sie am zweiten Termin keine Zeit haben, lässt sich eine Abholung in der VHS arrangieren.

ReferentIn: Hopfinger, Heike

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Materialkost.: 12,00 € für die Seifenzutaten

#2024265 Fr. 08.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Kurstag(e), 12,00 €

Advent, Advent

Wir gießen weihnachtliche Deko

Betongießen ist ein beliebter Trend unter den Hobbybastlern.

Die Gießmasse Raysin wird zwar hart wie Beton, zeichnet sich aber durch eine besonders feine und glatte Oberfläche aus. Sie trocknet schnell und lässt sich hervorragend schleifen und bemalen.



In diesem Kurs bringt die Referentin alle benötigten Materialien und viele verschiedene Gießformen zum Thema „Advent“ mit, so dass Sie dieses vielseitige Hobby ausprobieren können.

ReferentIn: Muggenthaler, Sonja

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Materialkost.: 13,00 € für 1 Kilo Raysin und Utensilien

(Weiteres Material kann im Kurs erworben werden.)

#2024325 Fr. 15.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Kurstag(e), 14,00 €

Frühlingsanfang

Wir gießen Frühlingsdeko

Betongießen ist ein beliebter Trend unter den Hobbybastlern.

Die Gießmasse Raysin wird zwar hart wie Beton, zeichnet sich aber durch besonders feine und glatte Oberflächen aus. Sie trocknet schnell und lässt sich hervorragend schleifen und bemalen.

In diesem Kurs bringt die Referentin alle benötigten Materialien und viele verschiedene Gießformen zum Thema „Frühling“ mit, so dass Sie dieses vielseitige Hobby ausprobieren können.

ReferentIn: Muggenthaler, Sonja

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: Mittelschule Langquaid - Werkraum

Materialkost.: 13,00 € für 1 Kilo Raysin und Utensilien

(Weiteres Material kann im Kurs erworben werden.)

#2024326 Fr. 21.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Kurstag(e), 14,00 €



Töpferkurs für Erwachsene

Wir töpfern ein Gartenwindlicht

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Anfänger und Fortgeschrittene verschiedene Techniken des Töpferns. In diesem Jahr modellieren wir in Würstel- und Plattentechnik ein Gartenwindlicht - je nach Wunsch zum Hinstellen oder Aufstecken

Am letzten Abend, nach einer Woche Pause, werden die Teile dann glasiert und können zu einem späteren Termin abgeholt werden.

Termine: 04.02., 11.02. und 25.02.2025

ReferentIn: Wagner, Bettina

Teilnehmer: 8 - 8

Ort: Töpferei Sandsbach





Mitzubringen: spitzes Messer, evtl. Nudelholz, Materialkosten
 Materialkost.: 25,00 € für Ton, Glasur, Farben, Brennkosten
#2024348 Di. 04.02.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
 3 Kurstag(e), **33,00 €**

Uns geht ein Licht auf...

Wir basteln eine Klötzchenlaterne

Aus Klötzchen basteln wir ein Windlicht, dessen Seiten mit Vellum verziert werden. Beleuchtet mit Kerze oder Lichterkette entsteht ein wohliges Licht für die dunkle Jahreszeit. Auf Wunsch kann das Vellum individuell verziert werden. Die Referentin bringt eine Auswahl an Stempeln mit.



ReferentIn: Reindl, Katrin
 Teilnehmer: 6 - 10
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Mitzubringen: Holzleim
 Materialkost.: 7,00 € für Holzgerüst und Vellum
#2024341 Mi. 16.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
 1 Kurstag(e), **10,00 €**



Plotter-Praxis

Auch uns hat das Plotter-Fieber gepackt und seit ein paar Monaten hat die VHS so ein Gerät. Folglich werden wir nach dem großen Erfolg im letzten Jahr verstärkt Kurse rund um diesen neuen Trend anbieten. Egal, ob Sie sich einfach nur informieren wollen, schnell noch ein persönliches Geschenk basteln möchten oder diese „Zaubermaschine“ mal ausprobieren möchten - für alle haben wir einen passenden Kurs. Besonders die privaten Plotterstunden können ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Info-Morgen „Plotten“

Was ist das? Wie geht das? Kann ich das? Brauch ich das?

Egal, ob Sie gerne nähen, Karten herstellen oder Deko-Objekte basteln - bestimmt haben Sie schon mal vom „Plotten“ gehört. Auch die Referentin ist auf ihren „Inspirationstouren“ immer wieder über tolle Ideen und vielfältige Anwendungen eines Hobby-plotters gestoßen und konnte sich der Faszination dieses Gerätes nicht länger entziehen. Allerdings gestaltete sich die Kaufentschei-



ding als schwierig: Dutzende verschiedene Geräte in breiter Preisspanne, eine Fülle von Werkzeug und Zubehör und die zu verwendende Software warfen jede Menge Fragen auf - und kein Geschäft in der Umgebung konnte befriedigende Antworten geben. Wir möchten Ihnen stundenlanges Recherchieren ersparen und versuchen, in diesem Workshop zumindest ein paar grundsätzliche Fragen zu klären. Außerdem können Sie ein Gerät in Aktion sehen sowie verschiedene Anwendungsbeispiele anschauen.

ReferentIn: Patten, Sylvia
 Teilnehmer: 4 - 20
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
#2024145 Sa. 21.09.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
 1 Kurstag(e), **8,00 €**

Info-Abend „Plotten“

Was ist das? Wie geht das? Kann ich das? Brauch ich das?

Inhalte wie bei Kurs 2024145

ReferentIn: Patten, Sylvia
 Teilnehmer: 4 - 20
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
#2024301 Do. 07.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
 1 Kurstag(e), **8,00 €**

Plotter - persönlich und privat

One-on-one Zeit mit unserem Plotter

Ganz egal, ob Sie einen Plotter mal ganz in Ruhe ausprobieren möchten, schnell ein persönliches Geschenk plotten wollen oder terminlich Schwierigkeiten haben: Wir bieten Ihnen an, unseren Plotter zu ihren Wunschzeiten zu buchen. Die Kursgebühr gilt pro Stunde und beinhaltet die alleinige Benutzung des Plotters sowie Beratung und Unterstützung durch unser Team. Materialien werden mitgebracht oder können vor Ort erworben werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der VHS und nennen uns ein paar Wunschtermine. Eine Mitarbeiterin wird sich telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihre persönliche Plotterzeit mit Ihnen planen. Gerne können Sie natürlich auch mit der Tochter, der Freundin oder dem Partner kommen.

ReferentIn: Patten, Sylvia
 Teilnehmer: 1 - 2
 Ort: VHS - Raum Fokus 2
#2024302 Termin nach Absprache
 1 Kurstag(e), **15,00 €/Std.**



Kreativ-Café

Bei unseren diversen Kreativ-Kursen fällt uns immer wieder auf, wieviel Spaß es doch macht, gemeinsam zu basteln oder nähen. Aus diesem Grund haben wir das Kreativ-Café ins Leben gerufen: Bastelbegeisterte und Hobbyschneider treffen sich mit Gleichgesinnten zum gegenseitigen Austausch, für neue Anregungen und zum Handarbeiten, Lettering, Decoupage, Weben u.v.m.. Jeder bringt sein aktuelles Werkstück mit und kann in netter Gesellschaft daran arbeiten - ohne den lästigen Abwasch oder die Bügelwäsche im Blickfeld. Für diejenigen, die gerade kein Projekt haben, aber immer auf der Suche nach neuen Ideen sind, wird an jedem Abend ein Projekt vorgestellt, welches man auf Wunsch natürlich auch ausprobieren kann. Das Kreativ-Café bietet Ihnen eine entspannte Atmosphäre, viel Inspiration durch Gleichgesinnte und Zeit, um in Ruhe zu werkeln.



ReferentIn: Großmann, Elke oder Patten, Sylvia

Teilnehmer: 2 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Jeder bringt das mit, was er für sein Projekt braucht.

Materialkost.: Sollte man das „Projekt des Abends“ ausprobieren wollen, ca. 3,00 - 5,00 €.

#2024303 Unser Projekt im September:
Dekoideen für den Herbst
Fr. 27.09.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024304 Unser Näh-Projekt im Oktober: Lichttütchen
Fr. 25.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024305 Unser Projekt im November:
Plotten für Advent und Weihnachten
Fr. 22.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024306 Unser Näh-Projekt im Dezember: Eiskratzer
Fr. 06.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024307 Unser Projekt im Januar: Papierschnegglöckchen
Fr. 31.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024308 Unser Näh-Projekt im Februar: Wende-Körbchen
Fr. 21.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024309 Unser Projekt im März: Plotten für das Frühjahr
Fr. 28.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

#2024310 Unser Projekt im Mai: Erdbeerwichtel
Fr. 23.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**



MUSIK & TANZ



Was ist Line Dance?



Line Dance ist ein weit verbreitetes Hobby, das immer mehr Anhänger findet. Ohne festen Partner wird in einer Gruppenformation (eben in „lines“ = Reihen) getanzt. Bestimmte Schrittfolgen werden aneinander gehängt und wiederholt. Dabei hat jeder Tanz eine andere Choreographie. Es gibt einfache Tänze mit 16 Schritten, andere haben 48 Schritte und mehr. So ist Line Dance nicht nur ein hervorragendes Fitnessprogramm, sondern es fordert auch die grauen Zellen – aber vor allem macht es ungeheuer viel Spaß. Nicht der einzelne, sondern die Gruppe ist wichtig. Erst wenn alle die Schrittabfolge beherrschen und die Choreographie zusammen tanzen wird es Line Dance.

Line Dance - Schnupperkurs

September



In diesem Schnupperkurs können Sie ausprobieren, wieviel Spaß Line Dance macht. Es werden ein bis zwei einfache Anfängertänze vorgestellt und geübt.

ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 10 - 20

Ort: Grundschule Langquaid - Aula

#2024128 Di. 17.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
1 Kurstag(e), **6,00 €**

Line Dance 1: Step by Step

Line Dancer mit Vorkenntnissen

“Step by Step“ ist ein Kurs für fortgeschrittene Anfänger, in dem die Teilnehmer unkomplizierte Tänze in moderatem Tempo lernen. Die Choreografien sind einfacher, ohne Sprünge oder schnelle Drehungen und so gelenkschonender. Daher eignet sich dieser Kurs besonders für tanzfreudige Best Ager, die es gerne etwas langsamer angehen.



ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024129 Mo. 16.09.2024, 14:15 - 15:45 Uhr
7 Kurstag(e), **71,00 €**



#2024130 Mo. 13.01.2025, 14:15 - 15:45 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024131 Mo. 31.03.2025, 14:15 - 15:45 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

Line Dance 2: Basic Steps

Anfänger

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmer einfache Tänze mit weniger Schrittfolgen und moderatem Tempo. Daher eignet sich „Basic Steps“ besonders für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen, die es gerne etwas entschleunigt mögen.



ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Grundschule Langquaid - Aula

#2024132 Di. 24.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024133 Di. 14.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024134 Di. 01.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

Line Dance 3: Just for Fun

Fortgeschrittene



„Just for Fun“ bietet allen Line-Dance-Begeisterten die Möglichkeit, die bereits gelernten Tänze an diesen „Übungsabenden“ zu wiederholen. Der Fokus liegt auf dem Spaß beim Tanzen, nicht auf dem Erlernen neuer Tänze. Je nach Vorwissen der Teilnehmer wird der eine oder andere Tanz natürlich unbekannt sein. Dieser kann

dann das eigene Repertoire erweitern - muss aber nicht.

Unser Kurs eignet sich besonders für Linedancer, die das Bekannte festigen wollen und für diejenigen, die verschüttete Kenntnisse gerne wieder auffrischen möchten.

ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024135 Mi. 18.09.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024136 Mi. 15.01.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024137 Mi. 26.03.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
5 Kurstag(e), 52,00 €

Line Dance 4: Review and New

Erfahrene Line Dancer

In diesem Fortgeschrittenen-Kurs treffen sich Teilnehmer verschiedener vorangegangener Kurse, die Spaß am Line Dance gefunden haben und noch mehr (schwierigere bzw. schnellere) Tänze lernen möchten.



ReferentIn: Hoffmann-Maly, Claudia

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Grundschule Langquaid - Aula

#2024138 Do. 12.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024139 Do. 09.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

#2024140 Do. 27.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Kurstag(e), 71,00 €

Come Together

Trommeln für Anfänger

Auf verschiedenen Handtrommeln wie Djembe und Conga, je nach Vorliebe bzw. eigener „Trommelausstattung“, erlernen wir in diesem Kurs erste Grundschrifttechniken und einfache Rhythmusmuster.



Dies geschieht durch Vor- und Nachspielen oder schriftliche Vorlagen. Gemeinsam tauchen wir ein in die kraftvolle Welt der Trommel und des Trommels in der Gruppe.

Dies macht Spaß, gibt Kraft und schafft ein „im Augenblick sein“. Dadurch hilft Trommeln, Stress abzubauen. Zudem kann man „Timing“ und „Koordination“ trainieren.

Musikalische Vorkenntnisse sowie das Lesen von Noten sind nicht erforderlich. Eigene Trommel ist mitzubringen!

ReferentIn: Ring, Ewald

Teilnehmer: 4 - 20

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: eigene Trommel(n)

#2024163 Mi. 09.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), 108,00 €

Drum - Circle

Vom ersten Herzschlag, vom ersten Atemzug an erfahren wir Rhythmus. Rhythmus ist Leben und die Welt der Percussion ist weit und grenzenlos. Drum Circle steht für alle Menschen offen, unabhängig von musikalischer Vorerfahrung. Dieser Kurs ist kein „Trommelunterricht“, sondern vielmehr



MUSIK & TANZ

geht es darum, mit unterschiedlichen Instrumenten wie z.B. Trommeln, Rasseln, Shaker, Glocken und Triangel gemeinsam zu musizieren und Rhythmus entstehen zu lassen. Jede/r spielt was er „kann“, es gibt keine Fehler. Der „Drum-Circle-Leiter“ unterstützt die Gruppe auf ihrem Weg zu einem gemeinsamen Groove. Dies geschieht überwiegend nonverbal, also ohne Worte. Dadurch wird das „aufeinander hören“ angeregt und gestärkt, die eigene Musik unter Umständen in neue Bahnen gelenkt und somit Improvisation gefördert. Weitere Ziele dieser Rhythmusform sind Kommunikation, Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Freude und Spaß, Stressabbau und Kraft tanken.

ReferentIn: Ring, Ewald

Teilnehmer: 4 - 20

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihre eigenen Instrumente mit - jede Art Trommel ist willkommen.

#2024165 Sa. 19.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
1 Kurstag(e), **14,00 €**

#2024166 Sa. 18.01.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
1 Kurstag(e), **14,00 €**

Didgeridoo - Einsteiger

Das Didgeridoo, das Musikinstrument der Aborigines, ist ein außergewöhnliches Instrument, mystisch und geheimnisvoll. Traditionell wird es aus Eukalyptusholz gefertigt, aber inzwischen gibt es Didgeridoos aus den verschiedensten Materialien wie Bambus, Hanf, Leder, einheimischen Hölzern und sogar Glas.

In diesem Anfängerkurs werden Sie mit den Grundtechniken des Didgeridoo-Spielens vertraut gemacht: Lippenansatz, Grundtonspielen und Zirkularatmung.

Besonders die Atmung, in diesem Fall der Einsatz des Zwerchfelles für die „Bauchatmung“, ist ein Schwerpunkt beim Erlernen des Didgeridoos, nicht zuletzt da sie zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe führen kann.

Neben den Grundtechniken werden Ihnen Möglichkeiten der Akzentuierung beim Spielen vermittelt, z.B. Stimmeneinsatz und erste einfache Rhythmen. Notenkenntnisse oder „Musikalität“ sind nicht erforderlich.

Der Kursleiter spielt seit über 20 Jahren Didgeridoo und hat das Instrument sowohl autodidaktisch als auch in zahlreichen Workshops in allen Facetten und Feinheiten kennengelernt.

ReferentIn: Ring, Ewald

Teilnehmer: 4 - 20

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: eigenes Instrument

Materialkost.: Sollten Sie kein Didgeridoo besitzen, können günstige Instrumente aus Bambus für ca. 29,00 € beim Dozenten erworben werden. Bitte rechtzeitig bestellen, falls Bedarf besteht.

#2024164 Mi. 08.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), **108,00 €**



GESUNDHEIT & SPORT



Was ist Bungee Super Fly®?

Willkommen bei diesem neuen innovativen Konzept, das die Fitnessbranche revolutioniert! Die einzigartige Kombination aus Krafttraining und Herz-Kreislauf-Training vereint den Nervenkitzel des Bungee-Sprungs mit den Vorteilen eines intensiven Workouts. Befestigt an einem Bungee-Seil, erlebt ihr ein Training voller Spaß und Effektivität!

Durch das Schwingen in der Luft steigt die Herzfrequenz, werden verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer verbessert. Dabei verbrennen wir bis zu 700 Kalorien pro Trainingseinheit.

Da uns eure Gesundheit stets am Herzen liegt, bitten wir euch vor der Teilnahme um Informationen betreffend Gewicht (max. 130 kg), Größe (max. 1,90 m) und euren aktuellen Gesundheitszustand.

Bungee Super Fly® ist mehr als nur ein Training - es ist ein Lebensstil.

Taucht ein in die Welt des Bungee-Sports und erlebt, wie sich Spaß und Fitness perfekt vereinen.



Bungee Super Fly® 1 Montagabend

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

#2024235 Mo. 16.09.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024236 Mo. 04.11.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024237 Mo. 13.01.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024238 Mo. 10.02.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024239 Mo. 17.03.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024240 Mo. 28.04.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024241 Mo. 23.06.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**





Bungee Super Fly® 2

Mittwochabend

ReferentIn: Lekschas, Nicole
Teilnehmer: 8 - 12
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

#2024242 Mi. 18.09.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024243 Mi. 06.11.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024244 Mi. 15.01.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024245 Mi. 12.02.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024246 Mi. 19.03.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024247 Mi. 30.04.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024248 Mi. 25.06.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**



Bungee Super Fly® 3

Mittwochabend

ReferentIn: Lekschas, Nicole
Teilnehmer: 8 - 12
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

#2024249 Mi. 18.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024250 Mi. 06.11.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024251 Mi. 15.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024252 Mi. 12.02.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024253 Mi. 19.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024254 Mi. 30.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**

#2024255 Mi. 25.06.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), **54,00 €**



Was ist TRX®?

TRX® (=Total Resistance Exercises) ist ein innovatives Ganzkörpertraining, das seine Wurzeln im anspruchsvollen Umfeld der US Navy Seals hat. Dieses einzigartige System nutzt patentierte Schlingentrainer, um das eigene Körpergewicht als Widerstand zu verwenden. Durch die Anpassung von Fußpositionen kann der Widerstand individuell angepasst werden, um eine Vielzahl von Übungen durchzuführen, die Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern.

Das TRX® Training ist äußerst effektiv und eignet sich für Menschen aller Fitnesslevel. Durch regelmäßige Teilnahme lassen sich schnell bemerkenswerte Fortschritte erzielen.

Eine ausgezeichnete Wahl für diejenigen, die nach einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Training suchen, das sie schnell in Form bringt und ihnen hilft, ihre Fitnessziele zu erreichen.



TRX® 1

Mittwochnachmittag

ReferentIn: Magnus, Maxi
Teilnehmer: 8 - 12
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2024422 Mi. 11.09.2024, 15:45 - 16:30 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €**

#2024423 Mi. 16.10.2024, 15:45 - 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2024424 Mi. 20.11.2024, 15:45 - 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2024425 Mi. 08.01.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2024426 Mi. 05.02.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2024427 Mi. 12.03.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**

#2024428 Mi. 30.04.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
6 Kurstag(e), **66,00 €**

#2024429 Mi. 25.06.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €**

**TRX® 2**

Freitagnachmittag

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2024414 Fr. 13.09.2024, 15:45 – 16:30 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €**#2024415 Fr. 18.10.2024, 15:45 – 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024416 Fr. 22.11.2024, 15:45 – 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024417 Fr. 10.01.2025, 15:45 – 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024418 Fr. 07.02.2025, 15:45 – 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024419 Fr. 14.03.2025, 15:45 – 16:30 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024420 Fr. 02.05.2025, 15:45 – 16:30 Uhr
6 Kurstag(e), **66,00 €**#2024421 Fr. 27.06.2025, 15:45 – 16:30 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €****TRX® 3**

Freitagnachmittag

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#2024285 Fr. 13.09.2024, 16:30 - 17:15 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €**#2024286 Fr. 18.10.2024, 16:30 - 17:15 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024287 Fr. 22.11.2024, 16:30 - 17:15 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024288 Fr. 10.01.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024289 Fr. 07.02.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024290 Fr. 14.03.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
4 Kurstag(e), **44,00 €**#2024291 Fr. 02.05.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
6 Kurstag(e), **66,00 €**#2024292 Fr. 27.06.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
5 Kurstag(e), **55,00 €****PILOXING®**

Freitagabend

Die Trendsportart aus Hollywood lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper, denn das Programm kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen aus dem Boxen mit den effektivsten Übungen aus dem Pilates.

Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training, welches das Herz-Kreislauf-System stärkt und durch die Boxelemente Flexibilität, Beweglichkeit sowie Ausdauer fördert.

Mit den Pilates-Übungen werden die tiefer liegenden Muskelgruppen gestärkt und die Körperhaltung wird verbessert. Die eingebauten Tanzeinlagen runden das Programm ab und lassen Zeit zur kurzen Erholung.

Das Training findet barfuß oder in rutschfesten Socken statt. Durch optionale Gewichtshandschuhe kann die Intensität erhöht werden.

ReferentIn: Lekschas, Nicole

Teilnehmer: 10 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk, Matte

#2024073 Fr. 13.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Kurstag(e), **65,00 €**#2024074 Fr. 17.01.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
9 Kurstag(e), **60,00 €**#2024075 Fr. 09.05.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
8 Kurstag(e), **54,00 €****Was ist Jumping®-Fitness?**

Während unserer Jumping®-Fitness-Kurse stehen bzw. springen Sie auf einem unserer qualitativ hochwertigen Trampoline. Dieses Trampolin sieht mit seinem Haltegriff anders aus als alle Trampoline, die man aus Kindertagen vielleicht kennt. Trotzdem verspricht das Training Spaß,

der auf Effizienz trifft. Zu passender Musik springen Sie auf dem Trampolin sowohl auf und ab als auch vor und zurück. Durch den federnden Boden sind die Sprünge gelenkschonend. Die Stunden werden von ausgebildeten Jumping®-Trainern geleitet, die weltweit von professionellen Master-Trainern geschult werden. Sie zeigen den Teilnehmern, mit welchen Übungen sich Muskeln und Fitness aufbauen lassen. Das Training verbessert Koordination und Balance, erhöht die Ausdauer und macht viel Spaß. Und das Beste ist: Beim Jumping®-Fitness trainieren Sie den ganzen Körper automatisch mit. Dadurch werden auch Muskelregionen gestärkt, die man beim normalen Krafttraining hin und wieder vergisst.

Sollten bei Ihnen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder eine Schwangerschaft vorliegen, ist Jumping®-Fitness nicht für Sie geeignet.



Jumping® Fitness 1

Dienstagabend

Jumping® Fitness ist eine Trendsportart, die an das Trampolinspringen aus der Kindheit erinnert. Dieser Indoor Sport wird auf eigens dafür konzipierten PROFI-Trampolinen durchgeführt und ist leicht zu erlernen. Unsere kompetenten Trainer verbinden einfache Aerobic Schritte mit fetziger Musik zu einem tollen Workout.

Sollten bei Ihnen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder eine Schwangerschaft vorliegen, ist dieser Kurs nicht für Sie geeignet.



ReferentIn: Schauer, Veronika

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk und Handtuch

#2024082 Di. 24.09.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024083 Di. 05.11.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024084 Di. 07.01.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
8 Kurstag(e), 80,00 €

#2024085 Di. 11.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024086 Di. 29.04.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024087 Di. 24.06.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

Jumping® Fitness 2

Sonntagabend

Inhalte wie bei Kurs Jumping® Fitness 1

ReferentIn: Berger, Tanja

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk und Handtuch

#2024076 So. 15.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024077 So. 03.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024078 So. 12.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
7 Kurstag(e), 70,00 €

#2024079 So. 16.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €



#2024080 So. 11.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
4 Kurstag(e), 40,00 €

#2024081 So. 29.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

Jumping® Fitness 3

Sonntagabend

Inhalte wie bei Kurs Jumping® Fitness 1

ReferentIn: Wendl, Patricia

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk und Handtuch

#2024088 So. 15.09.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024089 So. 27.10.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024090 So. 12.01.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024091 So. 09.03.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024092 So. 27.04.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024093 So. 22.06.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €



Jumping® Drum Schnupperkurs

Montagabend

Jumping® Drum ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout! Mit leicht gewichteten Drumsticks wird dabei auf einem erhöhten PROFI-Trampolin getrommelt.

Gleichzeitig wird im Rhythmus der Musik der ganze Körper gekräftigt: Arme, Bauch, Beine, Po - hier wird alles trainiert und das mit garantiertem Spaßfaktor! In diesem Schnupperkurs kannst du ausprobieren, ob dieser neue Trend deine Sportroutine ergänzen soll.

ReferentIn: Wendl, Patricia

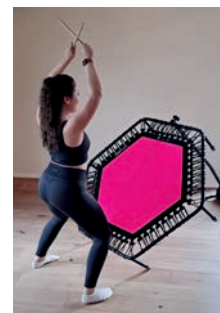
Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk

#2024277 Mo. 04.11.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
2 Kurstag(e), 18,00 €

#2024278 Mo. 09.12.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
2 Kurstag(e), 18,00 €



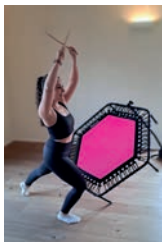


Jumping® Drum

Montagabend

Jumping® Drum ist ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout! Mit leicht gewichteten Drumsticks wird dabei auf einem erhöhten PROFI-Trampolin getrommelt. Gleichzeitig wird im Rhythmus der Musik der ganze Körper gekräftigt: Arme, Bauch, Beine, Po - hier wird alles trainiert und das mit garantiertem Spaßfaktor!

Durch die kontinuierliche Bewegung verwandelst du dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.



ReferentIn: Wendl, Patricia

Teilnehmer: 8 - 12

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: saubere Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Matte, Getränk

#2024279 Mo. 13.01.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024280 Mo. 10.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

#2024281 Mo. 28.04.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
6 Kurstag(e), 60,00 €

#2024282 Mo. 23.06.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
5 Kurstag(e), 50,00 €

Zumba-Fitness 1

Dienstagvormittag

Zumba Fitness® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

Eine Zumba Fitness® Stunde verbindet schnellere und langsamere Rhythmen zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie für Männer und Frauen geeignet.

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe

#2024104 Di. 24.09.2024, 9:30 - 10:30 Uhr
10 Kurstag(e), 72,00 €



#2024105 Di. 07.01.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
11 Kurstag(e), 79,00 €

#2024106 Di. 29.04.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
10 Kurstag(e), 72,00 €

Zumba-Fitness 2

Dienstagabend

Inhalte wie bei Zumba-Fitness 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 25

Ort: VHS-Raum Fitness 2

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe

#2024107 Di. 24.09.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
10 Kurstag(e), 72,00 €

#2024108 Di. 07.01.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
11 Kurstag(e), 79,00 €

#2024109 Di. 29.04.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
10 Kurstag(e), 72,00 €



Total Bodymix intensiv

Dienstagabend

Sie möchten Ihren ganzen Körper trainieren, Problemzonen straffen und dabei außerdem noch die Kondition verbessern und Fett verbrennen? Dann sind Sie in diesem Powerworkout für Powerfrauen genau richtig, denn der Kurs ist ein intensiver Mix aus BBP-Kurs und Cardio-Training. Workoutelemente mit kurzen anaeroben Intervallen runden diese abwechslungsreiche Stunde ab.

ReferentIn: Schleelein, Gabriela

Teilnehmer: 8 - 35

Ort: Schulturnhalle Langquaid

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch

#2024256 Di. 17.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Kurstag(e), 65,00 €

#2024257 Di. 14.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024258 Di. 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), 55,00 €





Bodymix Spezial

Donnerstagsvormittag



Bodymix ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem sowohl mit Kleingeräten als auch mit eigener Körperkraft zu motivierender Musik trainiert wird. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Bauch-Beine-Po, aber auch Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit werden durch funktionelle Übungen gesteigert. Die Ausdauer wird verbes-

sert, der Stoffwechsel wird angekurbelt und Stress wird abgebaut - so werden Sie auch im Alltag fitter sein.

Eine Stunde für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

ReferentIn: Schleelein, Gabriela

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch

#2024259 Do. 12.09.2024, 8:30 - 9:30 Uhr
12 Kurstag(e), 65,00 €

#2024260 Do. 09.01.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024261 Do. 08.05.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
8 Kurstag(e), 44,00 €

Body-Workout

Mittwochabend

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit Schwungübungen für die Nackenmuskulatur und Dehnübungen aller Muskelgruppen sowie Mobilisation der Gelenke gehen wir über in ein Ganzkörpertraining. Wöchentlich werden andere Schwerpunkte gesetzt um bestimmte Muskelgruppen (Bauch, Rücken, Beine, Beckenboden) gezielt zu kräftigen. Dadurch entsteht ein Gleichgewicht in der Muskulatur des Körpers. Verspannungen, v.a. in der Nacken- und Rückenmuskulatur, können somit gelockert werden. Das beugt Schmerzen vor und ein neues Körpergefühl entsteht. Abgerundet wird das Workout durch intensives Dehnen.



ReferentIn: Irnstetter-Hauner, Monika

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

#2024179 Mi. 25.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024180 Mi. 08.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024181 Mi. 30.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
5 Kurstag(e), 28,00 €

#2024323 Mi. 09.07.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
4 Kurstag(e), 22,00 €

Fit und Relax 1

Montagsvormittag

Dieser Kurs beinhaltet ein ganzheitliches sanftes Fitnessprogramm mit Elementen aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Yoga sowie ausgiebigen Entspannungs- und Dehnübungen. Außerdem sind Balanceübungen integriert. Trainiert werden alle Muskelgruppen und auch die Muskulatur des Beckenbodens findet große Beachtung. Ein effektives und abwechslungsreiches Training, welches den Stoffwechsel anregt und den ganzen Körper strafft.



ReferentIn: Irnstetter-Hauner, Monika

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch

#2024170 Mo. 23.09.2024, 9:00 - 10:00 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024171 Mo. 13.01.2025, 9:00 - 10:00 Uhr
10 Kurstag(e), 55,00 €

#2024172 Mo. 28.04.2025, 9:00 - 10:00 Uhr
5 Kurstag(e), 28,00 €

#2024320 Mo. 07.07.2025, 9:00 - 10:00 Uhr
4 Kurstag(e), 22,00 €

Fit und Relax 2

Mittwochabend

Inhalte wie bei Kurs Fit und Relax 1

ReferentIn: Irnstetter-Hauner, Monika

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch

#2024176 Mi. 25.09.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €

#2024177 Mi. 08.01.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
11 Kurstag(e), 60,00 €





- #2024178 Mi. 30.04.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
5 Kurstag(e), **28,00 €**
- #2024322 Mi. 09.07.2025, 17:30 - 18:30 Uhr
4 Kurstag(e), **22,00 €**

Gesunder Rücken

Dienstagabend

Unser Rücken wird im Alltag sehr stark beansprucht. Deshalb ist es sinnvoll, die Rückengesundheit durch gleichmäßige Stärkung und Mobilisierung des Körpers zu kräftigen. Die verschiedenen Übungen in diesem Workout stärken die Muskeln und Bänder, stabilisieren das Muskelkorsett und helfen, die Dysbalancen durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur auszugleichen. Rückenschmerzen verschwinden, Verspannungen werden gelöst und die Körperhaltung wird deutlich verbessert. So steigern sich nicht zuletzt die Lebensqualität und das Wohlbefinden.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, warme Socken, Sportkleidung

#2024042 Di. 10.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
12 Kurstag(e), **61,00 €**

#2024043 Di. 07.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **56,00 €**

#2024044 Di. 29.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

Bauch-Beine-Po-Training

Montagabend

Wenn du dir einen flachen Bauch, eine schmale Taille, straffe Beine und einen Knackpo wünschst, dann bist du hier genau richtig. Das Bauch-Beine-Po-Training ist ein effektives und forderndes Workout mit Schwerpunkt auf den typischen Problemzonen. In der Gruppe und mit Musik formen und straffen wir gezielt die Figur. Ein ideales Training für jeden, egal ob Anfänger oder Sportprofi.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, warme Socken, Getränk, bequeme Sportkleidung

#2024033 Mo. 16.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Kurstag(e), **56,00 €**

#2024034 Mo. 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024035 Mo. 28.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

Beckenboden-Gymnastik

Dienstagabend

Das Becken hat für den gesamten Körper eine große Bedeutung. Es ist das Fundament der Wirbelsäule, beeinflusst aber auch die Stellung der Füße sowie die Haltung von Schultern und Kopf. Fehlstellung und -haltung können allerdings den Effekt des Beckenboden-Trainings schwächen. Mit ausgewählten Übungen tun wir gezielt etwas dagegen und bringen das Becken wieder in die optimale Position.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Getränke, Handtuch

#2024039 Di. 10.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Kurstag(e), **61,00 €**

#2024040 Di. 07.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
11 Kurstag(e), **56,00 €**

#2024041 Di. 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

Body & Mind Training

Montagnachmittag

Body & Mind Training ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. Oftmals leiden wir aufgrund unseres hektischen Alltags unter Verspannungen und Blockaden. Durch intensives und kraftvolles Bodybalance-Training lernen wir, gezielt das innere Gleichgewicht zu mobilisieren und dadurch unsere Körperhaltung zu verbessern. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Dehnübungen und der richtigen Atmung, um die Tiefenmuskulatur zu stärken und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen.

Durch die Kombination von Elementen aus Pilates und Body&Core-Training entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Workout, das nicht nur die





körperliche Fitness fördert, sondern auch einen positiven Einfluss auf das mentale Wohlbefinden hat.

ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch

#2024293 Mo. 16.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
11 Kurstag(e), **56,00 €**

#2024294 Mo. 13.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024295 Mo. 28.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**



QiGong

Den chinesischen QiGong-Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Potenzial an Lebensenergie geboren. Stress, Krankheiten und Verletzungen können die Energie eines Menschen erschöpfen. Die Bewegungsmeditation QiGong kann helfen, diese Energie zu regenerieren und zählt deswegen zu den ältesten Heil- und Vorbeugungsmethoden der chinesischen Medizin.

Im QiGong werden viele verschiedene Stile und Formen praktiziert. Allen gemeinsam sind die achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen, die helfen, zur Ruhe zu kommen und die Energie wieder aufzufüllen. Die Übungen fördern die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, sowie die Balance, steigern die Vitalität und die innere Harmonie und können bis ins hohe Alter praktiziert werden. Bewusste Atemführung und Körperhaltung, sowie kurze Meditationen sind wichtige Bestandteile der Übungen.

QiGong für Geübte - Energie & Geschmeidigkeit

Mittwochmorgen

Es heißt, wer regelmäßig SHIBASHI (chin.), „Die 18 Formen der Harmonie des Taiji-QiGong“ übt, wird „stark wie ein Holzfäller“, „geschmeidig wie ein kleines Kind“ und „gelassen wie ein Weiser“.

In diesem Fortgeschritten-Kurs werden die Bewegungsabfolgen des SHIBASHI aus dem Anfängerkurs weiter verfeinert, die Übergänge werden fließender, und durch achtsame Korrektur kann der Energiefluss bei den Übungen verbessert werden.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1



Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024065 Mi. 18.09.2024, 9:45 - 11:00 Uhr
12 Kurstag(e), **108,00 €**

#2024066 Mi. 08.01.2025, 9:45 - 11:00 Uhr
11 Kurstag(e), **99,00 €**

#2024067 Mi. 30.04.2025, 9:45 - 11:00 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**

QiGong - Energie & innere Harmonie wecken 1 Mittwochvormittag

Durchatmen, innehalten, in der Bewegung zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Seele, Geist und Körper eine Atempause gönnen. Dazu lädt die Bewegungsmeditation SHIBASHI (chin.) ein. Bei diesen „18 Formen der Harmonie des TAIJI-QiGONG“ handelt sich um eine Übungsabfolge, mit der das Qi im Körper bewegt wird. Dadurch werden gezielt verschiedene Körperteile, Organsysteme und Meridiane, die energetische Leitbahnen des Körpers, angesprochen. SHIBASHI ist eine besonders schöne, fließende QiGong-Übungsform, die auszuführen sowohl eine Freude ist als auch zu einer tiefen Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig gehalten. Durch die stetige, aber ruhige Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels wird das Immunsystem aktiviert. Das körperliche Wohlbefinden verbessert sich und fördert die innere Balance.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 16

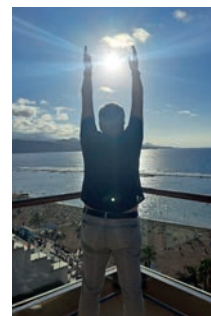
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024068 Mi. 18.09.2024, 11:15 - 12:30 Uhr
12 Kurstag(e), **108,00 €**

#2024069 Mi. 08.01.2025, 11:15 - 12:30 Uhr
11 Kurstag(e), **99,00 €**

#2024070 Mi. 30.04.2025, 11:15 - 12:30 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**





QiGong - Energie & innere Harmonie wecken 2

Donnerstagabend

Durchatmen, innehalten, in der Bewegung zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Seele, Geist und Körper eine Atempause gönnen. Dazu lädt die Bewegungsmeditation SHI-BASHI (chin.) ein. Bei diesen „18 Formen der Harmonie des TAIJI-QiGONG“ handelt es sich um eine Übungsabfolge, mit der das Qi im Körper bewegt wird. Dadurch werden gezielt verschiedene Körperteile, Organsysteme und Meridiane, die energetische Leitbahnen des Körpers, angesprochen. SHIBASHI ist eine besonders schöne, fließende QiGong-Übungsform, die auszuführen sowohl eine Freude ist als auch zu einer tiefen Entspannung führt. Knochen, Gelenke und Muskulatur werden sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter geschmeidig und kräftig gehalten. Durch die stetige, aber ruhige Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels wird das Immunsystem aktiviert. Das körperliche Wohlbefinden verbessert sich und fördert die innere Balance.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

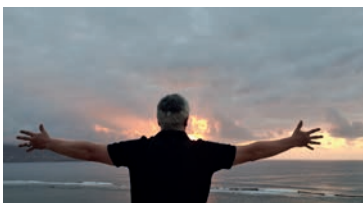
ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024209 Do. 19.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), 121,00 €



Shaolin-QiGong - Energie in Bewegung

Donnerstagabend

Als Shaolin QiGong werden QiGong-Stile bezeichnet, die von den Mönchen im Shaolin-Kloster in China am Fuße des Heiligen Gebirges Song-Shan in der Provinz

Henan seit 1500 Jahren praktiziert werden. Vor und nach den kraftzehrenden Shaolin Kung Fu Übungen haben die Mönche des Shaolin Klosters ihren Körper und ihren Geist mit den Shaolin QiGong-Übungen gelockert, regeneriert und gestärkt.

Auch ohne Kung Fu Praxis lässt sich das Shaolin QiGong gut für unsere Gesunderhaltung nutzen: Es bietet ein sanftes und energetisierendes Ganzkörpertraining mit Atemübungen und Meditation, welches für Menschen aller Altersklassen geeignet ist und die mentale Stärke, die körperliche Geschmeidigkeit und die Balance fördert.



Im Vergleich zu anderen QiGong-Formen zeichnet sich Shaolin QiGong durch eine stärkere Körperbetonung und Beinarbeit aus, wodurch die Mönche auf das Shaolin Kung Fu vorbereitet werden sollten. Die Kultivierung und Pflege des Flusses der Lebensenergie, des Qi, in Körper und Geist steht wie bei allen anderen Formen auch beim Shaolin QiGong im Zentrum.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 6 - 12

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024210 Do. 09.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), 121,00 €

#2024211 Do. 08.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), 88,00 €

QiGong Schnupperkurs

Ohne Vorkenntnisse

Im Schnupperkurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des QiGong und gewinnen beim gemeinsamen Üben verschiedener Formen eine Vorstellung vom Wesen dieser Übungsform. Sie erfahren, ob QiGong für Sie geeignet ist, Sie inspiriert und Ihre Energie weckt. Die Übungen werden so ausgewählt, dass Sie einen Einblick in die verschiedenen QiGong-Kurse erhalten, die an der VHS Langquaid angeboten werden. Für Fragen steht Ihnen der Referent an diesem Kurstermin und auch per E-Mail zur Verfügung.

ReferentIn: Engel, Robert Konrad

Teilnehmer: 3 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe mit wenig Profil oder Stoppersocken, Decke, Getränk

#2024146 Sa. 05.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Kurstag(e), 14,00 €



Faszien in Bewegung

Donnerstagabend

Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - ist eine faszinierende und sehr wichtige netzartige Struktur, die dem ganzen Körper Form und Elastizität gibt. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben (oder wieder jung werden) will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. Ziel des Trainings ist es, die körpereigenen Bindegewebszellen zur Schaffung eines verletzungsresistenten, kräftigen und





gleichzeitig geschmeidig-flexiblen Bindegewebsnetzwerkes anzuregen. Wir arbeiten mit federnden Bewegungen, mit dynamischen Dehnungen und Körperwahrnehmung. Außerdem werden durch „black rolls“ Verspannungen gelockert und Verkürzungen verbessert. Mit diesem auch von Profisportlern eingesetzten Gerät kann man Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln und auch das oft verkürzte Bindegewebe erreichen.

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Materialkost.: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Socken, eigene Faszienrollen (Durchmesser ca. 5 cm und 15 cm)

#2024119 Do. 26.09.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024120 Do. 09.01.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**

#2024121 Do. 08.05.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
8 Kurstag(e), **58,00 €**

Autogenes Training: Anfänger

Donnerstagabend

Autogenes Training ist ein gedankliches Entspannungsverfahren: Durch Autosuggestion oder Selbstbeeinflussung führt es den Anwender zu seelischer Tiefenentspannung, Wohlbefinden, Steigerung des Konzentrationsvermögens und Erholung. Bei regelmäßiger Anwendung können sogar psychosomatische Erkrankungen teilweise gelindert werden. Bei Störungen wie Kopfschmerzen und Migräne, psychischen Belastungssituationen, Verspannungen im Muskel- und Haltungsapparat, Bluthochdruck, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen u.a. kann Autogenes Training hilfreich sein. Dieses Entspannungsverfahren kann unabhängig vom Lebensalter erlernt werden, ein regelmäßiges Üben zu Hause ist erforderlich.

ReferentIn: Mauch, Sylka

Teilnehmer: 6 - 8

Ort: Kiga - AWO

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und Kissen

#2024312 Do. 16.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
8 Kurstag(e), **73,00 €**

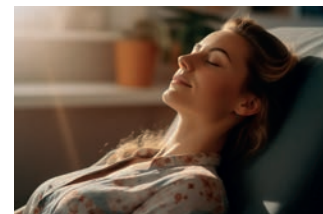
Autogenes Training

Montagabend

Autogenes Training – Nutzung der Kraft der Gedanken
Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die hilft, körperli-



che Beschwerden zu lindern, Stress zu reduzieren und sich rundum zu entspannen. Durch formelhafte Redewendungen lernt man, Einfluss auf sein Nervensystem zu nehmen, dieses bewusst zu regulieren und somit seine Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. Gezielte Anwendung der verschiedensten Grundübungen helfen, Energie und Kraft zu tanken, dem Alltagsstress wirkungsvoll zu begegnen und persönliche Lebensziele leichter zu verwirklichen. Die entspannende und erholsame Wirkung dieses Trainings wird im Kurs schrittweise erlernt und mit Anregungen und kleinen Übungssequenzen in den Alltag integriert. Dieses Verfahren eignet sich für interessierte Menschen, die unabhängig von Alter und Lebenssituation, durch konzentriertes Üben einen Weg zur Selbstentspannung finden wollen.



ReferentIn: Zenger, Astrid

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte

#2024224 Mo. 16.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Kurstag(e), **100,00 €**

#2024225 Mo. 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Kurstag(e), **100,00 €**

Progressive Muskelentspannung

Stressabbau für Erwachsene

Progressive Muskelentspannung – Eine Balance aus Anspannung und Entspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen ist ein dynamisches Verfahren zur Tiefenentspannung und zur Stressregulation. Durch gezieltes Training können Folgen von langfristiger Beanspruchung ausgeglichen werden und ein Zustand der Erholung und innerer Gelassenheit stellt sich ein. Das bewusste Anspannen und Entspannen des Körpers, im aktiven und passiven Tun, ermöglicht den Teilnehmern, die eigene Wahrnehmung zu schulen, für Spannungsempfindungen sensibel zu werden und in einen Zustand der Entspannung und Regeneration einzutauchen. Die daraus entwickelte inneren Haltung der Achtsamkeit für Körper und Geist ermöglicht ein Erlebnis von Ruhe und innerer Balance. Im Alltag kann die Methode als kurzfristige Bewältigungsstrategie in akuten Belastungssituationen eingesetzt werden und eine ausgleichende Wirkung in verschiedensten Lebenssituationen stellt sich ein.

Dieser Kurs eignet sich für interessierte Menschen – die unabhängig von Alter und Lebenssituation – durch Entspannungsübungen zur Selbstentspannung finden wollen.





ReferentIn: Zenger, Astrid

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte

#2024222 Mo. 16.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), 100,00 €

#2024223 Mo. 13.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), 100,00 €

Liebscher & Bracht Training

Mittwochmorgen

Schmerzfrei und fit durch gezielte Übungen: Das Liebscher & Bracht Training wurde von den Schmerzspezialisten Roland Liebscher Bracht und Dr. Petra Bracht speziell mit dem Ziel entwickelt, Schmerzen im Bewegungsapparat zu reduzieren und die körperliche Fitness zu verbessern. Durch eine Kombination aus Muskelkräftigung, Dehnungsübungen und Entspannungstechniken sowie einer Umstellung von alten Bewegungsmustern wird das Muskel- und Faszien-System gedehnt und gestärkt. Dabei werden gezielt Bereiche angesprochen, die für die Schmerzursache verantwortlich sind.

Entdecken Sie die transformative Kraft der Liebscher & Bracht Methode.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

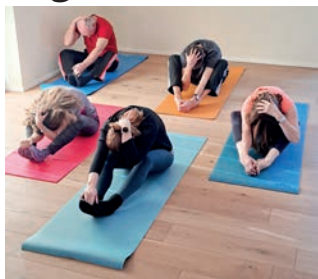
Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Handtuch

#2024007 Mi. 18.09.2024, 8:30 - 9:30 Uhr
8 Kurstag(e), 84,00 €

#2024008 Mi. 08.01.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
8 Kurstag(e), 84,00 €

#2024009 Mi. 12.03.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
8 Kurstag(e), 84,00 €



Babymassage

Eine wundervolle Zeit für dich und dein Baby

Für Babys ist Körperkontakt unglaublich wichtig. Nicht ohne Grund werden Neugeborene direkt auf die nackte Haut der Mutter gelegt - das stärkt die Bindung von Beginn an! Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, sein Baby durch jede Entwicklungsphase zu begleiten, es immer wieder neu kennen zu lernen und seine Bedürfnisse besser zu verstehen. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem. Auch bei typischen Beschwerden in den ersten Lebensmonaten und -jahren wirkt Massage unterstützend, so zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten

und Husten, Magen-Darm-Infekten oder Blähungskoliken, Zahnungsbeschwerden, Anpassungsproblemen, Unruhezuständen, Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten.

Die Referentin demonstriert die verschiedenen Griffe an einer Massagepuppe und führt euch so durch die Babymassage. Ihr dürft diese dann an eurem Baby umsetzen.

Der Ablauf der Kurseinheit ist nicht festgelegt, sondern wird an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Auch für Wickeln, Stillen und Kuscheln ist genug Zeit.

Du darfst mit deinem Baby dann starten, wenn du dich bereit fühlst. Ob eine oder auch mehrere Wochen nach der Geburt. Dein Baby sollte allerdings höchstens sechs Monate alt sein.

Besonderheit: An den Samstagen 21.09., 30.11., 08.02., 29.03. und 12.07.2025 finden um 9:45 Uhr eine Stunde speziell für die Papas statt.

ReferentIn: Obermeier, Lena

Teilnehmer: 4 - 8

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Materialkost.: 10,00 € für hochwertiges Mandelöl

#2024024 Do. 12.09.2024, 9:45 - 10:45 Uhr
6 Kurstag(e), 51,00 €

#2024025 Do. 14.11.2024, 9:45 - 10:45 Uhr
6 Kurstag(e), 51,00 €

#2024026 Do. 16.01.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
7 Kurstag(e), 60,00 €

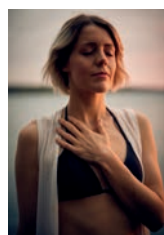
#2024028 Do. 13.03.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
5 Kurstag(e), 43,00 €

#2024029 Do. 26.06.2025, 9:45 - 10:45 Uhr
6 Kurstag(e), 51,00 €



Durchatmen – Aufrichten – Durchblicken

Eigenverantwortliche Gesundheitspflege leicht gemacht



Volkskrankheiten wie Atemprobleme, schlechte Haltung oder Fehlsichtigkeit nehmen leider immer mehr zu. In erster Linie verdanken wir das den Angewohnheiten unseres modernen Lebens: fehlende Bewegung, Mangel an frischer Luft, viel Zeit am PC und damit zu wenig Tageslicht. Dabei kann man schon in kürzester Zeit eine positive Wirkung erzielen, wenn diese Punkte ganz bewusst und eigenverantwortlich betrachtet werden.

Im Kurs erlernt ihr grundlegende Bausteine und erhaltet Anregungen wie jeder diese Gewohnheiten durchbrechen kann. Mit kleinen, einfachen Übungen, die gemeinsam erlernt und durchgeführt werden, kann man schon vieles erreichen. Die Übungen lassen sich leicht in den Tagesablauf einbauen und erfordern keinen großen Aufwand.



ReferentIn: Prasch, Eva-Maria

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: (Yoga-) Matte; Kissen nach Wunsch; bequeme Kleidung

Materialkost.: 3,00 € für das Skript

#2024351 Di. 08.10.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
5 Kurstag(e), 54,00 €

Partner Klangreise

Entspannung zu Zweit

Die Klänge von nepalesischen Klangschaalen, Koshi, Kalimba und Gong bringen Sie in einen entspannten körperlichen und geistigen Zustand. Genießen Sie eine bewusste Entspannung zu Zweit und erleben Sie eine tiefe Nähe zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und die Kraft der gemeinsamen Energie durch Atem und Klänge.

Bei dieser Partner Klangreise werden Sie einfache Atem- und Körperübungen gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen und danach eine sanfte Tiefenentspannung erleben.

Seien Sie offen für neue Impulse und Ideen und gönnen Sie sich eine Mini-Auszeit zu Zweit.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute

Teilnehmer: 6 - 14

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024334 So. 20.10.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
1 Kurstag(e), 18,00 € / Person



Gong – Klangbad

Bei dem Gong - Klangbad können Sie vom stressigen Alltag abschalten und sich ganz auf sich selbst und Ihre innersten Wünsche einlassen.

Klänge des Gongs sprechen Erfahrungsräume in uns an, die oft jenseits der „begrifflichen“ Welt liegen. Dadurch kann der Gong eine bewusstseins-erweiternde Funktion haben, kann befreiend und bereichernd sein.

Die Klänge und Vibrationen des Gongs, im Zusammenspiel mit nepalesischen Klangschaalen, können Ihren Körper in einen tranceähnlichen Zustand versetzen, durch den Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024338 So. 17.11.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
1 Kurstag(e), 18,00 €



Erdenklang

Klangreise mit Didgeridoo, Schamanentrommel und Klangschaalen

Schamanentrommel und Didgeridoo werden auch als „archetypische Klänge“ bezeichnet, denn ihre Frequenzen und Klangspektren lösen bei den meisten Menschen tranceähnliche Wahrnehmungen aus, wenn sie sich lauschend darauf einlassen.

Auf einer solchen Klangreise sind Raum- und Zeitgefühl, Körperempfinden und Denkprozesse oftmals verändert und führen ggf. zu neuen Erkenntnissen und Einstellungen.

Durch die verschiedenen erdenden Instrumente spüren Sie eine tiefe Verbindung zu Ihrem inneren Selbst und in der Tiefenentspannung mit nepalesischen Klangschaalen werden positive Erfahrungen und Entspannung manifestiert.

ReferentIn: Bettenhausen, Ute

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

#2024339 So. 19.01.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
1 Kurstag(e), 18,00 €



Wenn's brenzlig wird...

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen ab 13 Jahren und Frauen



Frauen und Mädchen sind keine wehrlosen Opfer! Voraussetzung aller körperlichen Verteidigung bei gewalttätigen Übergriffen oder dummer Annäherung ist die mentale Selbstverteidigung. Folglich arbeiten wir auf psychischer und körperlicher Ebene daran, mögliche Ursachen einer „Opferhaltung“ zu erkennen und aufzulösen.

Darüber hinaus üben wir wirksame Verteidigungstechniken, um sich im Bedarfsfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können.

Bitte beachten Sie, dass der 2. Termin am Sonntag stattfindet.

ReferentIn: Uhl, Barbara

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen für SV-Übungen, Schreibmaterial



- #2024411 Sa. 08.03.2025, 12:30 - 15:30 Uhr
2 Kurstag(e), **45,00 €**
- #2024410 Sa. 28.09.2024, 12:30 - 15:30 Uhr
2 Kurstag(e), **45,00 €**

Nordic Walking Schnupperkurs 1

Montagabend

Nordic Walking ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, das im Freien zu jeder Jahreszeit ausgeübt wird.

Diese Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird, trainiert Ober- und Unterkörper gleichzeitig. Dabei können Tempo und körperliche Anstrengung individuell an Alter und Trainingsstand angepasst werden, so dass Nordic Walking für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet ist. In unserem Schnupperkurs können Sie diese populäre Sportart ausprobieren.



- ReferentIn: Schweiger, Sabine
Teilnehmer: 6 - 15
Ort: VHS Parkplatz
Mitzubringen: Nordic Stöcke
(Einige wenige können bei der Referentin ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.)
- #2024266 Mo. 16.09.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
2 Kurstag(e), **14,00 €**
- #2024268 Mo. 28.04.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
2 Kurstag(e), **14,00 €**

Nordic Walking Schnupperkurs 2

Freitagabend

Inhalte wie bei Kurs Nordic Walking Schnupperkurs 1

- ReferentIn: Schweiger, Sabine
Teilnehmer: 6 - 15
Ort: VHS Parkplatz
Mitzubringen: Nordic Stöcke
(Einige wenige können bei der Referentin ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.)
- #2024267 Fr. 20.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
2 Kurstag(e), **14,00 €**
- #2024269 Fr. 02.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
2 Kurstag(e), **14,00 €**



Yoga

Yoga ist eine jahrtausende alte Lehre, die geistige und körperliche Übungen vereint, um die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Die fließenden Bewegungen der Asanas (Körperübungen) verbessern Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn, während die Pranayamas (Atemübungen) der Entspannung dienen und Stress abbauen. Im Laufe der Zeit hat dieser Übungsweg immer wieder Wandlung und Erneuerung erfahren, und verschiedene Stile mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung haben sich herausgebildet. So kann jeder Teilnehmer einen Kurs finden, der zu seinen Bedürfnissen passt, denn „beim Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf stehen zu können, sondern besser mit beiden Beinen im Leben“ (K. Desikachar).

Intensiv-Yoga 1

Dienstagabend

Ein straffer Körper und ein entspannter Geist - mit „Intensiv Yoga“ ist beides möglich. Dieser Power-Mix aus Vitalität und Dynamik ist eine ganzheitliche, moderne und kraftvolle Yogapraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die einfachen Asanas (Körperübungen) sind für jeden erlernbar und sprechen sportlich orientierte Menschen an.

Intensiv-Yoga ist eine Ableitung aus dem Ashtanga Yoga, einem sehr freien Stil, wobei der Körper in allen Facetten gefordert wird.

- ReferentIn: Stürmer, Viktoria
Teilnehmer: 8 - 22
Ort: VHS - Raum Fitness 2
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Yogamatte, Handtuch, Yogablöcke
- #2024110 Di. 24.09.2024, 18:45 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**
- #2024111 Di. 07.01.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **99,00 €**
- #2024112 Di. 29.04.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**



Intensiv-Yoga 2

Donnerstagabend

Inhalte wie bei Kurs Intensiv-Yoga 1

- ReferentIn: Stürmer, Viktoria
Teilnehmer: 8 - 22
Ort: VHS - Raum Fitness 2





Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Yogamatte, Handtuch, Yogablöcke

#2024116 Do. 26.09.2024, 18:45 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**

#2024117 Do. 09.01.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **99,00 €**

#2024118 Do. 08.05.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
8 Kurstag(e), **72,00 €**

Intensiv-Yoga 3

Freitagvormittag

Inhalte wie bei Kurs Intensiv-Yoga 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Yogamatte, Handtuch, Yogablöcke

#2024125 Fr. 27.09.2024, 9:30 - 10:45 Uhr
10 Kurstag(e), **90,00 €**

#2024126 Fr. 10.01.2025, 9:30 - 10:45 Uhr
11 Kurstag(e), **99,00 €**

#2024127 Fr. 09.05.2025, 9:30 - 10:45 Uhr
9 Kurstag(e), **81,00 €**



Hatha Yoga für Anfänger 1

Mittwochabend

Sie wollen Ihren Körper spüren und Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen? Versuchen Sie es doch einmal mit Hatha Yoga!

Schritt für Schritt erlernen Sie Asanas (Körperübungen) sowie verschiedene Atem- und Meditationstechniken. So strafft, dehnt und kräftigt Yoga den Körper und verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 13

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Yogamatte, Handtuch, Yogablöcke

#2024048 Mi. 11.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **65,00 €**

#2024049 Mi. 08.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **59,00 €**

#2024050 Mi. 30.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
9 Kurstag(e), **54,00 €**



Hatha Yoga für Anfänger 2

Freitagabend

Sie wollen Ihren Körper spüren und Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen? Versuchen Sie es doch einmal mit Hatha Yoga!

Schritt für Schritt erlernen Sie Asanas (Körperübungen) sowie verschiedene Atem- und Meditationstechniken. So strafft, dehnt und kräftigt Yoga den Körper und verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Decke und kleines, festes Kissen, Yogablöcke

#2024054 Fr. 13.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
11 Kurstag(e), **65,00 €**

#2024055 Fr. 10.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Kurstag(e), **59,00 €**

#2024056 Fr. 02.05.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
9 Kurstag(e), **54,00 €**



Hatha Yoga 1

Mittwochabend

Im Hatha Yoga, einer modernen Form des Yogas, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und gestrafft, während der Geist durch Atemübungen und Meditation zur Ruhe kommt. Dies bewirkt, dass Sie bereits während der Yogastunde Stress abbauen und mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit mit in Ihren Alltag nehmen.

ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 13

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Yogamatte, Handtuch, Yogablöcke

#2024045 Mi. 11.09.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
11 Kurstag(e), **81,00 €**

#2024046 Mi. 08.01.2025, 17:45 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **74,00 €**

#2024047 Mi. 30.04.2025, 17:45 - 19:00 Uhr
9 Kurstag(e), **67,00 €**





Hatha Yoga 2

Freitagabend

Im Hatha Yoga, einer modernen Form des Yogas, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und gestrafft, während der Geist durch Atemübungen und Meditation zur Ruhe kommt. Dies bewirkt, dass Sie bereits während der Yogastunde Stress abbauen und mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit mit in Ihren Alltag nehmen.



ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Decke und kleines, festes Kissen, Yogablöcke

#2024057 Fr. 13.09.2024, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **81,00 €**

#2024058 Fr. 10.01.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **74,00 €**

#2024059 Fr. 02.05.2025, 18:45 - 20:00 Uhr
9 Kurstag(e), **67,00 €**

Hatha Yoga 3

Dienstagabend

Das langsamere und kontrollierte Hatha Yoga wirkt ganzheitlich und ist daher ideal für Einsteiger und für Menschen, die Körper und Geist nachhaltig stärken möchten. Ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Fördern Sie körperliche Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und erlernen Sie Atemübungen und Meditationstechniken, um zu entspannen und gelassener zu reagieren.



ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#2024021 Di. 17.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Kurstag(e), **67,00 €**

#2024022 Di. 04.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Kurstag(e), **45,00 €**

#2024023 Di. 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **56,00 €**

Sanftes Yoga

Freitagnachmittag

Sanftes Yoga richtet sich an Teilnehmer, die langsam in die Yoga Praxis eintauchen wollen, um wieder mehr Flexibilität in ihren Körper zu bringen. Daher eignet sich dieser Kurs auch für Einsteiger oder ältere Yoga-Interessierte.

Durch achtsame und sanfte Yogaübungen wird der Körper gedehnt und die Muskeln gestärkt. Das Zusammenspiel von Körper- und Atemübungen sowie Meditation bewirkt, dass Sie Ihren Körper bewusst spüren und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag mitnehmen.



ReferentIn: Bach, Petra

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und kleines, festes Kissen, Yogablöcke

#2024051 Fr. 13.09.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
11 Kurstag(e), **65,00 €**

#2024052 Fr. 10.01.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
10 Kurstag(e), **59,00 €**

#2024053 Fr. 02.05.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Kurstag(e), **54,00 €**

Yoga mit Stuhl

Montagnachmittag



Auch ältere Personen können mit Yoga ihre Beweglichkeit verbessern. Unser Kurs „Yoga mit Stuhl“ richtet sich besonders an Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen, die Koordination, Körpergefühl und Körperhaltung fördern möchten.

Die einfachen Übungen aus dem Kurs können auch ohne Probleme in den Alltag übernommen werden.

ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#2024018 Mo. 16.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
12 Kurstag(e), **67,00 €**

#2024019 Mo. 03.02.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
8 Kurstag(e), **45,00 €**

#2024020 Mo. 28.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
10 Kurstag(e), **56,00 €**



Yoga für Männer

Dienstagabend

Die langsamen und kontrollierten Bewegungen von Yoga bilden einen perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag - auch und gerade für Männer. Unser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre körperliche Beweglichkeit, Kraft und Stabilität verbessern wollen. Stärken Sie Körper und Geist nachhaltig und entdecken Sie unser Yoga - speziell für Männer.



ReferentIn: Hirschberger, Andrea

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#2024405 Di. 17.09.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
12 Kurstag(e), **67,00 €**

#2024406 Di. 04.02.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
8 Kurstag(e), **45,00 €**

#2024407 Di. 29.04.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
10 Kurstag(e), **56,00 €**

Yoga für Anfänger

Donnerstagabend

Dieser auf die Teilnehmer abgestimmte Kurs mit der Intention, tief in die Asanas einzutauchen, eignet sich für Anfänger-Yogis.



ReferentIn: Englbrecht, Gerlinde

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines, festes Kissen

#2024157 Do. 12.09.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024158 Do. 09.01.2025, 19:00 - 20:15 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024159 Do. 03.04.2025, 19:00 - 20:15 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**

Yoga für Fortgeschrittene

Donnerstagabend

Dieser auf die Teilnehmer abgestimmte Kurs mit der Intention, tief in die Asanas einzutauchen, eignet sich für fortgeschrittene Yogis.

ReferentIn: Englbrecht, Gerlinde

Teilnehmer: 8 - 17

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines, festes Kissen

#2024154 Do. 12.09.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024155 Do. 09.01.2025, 17:45 - 19:00 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024156 Do. 03.04.2025, 17:45 - 19:00 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**



ChiYoga

Dienstagvormittag

Bei ChiYoga werden Bewegungen, Atmung und geistige Konzentration miteinander verbunden. Die fließenden Elemente (Flows) symbolisieren den Fluss des Lebens. Eine Übung fließt in die andere - immer begleitet durch eine bewusste und gleichmäßige Atmung. Die Bewegungen sind anmutig, geschmeidig und dennoch kraftvoll. Wir bewegen uns in einem Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe, zwischen Stabilität und Leichtigkeit.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 20

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Handtuch

#2024014 Di. 17.09.2024, 10:45 - 12:00 Uhr
8 Kurstag(e), **71,00 €**

#2024015 Di. 07.01.2025, 10:45 - 12:00 Uhr
8 Kurstag(e), **71,00 €**

#2024016 Di. 11.03.2025, 10:45 - 12:00 Uhr
8 Kurstag(e), **71,00 €**



Neumond-Yoga

Neubeginn, Klarheit, Intention



Trust yourself. Der Neumond steht am Beginn eines neuen 28 Tage dauernden Mond-Zyklus. In dieser Mondphase geht es besonders um das Innehalten, das Durchatmen und um das Fokussieren auf unsere Visionen, Träume und Ziele.

Die Energie der Neumond-Phase ist ideal, um uns neu auszurichten, Pläne zu schmieden und neue Projekte und Vorhaben zu



starten. Es ist Zeit, Altes abzuschließen und loszulassen und uns mit unserer eigenen authentischen Kraft und inneren Weisheit zu verbinden.

Nach einer Einstimmungsphase werden spezielle Mondgrußvariationen und Flows (fließende Asana Abläufe) praktiziert. Atemübungen, Entspannung und Soul-Coaching runden die Yoga Session ab.

Dieser Kurs bildet eine Einheit mit Kurs Vollmond-Yoga. Der Besuch beider Kurse ist nicht zwingend, wird aber empfohlen.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibsachen sowie bequeme Kleidung

#2024010 Sa. 05.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Kurstag(e), **21,00 €**

#2024011 Sa. 01.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Kurstag(e), **21,00 €**

Vollmond-Yoga

Dankbarkeit, Fülle, Ausdehnung

Let your light shine. So wie der Mond in dieser Phase einen sehr großen Einfluss auf die Meere hat, können auch wir seine Energie spüren und nutzen. Es ist eine Zeit für intensive Gefühle und sensibles Wahrnehmen. Mit der Vollmond-Energie können wir zu tiefen und transformierenden Erkenntnissen gelangen. Außerdem ist es eine Zeit der Dankbarkeit, Fülle, Ernte, Ganzheit und Ausdehnung. Wir dürfen unsere Erfolge, auch wenn sie noch so klein sind, feiern. Die Energie des Vollmondes kann uns unterstützen, zu heilen, zu akzeptieren und uns selbst liebevoll anzunehmen.

Nach einer Einstimmungsphase werden spezielle Mondgrußvariationen und Flows (fließende Asana Abläufe) praktiziert. Atemübungen, Entspannung und Soul-Coaching runden die Yoga Session ab.

Dieser Kurs bildet eine Einheit mit Kurs Neumond-Yoga. Der Besuch beider Kurse ist nicht zwingend, wird aber empfohlen.

ReferentIn: Kreusel, Birgit

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibsachen sowie bequeme Kleidung

#2024012 Sa. 19.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Kurstag(e), **21,00 €**

#2024013 Sa. 15.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Kurstag(e), **21,00 €**

Yoga für Schwangere

Montagnachmittag

Yoga während der Schwangerschaft bietet eine sehr gute Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Sowohl für die Mutter als auch für das Kind hat gerade Yoga in diesen aufregenden Monaten viele Vorteile wie z.B. eine positive Auswirkung auf das Körpergefühl und Stärkung der Muskeln. Stress und Spannungen werden abgebaut und Beschwerden werden vorgebeugt.

Auch wird bei den sanften Bewegungen das Kind geschaukelt und massiert. Dies stärkt die Sinne und kann die Verbindung von Mutter und Kind bereits vor der Geburt intensivieren (Pränatales Bonding).

Wird in der Schwangerschaft regelmäßig Yoga geübt, fällt die bewusste, tiefe Atmung und das Loslassen bestimmter Muskelgruppen deutlich leichter - ein klarer Vorteil für die Geburt! Es stärkt das Selbstvertrauen der Schwangeren und kann somit die Angst vor der Geburt verringern.

Es wird empfohlen, erst ab der 14. Woche (2. Trimester) zu beginnen. Bei Komplikationen während der Schwangerschaft vorher den Arzt oder die Hebamme um Rat fragen.

Wurde Yoga bereits vor der Schwangerschaft praktiziert, kann die Praxis bis zur Geburt hin fortgeführt werden, sofern es der werdenden Mama gut geht.

ReferentIn: Fröschl, Martina

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Lenbach Park VHS-Raum Medikus

Mitzubringen: bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Decke und festes Kissen bzw. Stillkissen, Yogablöcke (wenn vorhanden), Getränk

#2024094 Mo. 06.09.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024095 Mo. 04.11.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024096 Mo. 20.01.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024097 Mo. 10.03.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024098 Mo. 28.04.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

5 Kurstag(e), **51,00 €**



Mami-(Baby)-Yoga nach Schwangerschaft

Donnerstagvormittag

Mami-(Baby)-Yoga bietet Müttern nach der Geburt die Gelegenheit, den Körper mit sanften Übungen wieder in Form zu bringen - und zwar mit oder ohne Baby. So werden bestimmte Muskelgruppen (wie z.B. der Beckenboden und die Körpermitte) gekräftigt, Beweglichkeit gefördert und neue Energie getankt.





Die Kleinen werden bei bestimmten Übungen einbezogen oder können alternativ einfach auf der Decke liegen und natürlich auch jederzeit gestillt oder gewickelt werden.

Dieser ideale Einstieg in einen entspannten sportlichen Alltag eignet sich hervorragend für alle, die ihre Rückbildung abgeschlossen haben und wieder etwas sportliche Herausforderung suchen. Für Mütter und deren Babys, die zwischen 8 Wochen und 8 Monate alt sind.

Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher mit Frauenarzt oder Hebamme absprechen, ob wieder uneingeschränkt „gesportelt“ werden darf.

ReferentIn: Fröschl, Martina

Teilnehmer: 5 - 8

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: bequeme Kleidung, (Yoga-) Matte, Decke und festes Kissen bzw. Stillkissen

#2024227 Do. 19.09.2024, 9:30 - 10:30 Uhr
5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024228 Do. 07.11.2024, 9:30 - 10:30 Uhr
5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024229 Do. 23.01.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024230 Do. 13.03.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
5 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024231 Do. 08.05.2025, 9:30 - 10:30 Uhr
4 Kurstag(e), **41,00 €**



Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert werden, die für die korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die wesentlichen Prinzipien

der Pilates-Methode sind Kreislaufanregung, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss, Koordination und Kondition. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Pilates 1

Dienstagvormittag



Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2024101 Di. 24.09.2024, 8:30 - 9:30 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024102 Di. 07.01.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**

#2024103 Di. 29.04.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

Pilates 2

Donnerstagabend



Inhalt wie Kurs Pilates 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2024113 Do. 26.09.2024, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024114 Do. 09.01.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**

#2024115 Do. 08.05.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
8 Kurstag(e), **58,00 €**

Pilates 3

Freitagvormittag



Inhalt wie Kurs Pilates 1

ReferentIn: Stürmer, Viktoria

Teilnehmer: 8 - 22

Ort: VHS - Raum Fitness 2

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2024122 Fr. 27.09.2024, 8:30 - 9:30 Uhr
10 Kurstag(e), **72,00 €**

#2024123 Fr. 10.01.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
11 Kurstag(e), **79,00 €**

#2024124 Fr. 09.05.2025, 8:30 - 9:30 Uhr
9 Kurstag(e), **65,00 €**



Pilates-Mix

Montagabend

Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atem und Bewegung in Einklang gebracht. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert.

Mit einfachen Bewegungen lockern Sie nicht nur Gelenke und Muskulatur, Sie lassen auch Stress hinter sich und aktivieren Ihren Energiestoffwechsel. Zusätzlich erleben Sie mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen ein gesundheitsförderndes Übungsprogramm.



ReferentIn: Magnus, Maxi

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: Burgmayerstadl

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

#2024036 Mo. 16.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
11 Kurstag(e), **56,00 €**

#2024037 Mo. 13.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**

#2024038 Mo. 28.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstag(e), **51,00 €**



EDV & COMPUTER



Linux Zuhause im Einsatz

mit Docker und Nextcloud als Netzwerkspeicher

In der Presse wird Linux regelmäßig als Software der Zukunft angepriesen. Gehören Sie auch zu den Interessenten, die Linux installiert haben, dann aber nicht wussten, was sie damit nun tun sollten?

Wenn ja, sind Sie in diesem praxisorientierten Workshop genau richtig.

Zusammen werden folgende Anwendungen installiert:

1. Docker Host: Einsatz von Docker zur Bereitstellung und Verwaltung von Anwendungen in Containern auf einem Linux-System.
2. Nextcloud als Homeserver: Konfiguration eines Linux-Systems als zentralen Speicherort für Dateien, Medien und Anwendungen im Heimnetzwerk. Falls wir noch Zeit haben:
3. Pi-Hole: Einrichtung eines werbefreien DNS-Servers und Netzwerkwerbeblockers mit Pi-Hole unter Linux.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mal Linux oder RaspberryPI installiert haben und jetzt was „Richtiges“ damit machen wollen. Grundlegende Kenntnisse in der Verwendung von Linux bzw. RaspberryPI werden vorausgesetzt.

PS: Sollten Sie Bedenken haben, ob Ihre Linux-Kenntnisse ausreichen, melden Sie sich bitte. Bei Interesse bieten wir vorab noch einen Linux-Grundkurs an.

ReferentIn: Maucher, Anton

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: Notebook inkl. Monitor, Maus und Tastatur mit installiertem Linux (Debian/Ubuntu, Mint) oder Raspberry Pi 3 oder höher mit installiertem Pi OS/Ubuntu.

Wir können im Einzelfall auch ein Notebook bereitstellen.

#2024207 Sa. 05.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Kurstag(e), **49,00 €**



Outlook - individuell und kompakt!

Kurs mit Durchführungsgarantie

Das vielseitige Kommunikationsprogramm Outlook wird zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten eingesetzt. In diesem Kompakt-Kurs lernen Sie, wie Sie mit Outlook die Nachrichtenflut in den Griff bekommen, Zeitprobleme bewältigen, Arbeitsabläufe vereinfachen, Besprechungen organisieren und im Team Termine planen und Informationen teilen. Die Kursleiterin geht auf Ihre individuellen Fragestellungen ein und gibt Ih-



nen wertvolle Tipps und Tricks. Durch die kleine Gruppe von maximal 4 Teilnehmern können die Inhalte ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden! Für diesen Kurs sollten Sie über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

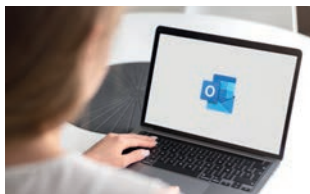
Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2024202 Sa. 12.10.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
1 Kurstag(e), **169,00 €**

#2024313 Sa. 18.01.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
1 Kurstag(e), **169,00 €**



Excel - schneller und sicherer arbeiten!

Kurs mit Durchführungsgarantie

Sie haben Grundkenntnisse in Excel, aber fühlen sich noch unsicher damit? Sie wollen mit geringem Zeitaufwand lernen, das Programm in Ihrem beruflichen Alltag individuell schneller und effizienter einzusetzen?

Dann ist dieser Kurs mit höchstens vier Teilnehmern genau das Richtige. Durch die kleine Gruppe können die Inhalte ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten werden.

Im Kurs lernen Sie: Übersicht über Grundbegriffe und nützliche Anwendungen; Arbeiten mit ausgewählten Formeln und Funktionen (Summe, Mittelwert, Runden); Diagramme erzeugen und bearbeiten; Möglichkeiten der Formatierung und des Drucks. Dabei stehen Ihre Fragen und Wünsche an erster Stelle und werden intensiv behandelt. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden.

Für diesen Kurs sollten Sie über sichere Grundkenntnisse in Excel verfügen.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2024203 Sa. 16.11.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
1 Kurstag(e), **169,00 €**

#2024314 Sa. 08.02.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
1 Kurstag(e), **169,00 €**



Fit fürs Büro in zwei Tagen: Word und Excel kompakt

Kurs mit Durchführungsgarantie

Sie haben Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten in einem praxisorientierten und kompakten Kurs Ihre Kenntnisse im Betriebssystem Windows 10 und in Office 2016-2019 auffrischen, um einfacher, schneller und komfortabler arbeiten zu können? Dann ist dieser Kurs in einer Minigruppe genau richtig für Sie.

Auf dem Programm stehen die Textverarbeitung mit Word (effektives Gestalten von Texten, Erzeugung einfacher PDFs, Tabellen, Grafiken und Cliparts) und Tabellenkalkulation mit Excel (weiterführende Funktionen, Diagramme erzeugen und bearbeiten, Format- und Mustervorlagen).

Durch die geringe Zahl von höchstens 4 Teilnehmern kann die Referentin die Inhalte genau auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden. Und das Beste: Auch bei nur einer Anmeldung wird der Kurs stattfinden.

ReferentIn: Zehetbauer, Elisabeth

Teilnehmer: 1 - 4

Ort: VHS - Raum Fokus 2

Mitzubringen: eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Office 2016, 2019 oder 2021

#2024204 Sa. 07.12.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
2 Kurstag(e), **349,00 €**

#2024315 Sa. 22.03.2025, 8:30 - 12:30 Uhr
2 Kurstag(e), **349,00 €**



Firmenschulungen

Weiterbildung leicht gemacht!

Ihre Suche nach maßgeschneiderten Weiterbildungsangeboten für Ihre Mitarbeiter hat ein Ende! Als Ihre lokale Volkshochschule in Langquaid (VHSLQ) sind wir stolz darauf, individuelle EDV-Schulungen in unseren Räumlichkeiten oder auch direkt in Ihrem Unternehmen anzubieten. Unsere erfahrenen Experten stehen Ihnen zur Seite, um passgenaue Schulungsprogramme zu entwickeln, die genau auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter zugeschnitten sind.

Ob es um den Umgang mit spezifischer Software, die Optimierung von digitalen Prozessen oder die Stärkung der allgemeinen EDV-Kenntnisse geht, wir finden die ideale Lösung für Sie.

KINDER & JUGEND



Die VHS LQ hat schon lange Kurse für die jüngere Generation im Programm und nicht zuletzt wegen der großen Nachfrage haben wir dieses Angebot in den letzten Jahren immer weiter ausgebaut. Inzwischen sind über 10% unserer Kurse für Kinder und Jugendliche: Sportkurse, Kreativkurse, Forscherkurse, Kochkurse u.v.m. Damit Sie diese nicht mühsam suchen müssen, führen wir den Fachbereich für „Kinder & Jugend“ fort. Hier findet sich unser Programm speziell für 0 – 15jährige sowie Angebote, die sich auch (aber nicht ausschließlich) für Kinder eignen.

Musikalische Spielgruppe

Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre

Dieser Kurs bietet Musik-Erlebnisse für Eltern und Kinder von 10 Monate bis 4 Jahre. Kleinkinder erleben hier eine ganzheitliche musikalische Förderung durch Lieder, Sprechverse, Fingerspiele, Knie-reiter, kleine Tänze und den kreativen Umgang mit einfachen Instrumenten und Materialien. Durch viele kurze und abwechslungsreiche Aktivitäten, die Wiederholung vertrauter Lieder und freie Spielphasen zur Entdeckung neuer Spielräume werden ihre Bedürfnisse in besonderer Weise berücksichtigt. Auch für die Spielfreude und musikalisch-rhythmische „Fitness“ der Eltern gibt es Übungen wie Sprech- und Singka-nons oder Bodypercussion.

Die Kurse A, B und C sind zwar auf eine durchgängige Teilnahme ausgelegt, welche nicht nur den Lernerfolg, sondern auch den Gruppenzusammenhalt fördert, können aber auch einzeln gebucht werden.

Vor Kursbeginn wird die Referentin Kontakt aufnehmen, um Details wie z.B. den Namen des Kindes zu erfragen.

ReferentIn: Baumann, Jenny

Teilnehmer: 4 - 10

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte und Stopper-Socken

Materialkost.: 15,00 € für Instrumente (Rassel, Klanghölzer) und Chiffontuch im personalisierten Säckchen.

#2024271 Musikalische Spielgruppe A
Do. 12.09.2024, 16:00 - 16:45 Uhr
12 Kurstag(e), 132,00 €



KINDER & JUGEND



#2024272 Musikalische Spielgruppe B
Do. 09.01.2025, 16:00 - 16:45 Uhr
12 Kurstag(e), 132,00 €

#2024273 Musikalische Spielgruppe C
Do. 08.05.2025, 16:00 - 16:45 Uhr
9 Kurstag(e), 99,00 €

Musikkindergarten

Kinder von 4 bis 6 Jahre

Langzeitstudien bestätigen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Das Ziel vom Musikkindergarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungs-erwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten.

ReferentIn: Baumann, Jenny

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Matte und Stopper-Socken

Materialkost.: 15,00 € für Instrumente (Rassel, Klanghölzer) und Chiffontuch im Säckchen.

#2024274 Do. 12.09.2024, 17:00 - 17:30 Uhr
12 Kurstag(e), 108,00 €

#2024275 Do. 09.01.2025, 17:00 - 17:30 Uhr
12 Kurstag(e), 108,00 €

#2024276 Do. 08.05.2025, 17:00 - 17:30 Uhr
9 Kurstag(e), 81,00 €



Tanzmäuse

Musik und Bewegung für Kinder von 4 bis 5 Jahre

In diesem Kurs entdecken die Kleinen die Welt des Tanzens ganz spielerisch. Viel Bewegung durch Laufen, Springen und Spielen wird ergänzt durch altersgerechte Übungen zur Körperwahrnehmung, Ausdauer und Konzentrationsschulung. Mit viel Spaß werden nicht nur Musikalität und Taktgefühl, sondern auch motorische und koordinative Fähigkeiten geschult. Nicht zuletzt werden Kreativität und Fantasie angeregt.





ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Schuhe: Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle); im Sommer auch barfuß

Kleidung: Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

#2024189 Di. 17.09.2024, 14:00 - 14:45 Uhr
12 Kurstag(e), 96,00 €

#2024190 Di. 07.01.2025, 14:00 - 14:45 Uhr
12 Kurstag(e), 96,00 €

#2024191 Di. 29.04.2025, 14:00 - 14:45 Uhr
11 Kurstag(e), 88,00 €

Tanzbärchen

Musik und Bewegung für Kinder von 6 bis 7 Jahre ab September

In unserem Tanzkurs für die „großen Kleinen“ steht die Freude am Tanzen ebenfalls im Mittelpunkt. Verbunden mit jeder Menge Spaß bilden die Einführung der Tanzgrundlagen, Persönlichkeitsentwicklung und Teamwork die Schwerpunkte des Unterrichts. Altersgerechte Übungen verbessern Körperhaltung und Gelenkigkeit, und das Entwickeln und Einüben erster kleiner Choreografien regen die Fantasie an und stärken das Selbstbewusstsein.



ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS - Raum Fitness 1

Mitzubringen: Schuhe: Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle); im Sommer auch barfuß

Kleidung: Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

#2024192 Di. 17.09.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
12 Kurstag(e), 108,00 €

#2024193 Di. 07.01.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
12 Kurstag(e), 108,00 €

#2024194 Di. 29.04.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
11 Kurstag(e), 99,00 €

Ballett - Erste Schritte

Grundlagen des klassischen Balletts

für Kinder von 8 bis 12 Jahre ab September

In diesem Tanzkurs lernen die Kinder erste grundlegende Übungen aus dem Ballett und das dazu gehörige Vokabular kennen. Sie treffen gleichgesinnte Freunde und schulen Konzentration, Disziplin sowie Ausdauer. Altersgerecht und mit viel Spaß werden Kreativität, Musikalität und eine positive Körperwahrnehmung gefördert.



ReferentIn: Old, Melanie

Teilnehmer: 8 - 15

Ort: VHS-Raum Fitness 1

Mitzubringen: Schuhe: Ballettschuhe oder Socken (keine Stoppersocken und keine Gymnastikschläppchen mit durchgehender Sohle); im Sommer auch barfuß

Kleidung: Wenn Strumpfhosen getragen werden, müssen sie richtig passen. Ballettjäckchen müssen die Kinder selbstständig an- bzw. ausziehen können. Stulpen und Röcke müssen eng genug sein, dass sie nicht rutschen. Ein Tutu ist optional.

Die Haare sollen mit Haargummis und Spangen so frisiert sein, dass keine Strähnen ins Gesicht fallen. Keine hängenden Ohrringe.

#2024195 Di. 17.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
12 Kurstag(e), 144,00 €

#2024196 Di. 07.01.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
12 Kurstag(e), 144,00 €

#2024197 Di. 29.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
11 Kurstag(e), 132,00 €

Inliner für Anfänger

Skaten macht viel Spaß - aber wer sich Inliner unter die Füße schnallt, der sollte das sichere Bremsen beherrschen, geschickt die Richtung ändern können und auch das gefahrenlose Stürzen üben.





All dies und mehr zeigt euch unsere erfahrene Referentin in diesem Kurs für Anfänger.

Bitte beachten: Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieschützer sowie Helm) erforderlich.

ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 10

Ort: Skateplatz Langquaid

Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2024270 Fr. 20.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

#2024316 Fr. 02.05.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

Inliner für Fortgeschrittene

In unserem Inliner-Kurs für Fortgeschrittene werden wir noch sicherer und schneller auf den Rollen. Auch das sichere Bremsen und Fallen wird geübt!

Bitte beachten: Für die Teilnahme ist die komplette Schutzausrüstung (Hand- und Knieschützer sowie Helm) erforderlich.

ReferentIn: Schweiger, Sabine

Teilnehmer: 5 - 15

Ort: Skateplatz Langquaid

Mitzubringen: Inliner und komplette Schutzausrüstung

#2024317 Fr. 27.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €

#2024318 Fr. 09.05.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 17,00 €



„Nein ist Nein! Und Stopp ist Stopp!“

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um die Einübung von Abwehrmöglichkeiten in unbehaglichen Situationen im Alltag. Es gibt ernsthafte und vergnügliche Simulationen, um Übergriffe mit einem klaren „Nein“ und „Stopp“ abzuwehren, verbal und mit entschiedener Körpersprache. Des Weiteren lernt ihr, euch auch körperlich wirksam zu verteidigen wie z.B. Befreiung aus Umklammerung, Fauststöße, Trit-



te und Fingerstiche. Dazu werden Selbstverteidigungstechniken aus der Kampfkunst eingesetzt.

Außerdem wird die Einschätzung unklarer Situationen trainiert: Wo warnt mich meine Angst? Wo schützt sie mich und wo ist sie unnötig?

Bitte beachten Sie, dass der 2. Termin am Sonntag stattfindet.

ReferentIn: Uhl, Barbara

Teilnehmer: 6 - 10

Ort: Kindergarten Rappelkiste

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk und ggf. kleine Brotzeit, Malblock in DIN A4, Malstifte (Bunt-, Filz- oder Wachsmalstifte), Kissen für SV-Übungen

#2024408 Sa. 28.09.2024, 9:00 - 12:00 Uhr

2 Kurstag(e), 45,00 €

#2024409 Sa. 08.03.2025, 9:00 - 12:00 Uhr

2 Kurstag(e), 45,00 €

Lirum, Larum, Löffelstiel

Kochkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahre

Die Milch macht's!

Diesmal beschäftigen wir uns mit dem Thema Milch: Wo kommt sie her und was macht man alles daraus...?

Als „praktische Beispiele“ bereiten wir u.a. eine Beeren-Bananenmilch, Nudeln mit Frischkäsesoße, Quarkauflauf mit Äpfeln und einen Frühlingssalat mit Käse zu. Und als Nachtisch gibt es einen Früchtequark.

ReferentIn: Hirsch, Veronika

Teilnehmer: 8 - 16

Ort: Mittelschule Langquaid - Schulküche

Mitzubringen: Schürze, Behälter, Spüllappen, Geschirrtuch, Getränk

Materialkost.: Lebensmittelumlage 10,00 €

#2024217 Sa. 12.10.2024, 9:00 - 13:00 Uhr

1 Kurstag(e), 22,00 €



Der Geist in der Flasche

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Mit dem Fliegenden Teppich reisen wir in das Land von Aladdin. Was für eine faszinierende Wunderlampe er doch hat! Blasen steigen wie verzaubert auf und nieder. Auch der Geist in der Flasche lässt nicht lange auf sich warten. Er verhext zwar den Pfeffer, aber nicht das Salz. Deswegen nehmen wir ihn schließlich auch gerne mit nach Hause. In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.





ReferentIn: Leopoldseder, Kirsten
 Teilnehmer: 8 - 12
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Materialkost.: 3,00 €
#2024151 Fr. 18.10.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
 1 Kurstag(e), 17,00 €

Feuer und Flamme

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Ohne in Gefahr zu geraten, experimentieren wir mit Kerzen, Wachs und Ruß. Dabei wirbeln uns Teebeutel um die Ohren, Streichhölzer werden zu Malstiften, und es duftet verführerisch im ganzen Raum. Werden wir herausfinden, ob Wunderkerzen auch im Weltall brennen? Wie von Geisterhand löschen wir jedes Feuer, nur ein feuerspeiender Drache fliegt mit zu uns nach Hause. In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.



ReferentIn: Leopoldseder, Kirsten
 Teilnehmer: 8 - 12
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Materialkost.: 3,00 €
#2024152 Fr. 17.01.2025, 15:30 - 17:30 Uhr
 1 Kurstag(e), 17,00 €

Allerlei Getier

Naturwissenschaft zum Anfassen für Kinder von 6-10 Jahre

Was kriecht und wurmt denn da? Mit Becherlupe und Bestimmungsbuch gehen wir auf Tiersafari. Wirbellose Weichtiere oder Würmer - was finden wir versteckt unter Steinen und in Ritzen? Wer clever ist, schaut auf die „Bein-Uhr“. Die Bodenreise bringt uns zu den Regenwürmern, denen wir ein schickes Luxushotel bauen. Für Zuhause gibt es dann süßes Getier zum Aufessen. In diesem Experimentierkurs erleben die Kinder Naturwissenschaft praxisnah und spannend.



ReferentIn: Leopoldseder, Kirsten
 Teilnehmer: 8 - 12
 Ort: VHS - Raum Fokus 1
 Materialkost.: 3,00 €
#2024153 Fr. 23.05.2025, 15:30 - 17:30 Uhr
 1 Kurstag(e), 17,00 €

Bastelwerkstatt Herbst

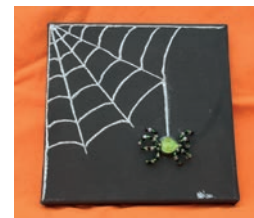
Viele basteln eigentlich recht gern, aber häufig fehlt die Zeit oder das richtige Werkzeug, die Anleitungen sind verwirrend, die Materialien sind nicht zu finden, die Kinder sind überfordert oder gelangweilt, das Aufräumen nervt...

Unsere Bastelwerkstatt ist die Lösung für alle: Die „Bastelanten“ bereiten mehrere Projekte in verschiedenen Materialien, Techniken und Schwierigkeitsgraden vor. Dabei sind Klassiker ebenso zu finden wie neue Trends. Die Kursteilnehmer suchen sich aus, was sie basteln mögen und bekommen Schritt für Schritt gezeigt, wie es geht. Alle benötigten Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Man kommt, man bastelt und man geht mit den fertigen Kunstwerken - die Vorbereitungen und das lästige Aufräumen übernehmen wir. So macht Basteln Spaß! In unserem herbstlichen Bastelkurs lassen wir uns von bunten Blättern, stürmischen Tagen und gruseligen Festen inspirieren. So entstehen aus Papier, Filz, Wolle, Perlen oder Naturmaterialien verhexte Willkommensschilder, lustige Lesezeichen, stimmungsvolle Lichter, fröhliche Fledermäuse und viele andere Basteleien.

Die Bastelwerkstatt eignet sich auch für Kinder ab 4 Jahren, aber Kinder unter 8 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. (Angemeldet wird nur das Kind.)

Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung bei der Bastelwerkstatt wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich ist.

ReferentIn: Patten, Sylvia
 Teilnehmer: 8 - 10
 Ort: Patten Keller
 Mitzubringen: Schere, Kleber, eine flache Kiste zum Transport noch feuchter oder klebriger Arbeiten, Materialkosten
 Materialkost.: 5,00 € - 15,00 € (je nachdem, wie viele und welche Projekte gebastelt werden)
#2024168 Mi. 25.09.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
 1 Kurstag(e), 15,00 €



Bastelwerkstatt Advent

In diesem vorweihnachtlichen Bastelkurs werken wir mit Filz, Glitzer, Papier, Perlen, Farben, Wolle und vielem mehr. So entstehen niedliche Engel, glitzernde Sterne, witziger Baumschmuck, stimmungsvolle Windlichter und viele andere Projekte. Die Bastelwerkstatt eignet sich auch für Wichtel ab 4 Jahren, aber Kinder unter 8 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. (Angemeldet wird nur das Kind.)





Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung bei der Bastelwerkstatt wegen der Materialbestellung nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich ist.

ReferentIn: Patten, Sylvia
Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Patten Keller

Mitzubringen: Schere, Kleber, eine flache Kiste zum Transport noch feuchter oder klebriger Arbeiten, Materialkosten

Materialkost.: 5,00 € - 15,00 € (je nachdem, wie viele und welche Projekte gebastelt werden)

#2024169 Mi. 20.11.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), **15,00 €**

Fast wie Zauberei...

Wir basteln mit Schrumpffolie

Schrumpffolie ist ein faszinierendes Material: Zunächst wird mit Bunt- oder Filzstiften mit oder ohne Vorlage gemalt und geschrieben. Dann werden die „Bilder“ im Ofen gebacken und schrumpfen wie durch Zauberspruch auf ca. ein Drittel der Originalgröße. Ein Prozess, der nicht nur Kinder immer wieder fesselt. So entstehen lustige Magnete, bunte (Schlüssel-) Anhänger oder individuelle Lesezeichen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Der Kurs eignet sich für Kinder ab 4 Jahren, aber Kinder unter 6 müssen von einem Erwachsenen begleitet werden; angemeldet wird nur das Kind.

ReferentIn: Patten, Sylvia
Teilnehmer: 6 - 12

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Materialkost.: 5,00 € für Schrumpffolie, Magnet, Schlüsselanhänger und Perlen

#2024327 Fr. 11.10.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), **9,00 €**

#2024328 Fr. 21.02.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
1 Kurstag(e), **9,00 €**

Näh mit im Herbst!

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre

In diesem Kurs übst du den Umgang mit einer Nähmaschine. Du lernst das Aufspulen und Einfädeln, erfährst etwas über „Spannung“ und experimentierst mit verschiedenen Stichen. Nach ersten Übungen auf Papier werden verschiedene Stoffe zusammengenäht.



Den krönenden Abschluss bildet ein erstes richtiges Nähprojekt. Kinder, die schon etwas mehr Übung haben, können gleich mit einem aufwendigeren Nähstück zum Thema Herbst oder Halloween beginnen.

ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 5,00 € für Nähprojekt

#2024335 Sa. 19.10.2024, 9:30 - 12:00 Uhr
2 Kurstag(e), **26,00 €**

Näh mit für Weihnachten!

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre

Lebkuchenmänner gehören zur Adventszeit einfach dazu, aber sie müssen nicht unbedingt gebacken werden. Warum nicht mal einen zum Kuscheln nähen?

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon ein wenig Näherfahrung haben. Für Nähanfänger bringt die Referentin einfachere Projekte und Geschenkideen mit.

ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 7,00 € für Nähprojekt

#2024336 Sa. 07.12.2024, 9:30 - 12:00 Uhr
2 Kurstag(e), **26,00 €**



Näh mit im Frühjahr!

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre

Auch dieser Nähkurs eignet sich für Anfänger und Kinder mit Näherfahrung. Genäht werden ein Hasenkissen und andere Kleinigkeiten für den Frühling.

ReferentIn: Heller, Enikő

Teilnehmer: 2 - 6

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: funktionstüchtige (!) Nähmaschine, Schere, Garn

Materialkost.: 7,00 € für Nähprojekt

#2024337 Fr. 14.03.2025, 15:30 - 18:00 Uhr
2 Kurstag(e), **26,00 €**





Eiszeit!

Töpferkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Wir töpfen verschiedene Polartiere wie Eisbären, Pinguine und Robben, die auf einer Eisscholle sitzen. Alles wird von euch farbig bemalt (glasiert) und dann von der Referentin gebrannt.

Nach zwei Wochen können die fertigen Stücke in der Werkstatt abgeholt werden.

Bitte beachten Sie, dass der Kursort in Kelheim ist.

ReferentIn: Fahrenberger, Andrea

Teilnehmer: 5 - 5

Ort: Werkstatt Fahrenberger

Mitzubringen: Schürze oder Kleidung die schmutzig werden darf

Materialkost.: 10,00 € für Ton, Glasur, Brennkosten

#2024352 Fr. 08.11.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Kurstag(e), 15,00 €



Wer sonnt sich da?

Töpferkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahre

Wir formen Steine und setzen Reptilien wie Eidechsen, Schlangen oder Frösche darauf. Alles wird von euch farbig bemalt (glasiert) und dann von der Referentin gebrannt.

Nach zwei Wochen können die fertigen Stücke in der Werkstatt abgeholt werden.

Bitte beachten Sie, dass der Kursort in Kelheim ist.

ReferentIn: Fahrenberger, Andrea

Teilnehmer: 5 - 5

Ort: Werkstatt Fahrenberger

Mitzubringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkost.: 10,00 € für Ton, Glasur, Brennkosten

#2024353 Fr. 21.03.2025, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Kurstag(e), 15,00 €



Wir töpfen eine Eule

Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahre

Unter Anleitung töpfen die Kinder eine Eule. Sie erlernen dabei verschiedene Techniken des Töpfens.

Die fertigen Stücke werden von der Referentin glasiert und gebrannt und können dann zu einem späteren Termin abgeholt werden.

ReferentIn: Wagner, Bettina



Teilnehmer: 8 - 10

Ort: Töpferei Sandsbach

Mitzubringen: Nudelholz, Getränk, Materialkosten

Materialkost.: 10,00 € für Ton, Glasur, Brennkosten

#2024349 Sa. 15.02.2025, 14:00 - 16:30 Uhr

1 Kurstag(e), 10,00 €

Spaß mit Stempeln und Stanzen

Bastelkurs für Kinder von 6-10 Jahren

Wir werden kreativ mit Papier, Stempeln und Stanzen und basteln winterliche Karten, ein Le-sezeichen und eine kleine Verpackung.

ReferentIn: Reindl, Katrin

Teilnehmer: 6 - 8

Ort: VHS - Raum Fokus 1

Mitzubringen: Schere

Materialkost.: 5,00 € für Papier und Farben

#2024340 Do. 07.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Kurstag(e), 10,00 €



Spaß am Lesen mit Lesehündin Cleo

Leseförderung für 1. bis 4. Klasse

Ein besonderer Kurs für Grund-schüler, die ihre Lesefähigkeiten verbessern möchten. Lesehund Cleo hilft Kindern, die Angst vor dem Vorlesen zu verlieren, sowie selbstsicherer im Umgang mit Hunden aber auch mit Mitmen-schen zu werden.

Es macht Kindern großen Spaß, einem Hund vorzulesen, denn er hört zu und kritisiert nicht! Es tut dem Kind gut, den Hund zu streicheln und seine Nähe zu spüren. Ängste und Hemmungen, die durch Misserfolge beim Vorlesen in der Schule entstehen, werden so abgebaut. Dem Kind wird ge-holfen, den Lesefluss nicht zu unterbrechen sobald Schwierigkeiten auftau-chen.

Voraussetzungen: Keine Angst vor großen Hunden und keine Hundeallergie.

Referentin: Weiß Annette

Teilnehmer: 2 - 4

Ort: Bücherei Langquaid

#2024435 Mi. 18.09.2024, 14:30 - 15:30 Uhr

3 Kurstag(e), 30,00 €



Information zur Förderung durch die Krankenkassen

Die VHS Langquaid bietet Ihnen im Fachbereich Gesundheit & Sport mit qualifizierten Kursleitern seit vielen Jahren ein hochwertiges Kursangebot für Ihre Gesundheitsförderung und Prävention an. Einige dieser Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Welche unserer Gesundheitskurse werden durch die Krankenkassen bezuschusst?

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die finanzielle Unterstützung von Gesundheitskursen geändert. Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung bzw. Entspannung, Gesunde Ernährung, Vermeidung/Reduktion von Übergewicht und Suchtmittelkonsum.

Werden die Kursgebühren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen?

Krankenkassen, die der Kooperationsgemeinschaft der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) angehören, fördern bzw. bezuschussen sicher die Kurse, die in der Datenbank der ZPP als zertifiziert eingetragen sind.



Bei Drucklegung für dieses Heft waren die folgenden Kurse bereits zertifiziert:

- 2024312 Autogenes Training: Anfänger – Donnerstag Abend ab Jan. 2025
- 2024224 Autogenes Training – Montag Abend ab Sept. 2024
- 2024225 Autogenes Training – Montag Abend ab Jan. 2025
- 2024222 Progressive Muskelentspannung – Montag Abend ab Sept. 2024
- 2024223 Progressive Muskelentspannung – Montag Abend ab Jan. 2025

Wir arbeiten daran, weitere Kurse zertifizieren zu lassen.

Wer leitet die Kursprüfung der VHS-Kurse bei der ZPP in die Wege?

Präventionskurse, die den Kriterien der ZPP entsprechen, werden durch die VHS Langquaid mit allen notwendigen Unterlagen für die Zertifizierung bei der ZPP eingereicht. Leider werden nicht alle Kurse zertifiziert. Dies liegt an der sehr strengen Auslegung des Präventionsleitfadens durch die ZPP. Bereits kleinste Abweichungen von den Anforderungen werden zum Anlass dafür genommen, einen hochwertigen Kurs nicht zu bezuschussen.

Wie erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse?

Für die Teilnahme an Präventionskursen stellen wir Ihnen am Ende des Kurses gern automatisch eine Teilnahmebestätigung über Ihre regelmäßige Anwesenheit (mindestens 80% der Kursstunden) aus. Grundlage hierfür ist die vom ReferentenIn geführte Anwesenheitsliste. Deshalb lassen Sie bitte gleich zu Beginn eines Kurses in der linken Spalte der Anwesenheitsliste vermerken, wenn Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen.

Veranstaltungsorte



Kursort	Straße	PLZ	Ort
Alzhausen bei Rohr	Siedlungsstr. 11 a	93352	Rohr/Ndb.
Bücherei Langquaid 	Marktplatz 1	84085	Langquaid
Burgmayerstadl	Marktplatz 7	84085	Langquaid
Freibad Niederleierndorf	Wiesenweg 2	84085	Langquaid
Gasthof Huberbräu - Nebenraum	Marktplatz 8	84085	Langquaid
Grundschule Langquaid - Aula 	Pestalozzistraße 8	84085	Langquaid
Hopfenbrunnen Langquaid	Kelheimer Str. 2	84085	Langquaid
Kiga - AWO	Schulstr. 11	84085	Langquaid
Kindergarten Rappelkiste 	Rottenburger Str. 60	84085	Langquaid
Kirche in Niederleierndorf	Hauptstraße 1	84085	Niederleierndorf
Lenbach Park VHS-Raum Medikus	Lenbachstr. 2	84085	Langquaid
Mittelschule Langquaid - Schulküche	Kelheimer Str. - Seiteneingang über Busparkplatz	84085	Langquaid
Mittelschule Langquaid - Werkraum 	Pestalozzistraße 8 - Haupteingang	84085	Langquaid
Patten Keller	Franz-Marc-Str. 25	84085	Langquaid
Schulturnhalle Langquaid 	Kelheimer Str. - Busparkplatz	84085	Langquaid
Schweiger Edelbrennerei & Kaffeerösterei	Am Kastlack 1	93309	Kelheim
Skateplatz Langquaid	Rottenburger Str. 1	84085	Langquaid
Stadtamhof	Stadtamhof	93095	Regensburg
Töpferei Sandsbach	Obere Dorfstr. 2	84097	Sandsbach
VHS - Raum Fitness 1 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fitness 2 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fokus 1 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS - Raum Fokus 2 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS Café 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
VHS Parkplatz 	Schulstr. 11	84085	Langquaid
Werkstatt Fahrenberger	Ludwigstraße 9	93309	Kelheim

 = barrierefrei

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Langquaid e.V. (VHS-LQ)

(Stand: Juni 2024)

Anmeldung

Eine Anmeldung ist bei allen Kursen und Vorträgen erforderlich. Eine Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem SEPA-Mandat (SEPA-Lastschrift) gültig. Für Veranstaltungen mit Kartenvorverkauf beachten Sie bitte die Hinweise im Programmheft und auf der Webseite. Hier gibt es auch die Möglichkeit der telefonischen Kartenreservierung.

Die Anmeldung erfolgt in zwei Stufen: Ausstellung eines SEPA-Mandats für die VHS-LQ unter Angabe entsprechender Konto-Informationen (IBAN Zahlende) sowie die Anmeldung einzelner Personen zu einem entsprechenden Kurs oder Vortrag (für den Teilnehmer). Hierbei kann der Zahler gleich dem Teilnehmer sein bzw. auch der Zahler z.B. seine Kinder oder Nachbarn als Teilnehmer anmelden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine Anmeldung ist oft auch noch am Tag des Kursbeginns möglich.

Anmeldearten

Sie können verschiedene Arten der Anmeldung wählen: online auf vhs.lq.de, persönlich in der VHS, per E-Mail, per Fax oder per Brief.

Bei allen Anmeldungen ist es zwingend notwendig, alle wichtigen, mit * gekennzeichneten Angaben auszufüllen, ansonsten können Anmeldungen ggf. nicht berücksichtigt werden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung (Brief oder E-Mail) als Rückmeldung von uns. Sollte zum Zeitpunkt der Anmeldung kein Platz mehr frei sein, werden Sie benachrichtigt (siehe unten „Warteliste“).

Warteliste

Sollte der von Ihnen gewählte Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie automatisch auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden über diese Wartelistenbuchung per E-Mail informiert (siehe auch Anmeldebestätigung).

Erfahrungsgemäß gibt es immer wieder Teilnehmer, die sich noch abmelden. Sollten Sie dadurch doch noch einen Platz erhalten (nachrücken), werden Sie rechtzeitig benachrichtigt. Sie können dann immer noch entscheiden, ob Sie den Kurs besuchen wollen oder nicht.

Sollten Sie vorher entscheiden, nicht mehr auf der Warteliste bleiben zu wollen, möchten wir Sie bitten, uns rechtzeitig zu informieren, damit wir anderen Wartenden die Gelegenheit zur Teilnahme geben können.

Bitte melden Sie sich auch bei ausgebuchten Kursen auf der Warteliste an, denn nur so können wir den zusätzlichen Bedarf erkennen und eventuell weitere Kurse anbieten.

Abmeldung

Die Abmeldung muss schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder Internet (mit gültigem Konto) oder durch persönliches Erscheinen in der VHS unter Einhaltung der Fristen erfolgen. Eine kostenfreie Abmeldung ist in der Regel bis 1 Woche (7 Kalendertage) vor Kursbeginn möglich. Eine Verwaltungsgebühr fällt dann in der Regel nicht an. Eine spätere kostenfreie Abmeldung ist nicht möglich.

Die Abmeldung gilt ab Datum des Eingangs in der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei Dozenten werden nicht anerkannt. Das einfache Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Kursgebühr wird eingezogen.

Wenn die Teilnahme aus Gründen unmöglich geworden ist, die der Kursteilnehmer nicht zu vertreten, aber nachzuweisen hat, ist dieses der VHS-LQ schriftlich anzuzeigen. Zu solchen Gründen zählt z.B. ein Krankenhausaufenthalt. In einem solchen Fall werden vom Erstattungsbetrag die anteiligen Kursgebühren (falls es sich um mehrere Kurstage handelt und der Kurs bereits angefangen hatte) bis zum Eingangsdatum der Abmeldung sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10,00 € einbehalten. Beträge unter oder gleich 5,00 € werden nicht erstattet.

Kursgebühren

Die Gebühren für den Besuch der Kurse und Vorträge sind im Programmheft sowie im Internet ausgewiesen. Diese werden in der Regel 14 Tage nach dem 1. Kurstag eingezo-

gen (das genaue Datum ist auf der Anmeldebestätigung zu finden). Kursleiter sind nicht berechtigt, Kursgebühren entgegenzunehmen.

Individuelle Materialkosten, beispielsweise bei Bastelkursen, werden direkt vom Referenten vor Ort in bar eingesammelt (siehe Hinweise in der Kursbeschreibung).

Für Veranstaltungen erhalten Sie Karten im Vorverkauf, an der Abendkasse oder mit telefonischer Reservierung.

Sollte der Einzug der Kursgebühr nicht möglich sein (z.B. Konto nicht vorhanden, nicht gedeckt, etc.) wird die VHS nach Rücksprache erneut einziehen und eine Bearbeitungsgebühr von 5 € je Vorgang erheben.

Ermäßigungen

Ermäßigungen können wir leider nur bei bestimmten, einzelnen Veranstaltungen gewähren. Unsere Kurse sind stets so kalkuliert, dass die VHS-LQ als eingetragener, gemeinnütziger Verein keine Gewinne erzielt.

Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bis 12 Monate nach dem Kursende kostenlos ausgestellt. Spätere Bescheinigungen jeglicher Art werden gegen eine Aufwandspauschale von 5,00 € kostenpflichtig erstellt.

Kursdurchführung

Alle Kurse werden in der Regel ab der in der Kursbeschreibung ausgewiesenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann dieser nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer zu einer Aufzahlung bereit sind. Grundsätzlich gilt, dass Kurse, die nicht von der VHS Langquaid abgesagt werden, wie im Programmheft ausgewiesen stattfinden. Bitte beachten Sie dazu auch die Hinweise in der Presse und im Internet.

Kinderkurse

Bei Kinderkursen verpflichten sich die Eltern/Erziehungsberechtigten, die Kinder unmittelbar nach Unterrichtsende am Unterrichtsort abzuholen.

Urheberschutz

Fotografieren, Video- und Tonaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung des Referenten darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

Verwendung von Foto- und Bildmaterialien

Die VHS-LQ ist berechtigt, Foto- und Bildmaterialien, die im Zusammenhang mit Kursen / Veranstaltungen der VHS entstanden sind, für Publikationen (z.B. Presseartikel, Programmheft, Internetseiten etc.) zeitlich und räumlich uneingeschränkt zu verwenden. Ein Anspruch auf Honorar entsteht dadurch nicht.

Haftung

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg nach oder von der Lehrstätte, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS-LQ gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung. Die Haftung der VHS-LQ für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS-LQ Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Datenschutz

Siehe dazu das Dokument „VHS-Datenschutzerklärung“ in der jeweils gültigen Fassung auf unserer Homepage.

Hausordnung

In den Räumlichkeiten der VHS-LQ (Schulstraße 11, 84085 Langquaid) ist die aushängende Hausordnung einzuhalten. In allen anderen Räumlichkeiten ist auch die VHS-LQ Gast. Die Hausordnung in den jeweiligen Veranstaltungsorten ist unbedingt einzuhalten. In allen Unterrichtsräumen besteht Rauchverbot.

Aktualität dieser AGBs

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen sind aktuell gültig und datiert vom 01. Juni 2024 (Version 1.3)

Das Team



Bernd Schmargendorf

**1. Vorstand,
Geschäftsführer & Kursverantwortlicher**

In seiner Eigenschaft als 1. Vorstand hält Bernd alle Fäden in der Hand, oder zumindest laufen sie bei ihm zusammen. Er delegiert, informiert und moderiert. Zusätzlich organisiert er auch noch die eine oder andere Veranstaltung in unseren wunderschönen neuen Räumen. Eigentlich ein Fulltime-Job.



Elke Großmann

**2. Vorstand,
Personalthemen & Kursverantwortliche**

Elke hat alle Hände voll zu tun: Sie betreut diverse Kurse, sie kümmert sich um die Buchhaltung für das VHS-Café und als unsere „Pressebeauftragte“ sorgt sie dafür, dass Infos oder Änderungen zu unseren Kursen zum richtigen Zeitpunkt an die Presse gehen. Außerdem schickt sie die Kurserinnerungen raus, und, und, und - gut, dass Elke so ein Organisationsgenie ist!



Sylvia Patten

**3. Vorstand,
Kursverantwortliche & VHS-Café**

Unsere „Basteltante“ Sylvia nimmt nicht nur gerne an Kreativkursen teil, sie unterrichtet auch den einen oder anderen. Deshalb ist sie als Kursverantwortliche vorwiegend für den Kreativbereich zuständig. Außerdem liebt sie es, unsere Gäste im VHS-Café mit besonderen Veranstaltungen zu überraschen und sorgt als Personalverantwortliche für die richtige Be-
setzung.



Christine Gummersbach

**4. Vorstand,
Kursverantwortliche**

Christine betreut als Kursverantwortliche viele unserer Sportkurse. Außerdem sorgt sie dafür, dass alle Zahlen, Daten und Termine in unserem Kursprogramm korrekt sind. Im wahren Leben steht sie ihre „Frau“ in einem Sekretariat mit Hunderten von Schülern und Lehrern! Das härtet ab!

Das Team



Claudia Schmargendorf

Vorstand Finanzen

Claudia ist nicht nur die Frau, die Bernd den Rücken stärkt, sie ist auch unser Finanzvorstand. Als solcher hält sie das Geld zusammen, kämpft um jeden Cent und kümmert sich um den gesamten Einzug der Kursgebühren, sowie um die Bezahlung der Referenten. Dank unserer guten EDV-Unterstützung kennt sie den Status auf Knopfdruck.



Uschi Tröger

Kursverantwortliche

Da Uschi die vielfältigsten Ideen hat, betreut sie gleich zwei Fachbereiche: Für „Kochen & Backen“ sucht sie nach besonderen Kursen, die sich sehen und schmecken lassen können. Und im Bereich „Spezielles“ jongliert Uschi all die Kurse, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen. Dabei ist sie immer für eine Überraschung gut.



Sonja Diemers

Kursverantwortliche

Sonja kümmert sich besonders um den Bereich „Vorträge & Workshops“. Dieser wird bei uns immer weiter ausgebaut. Da sie auch gerne in ferne Länder reist und beruflich des Öfteren Workshops organisieren darf, passt diese Kombination sehr gut zu ihr.



Roland Schäffer

Datenschutzbeauftragter

Sein Beruf ist sein Hobby und sein Hobby sein Beruf. Im normalen Leben arbeitet er als Controller und kümmert sich um Server, Datenbanken und Finanzberichte. In seiner Freizeit verbringt er viel Zeit mit seiner Familie, kocht sehr gesundes Essen oder quält einfach nur Computer. Und jetzt kümmert er sich noch um den Datenschutz in unserer VHS.

Das Team



Melanie Hase

Kursverantwortliche

Melli hat als Servicekraft in unserem VHS-Café angefangen und zum Glück konnten wir sie überreden, als Kursverantwortliche auch im Team mitzuarbeiten. Da die Powerfrau auch vielfältige Aufgaben bei der „Sozialen Stadt“ übernimmt, hat sie ein gutes Gespür dafür, was die Langquaidler wollen und mögen.



Nicole Lekschas

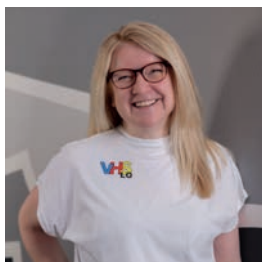
Kursverantwortliche

Sie kam eigentlich als Referentin von diversen Sportkursen zu uns. Als sie sah, wieviel Spaß das Team der VHS hat, hat sie sich kurzer Hand dazu entschlossen, uns zu unterstützen. Seitdem sorgt sie mit ihrer guten Laune für frischen Wind und tolle Stimmung.



Maike Schmargendorf

Eigentlich war es nur eine Frage der Zeit bis auch Maike der Anziehung der VHS nicht mehr entkommen konnte. Seit einigen Jahren kümmert sie sich bereits um unseren Tommy und folglich um Design und Gestaltung von Cover und Geburtstagskarten. Jetzt betreut sie auch einige Kurse und bereichert unsere Team-Meetings mit ihrer diplomatischen Moderation.



Monika Blüml

Back-Office, Kursverantwortliche Internet, Facebook, Instagram

Da wir stetig weiter wachsen, wurde der Ruf nach einer „Vollzeit-Bürokraft“ immer lauter. Monika hat die Herausforderung angenommen und telefoniert, registriert und organisiert seit Herbst 2022 was das Zeug hält. Außerdem kümmert sie sich um unseren Auftritt in den sozialen Medien, damit Sie immer topaktuell informiert sind. Und da Monika vor guten Ideen nur so sprüht, betreut sie gleich auch noch ein paar Kurse.

Stichwortverzeichnis

A

Advent	60, 117
Adventskranz	58
Aromatherapie für Kinder	38
ätherischen Öle	36-37
Autogenes Training	88-89

B

Baby	90
Ballett	23, 111-113
Basteln	64, 117
Bauch-Beine-Po	17, 82
BBQ	47
Beauty	36, 50
Beckenboden	18, 83
Bierführung	24
Bingo	30
Body & Mind	17, 83
Body-Workout	80
Bodymix	80
Breathwork	20, 35
Bungee Super Fly	71, 72

C

ChiYoga	19, 101
Chor	14
Comedy	26

D

Deko	62, 63
Didgeridoo	70, 93
Dirndl	54

E

Englisch	43
Excel	108, 109
Existenzgründung	39

F

Face Cupping	50
Fankani	25
Faszien	87
Fit und Relax	81
Fitness	19, 22, 71-74, 76-79
Flowerhoop	57
Frühling	63
Frühlingsküche	46

G

Gartenstecker	58-59
Gedichte vortragen	41

Stichwortverzeichnis

Gesundheitspflege	91
Gin-Tasting	51

H	
Handlettering	60-61
Hatha Yoga	22, 96-98
Hauptflege	36
Herbst	117

I	
Inliner	113-114

J	
Jonglieren	41
Jumping	22, 76-77
Jumping Drum	77-78

K	
Kaffee	51
Kalligrafie	59
Kinderkleidung	54-55
Klangbad	92
Klangreise	92
Kochen	115
Konzert	25
Kreativ-Café	66
Krimidinner	28

L	
Lerncoaching	39
Leseförderung	121
Liebscher & Bracht	20, 34, 90
Line Dance	67-69
Linux	107
Literaturkreis	44

M	
Makramee	57
Malen	61
Mami-(Baby)-Yoga	103
Männeryoga	100
MarCanto	14
Massage	90
Mond-Yoga	101-102
Musikalische Spielgruppe	110
Musikkindergarten	111

N	
Nähen	53-56, 118-119
Naturwissenschaft	115-116
Nistkasten	49
Nordic Walking	94

Stichwortverzeichnis

O	
Outlook	107

P	
Patchwork	56
Pilates	104-105
Pilates-Mix	17, 106
Piloxing	75
Plastiksparen	40
Plotten	64-65
Progressive Muskelentspannung	89

Q	
QiGong	21, 31-33, 84-87

R	
Räucherkurs	52
Rauhnächte	52
Rückengymnastik	18, 82

S	
Sanftes Yoga	99
Schafkopfen	48
Schleifkurs	49
Schminken	50
Schrumpffolie	118
Schulanfang	24
Schwangerschaft	102
Schwimmkurs	15
Seife	62
Selbstbehauptung	93, 114
Show	25
Spanisch	43
Sprossen	45
Stadtführung	26
Stanzen	121
Stempeln	121
Stuhl-Yoga	99
Superfood	45
Sushi	45

T	
Tanz	23
Tanzen	111-113
Töpfern	63, 120
Total Bodymix	79
Trauernden begegnen	40
Trockenblumen	57
Trommeln	69, 77-78
TRX	19, 73-74
TTRPG	48

Stichwortverzeichnis

U	
Umweltschutz	40
W	
Weihnachten	62
Wildkräuter	46
Word	109
Y	
Yoga	19, 20, 22, 95-98, 100-103
Z	
Zachhof	27
Zumba	78-79

Notizen

Impressum

Volkshochschule Langquaid e.V.

Anschrift:

Franz-Marc-Str. 21
84085 Langquaid
Tel: 09452 - 2817
Fax: 09452 - 2816
E-Mail: info@vhslq.de



Internetseite:

www.vhslq.de
Jetzt auch auf Facebook und Instagram



Vorstand:

Vorsitzender:	Bernd Schmargendorf
1. Stellvertreterin:	Elke Großmann
2. Stellvertreterin:	Sylvia Patten
3. Stellvertreterin:	Christine Gummersbach
Schatzmeisterin:	Claudia Schmargendorf

Back Office:

Monika Blüml

Presse Info:

Elke Großmann

Datenschutzbeauftragter:

Roland Schäffer

Internet-Layout u. Texte:

Bernd Schmargendorf

Programmierung u. Internet:

Com.BISS GmbH, Schierling

Fotos (VHS-Mitglieder):

Martina Scheuerer
Photoschmankerl, Langquaid

Titelbild und 3D-Grafiken:

Maike Schmargendorf

Programmheft:

Druck: Schmidl & Rotaplan Druck GmbH,
Regensburg

Layout: Katalin Melczer, Regensburg



VHS Lo

Ich freu mich
auf dich!



Tommy

L
A
N
G
Q
U
A
I
D