





**Offene Behindertenarbeit  
Familienentlastender Dienst e.V.**



**Lebenshilfe**  
Kreisvereinigung Tirschenreuth

Wir bieten alltagsorientierte Hilfen für Menschen mit Behinderung aller Altersgruppen und deren Familien im Landkreis Tirschenreuth:  
Beratung ● Betreuung ● Freizeit

Kirchplatz 4-5 ● 95666 Mitterteich ● Tel. 09633/400325 ● Fax. 09633/400327  
[www.oba-fed.de](http://www.oba-fed.de) ● [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



Die Lebenshilfe KV Tirschenreuth finden Sie im ganzen Landkreis. Ob für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - wir bieten in unseren Einrichtungen und Diensten sowie der Integrationsfirma verschiedenste Angebote an.

Mehr unter: [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



**BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN**

# St. Peter Buchhandlung

Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 / 7200 • [info@st-peter-buchhandlung.de](mailto:info@st-peter-buchhandlung.de)

Besuchen Sie unseren Online-Shop:

[www.st-peter-buchhandlung.de](http://www.st-peter-buchhandlung.de)

**Wir reinigen: Öffentliche Einrichtungen • Unternehmen  
• Privathaushalte**  
**Wir leisten: Unterhaltsreinigung • Grundreinigung •  
Fensterreinigung**

Waldsassener Straße 9 • 95666 Mitterteich  
Tel. 09633 / 9231980 • [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



Die ARBEIT&LEBENShilfe gGmbH der Lebenshilfe Kreisvereinigung Tirschenreuth ist eine anerkannte Integrationsfirma, in der zu 50 % Menschen mit einer Schwerbehinderung beschäftigt sind.

## Willkommen in der Volkshochschule

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
Liebe Freunde unserer Volkshochschule!

Im neuen weißen Gewand präsentiert das Titelbild des aktuellen Jahresprogramms der vhs diesmal eine Außenstelle, die seit der Gründung der Landkreis-Volkshochschule vor 45 Jahren eine Sonderrolle einnimmt und sich Zweigstelle nennen darf. In ihrer über 1000-jährigen Geschichte war die Ortschaft jahrhundertlang Verwaltungssitz. Bis heute gilt die Stadt an der Grenze zu Oberfranken als das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum des westlichen Landkreises. Um welche Kommune es sich handelt, verrät die Lösung des Anzeigen-Preisrätsels.

Unter dem Motto „100 Jahre Wissen teilen“ feiern die Volkshochschulen 2019 ihr 100-jähriges Jubiläum. 1919 gilt als das Geburtsjahr der modernen Volkshochschule, denn Artikel 148 der Weimarer Verfassung forderte erstmals die Förderung der Erwachsenenbildung. Auch wenn die Volkshochschulen in unserem Landkreis erst nach dem zweiten Weltkrieg entstanden, so waren die wesentlichen Ziele doch die gleichen: Demokratisches Bewusstsein fördern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Das ist heute aktueller denn je! Daran knüpft unsere Volkshochschule an, wenn sie ihr Angebot im Bereich der politischen Bildung ausweitet.

Nach fast 50 Jahren trat in Bayern am 1. Januar 2019 ein neues, zeitgemäßes Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Kraft – mit dem Ziel „die Zukunftsfähigkeit des Staates und seiner Gesellschaft“ zu sichern. Auch das Versprechen auf eine bessere Finanzierung der Erwachsenenbildung durch den bayerischen Staat wurde bei der Haushaltsplanung eingelöst. Damit sind die Rahmenbedingungen für eine weitere erfolgreiche Arbeit der Volkshochschulen gegeben.

Ebenso wie nach den Weltkriegen 1919 und 1945 steht unsere Gesellschaft in einem Umbruch und vor gewaltigen Herausforderungen. Die Digitalisierung erfasst alle Lebensbereiche und jede Altersgruppe vom Kleinkind bis zu

den Senioren. Schon immer sahen sich die Volkshochschulen in der Verpflichtung, den Wandel zu begleiten und die Menschen fit zu machen für die Zukunft. Von MINT-Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis zu EDV-Schulungen für Senioren reicht das Angebot.



In der Arbeitswelt ersetzt „Künstliche Intelligenz“ immer mehr einfachere Tätigkeiten. Ohne qualifizierten Schul- und Berufsabschluss können Arbeitnehmer mit den Anforderungen nicht mehr mithalten. Darum bietet unsere vhs erstmals die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit der vhs Fichtelgebirge den mittleren Schulabschluss nachzuholen, der inzwischen in vielen Berufen verlangt wird.

Seit vielen Jahren trägt unsere Volkshochschule dazu bei, die „Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth“ mit Leben zu erfüllen. Bildung ist mehr als Ausbildung, Bildung ist mehr als die Vermittlung von Faktenwissen. Bildung bedeutet auch, die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern, Vorurteile abzubauen sowie verborgene Talente und schöpferische Fähigkeiten zu entdecken.

Gerade in Zeiten globaler Veränderungen bleibt die Volkshochschule ein Ort der Begegnung, um miteinander und voneinander zu lernen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, sozialem Status oder Bildungsabschluss, Religion oder Weltanschauung.

Zusammen mit dem Team der Volkshochschule freue ich mich auf Sie!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'W. Lippert'. The signature is stylized and written over a white background.

Ihr  
Wolfgang Lippert  
Landrat und Beiratsvorsitzender

### Geschäftsstelle

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth  
 St.-Peter-Straße 33 (Erdgeschoss)  
 95643 Tirschenreuth  
 E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)  
 Internet: [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)

### Leiterin

#### Angelika Schraml

Zimmer 009  
 Telefon: 09631 88-204  
 E-Mail: [angelika.schraml@tirschenreuth.de](mailto:angelika.schraml@tirschenreuth.de)

#### Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Inklusion, Politische Bildung (A0), Geschichte/  
 Heimatkunde (A1), Energie und Klimaschutz (A2)  
 Philosophie (A4), Astronomie/Sternwarte (A5)  
 Studienfahrten/Reisen (A6), Gesundheit (G)

### Pädagogische Mitarbeiterin

#### Iwona Schultes

Zimmer 007  
 Telefon: 09631 88-386  
 E-Mail: [iwona.schultes@tirschenreuth.de](mailto:iwona.schultes@tirschenreuth.de)

#### Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Umweltbildung/Verbraucherfragen (A2)  
 Ökonomie/Recht/Finanzen (A3)  
 Beruf – Karriere (B), Grundbildung (P)  
 Sprachen, Integration und Einbürgerung (S)  
 Kultur – Gestalten (K)  
 Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit  
 EU-Projekte, Firmenschulungen  
 Beratungsstelle Bildungsprämie

### Öffnungszeiten

Montag bis	08.00 – 12.30 Uhr und
Donnerstag	13.30 – 16.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Telefon:	09631 88-205 und 88-235
Fax:	09631 88-306

### Anmeldung und Verwaltung

#### Bettina Lux

Zimmer 004  
 Telefon: 09631 88-235  
 E-Mail: [bettina.lux@tirschenreuth.de](mailto:bettina.lux@tirschenreuth.de)

#### Gabi Schertler

Zimmer 005  
 Telefon: 09631 88-205  
 E-Mail: [gabi.schertler@tirschenreuth.de](mailto:gabi.schertler@tirschenreuth.de)

### Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

#### Silvia Scharnagl

Zimmer 008  
 Telefon: 09631 88-238  
 E-Mail: [silvia.scharnagl@tirschenreuth.de](mailto:silvia.scharnagl@tirschenreuth.de)

### Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

#### Zimmer 010

#### Anja Schieder

Telefon: 09631 88-362  
 E-Mail: [anja.schieder@tirschenreuth.de](mailto:anja.schieder@tirschenreuth.de)

#### Christina Zeitler

Telefon: 09631 88-428  
 E-Mail: [christina.zeitler@tirschenreuth.de](mailto:christina.zeitler@tirschenreuth.de)



Wir sind gerne für sie da (von links): Christina Zeitler, Silvia Scharnagl, Gabi Schertler, Angelika Schraml, Anja Schieder, Bettina Lux, Iwona Schultes.

Bild: Karin Ockl

Vorwort	1
Geschäftsstelle	2
Inhaltsverzeichnis	3
Impressum	4
Standorte der vhs in Tirschenreuth	5

## **TIRSCHENREUTH** **7**



### **A GESELLSCHAFT** **7**

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
A0	Politische Bildung	8
A1	Geschichte / Heimatkunde	13
A2	Umweltbildung / Verbraucherfragen	16
A3	Ökonomie / Recht / Finanzen	17
A4	Philosophie	19
A5	Astronomie / Sternwarte	20
A6	Studienfahrten / Reisen	22



### **B BERUF – KARRIERE** **27**

B0	Naturwissenschaft / Technik	28
B1	EDV / Multimedia	29
B2	Buchführung / Rechnungswesen“ dabei.	35
B3	Rhetorik / Kommunikation	36
B4	Technische Grund- und Fachlehrgänge	37
	Bildungsprämie	38
	Firmenschulungen	39



### **P GRUNDBILDUNG – PRÜFUNGSVORBEREITUNG** **41**

P1	Mittelschulabschluss	42
P2	Realschulabschluss	42



### **S SPRACHEN** **45**

	Allgemeine Hinweise	46
S1	Englisch	49
S2	Französisch	50
S3	Italienisch	51
S4	Spanisch	51
S5	Tschechisch	52
S6	Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache	54
S7	Andere Fremdsprachen	59



### **G GESUNDHEIT** **61**

G1	Fitness / Bewegung	62
G2	Tanz	69
G3	Medizinische Gymnastik / Prävention	71
G4	Entspannung / Stressbewältigung	73
G5	Pädagogik / Familie / Psychologie	76
G6	Ernährung / Essen und Trinken	78
G7	Erkrankungen / Heilmethoden	80
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik	81



### **K KULTUR – GESTALTEN** **83**

K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	84
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern	84
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	85
K4	Handwerk / Kunsthandwerk	86
K5	Instrumente und Musik	87
K6	Medienpraxis	88

## AUSSENSTELLEN 89

Bärnau	90
Brand	93
Ebnath	94
Erbendorf	96
Falkenberg	100
Friedenfels	102
Fuchsmühl	103
Immenreuth	105
Kastl	106
<b>Kemnath</b> – Zweigstelle	108
Konnersreuth	116
Krummennaab	118
Kulmain	121
Leonberg	123
Mähring	124
Mitterteich	125
Neualbenreuth	134
Neusorg	135
Pechbrunn	136
Plößberg	138
Pullenreuth	140
Reuth	140
Waldershof	142
Waldsassen	147
Wiesau	153

## SERVICE 158

Ferienkalender 2019/2020	158
Anzeigen-Preisrätsel	159
Notizen	160
Merkzettel	161
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	162
Datenschutzerklärung	163
Anmeldeformulare	165

## IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	12.000 Stück
Titelbilder	Rainer Sollfrank (Kemnath)
Bildnachweis	siehe Einzelnachweise an Abbildung
Gestaltung	GOLD DESIGN (Tirschenreuth)
Satz / Layout	Wittmann Druck & Werbung (Waldsassen)
Druck	Spintler Druck und Verlag GmbH (Weiden)

21 p

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).

**EFQM** Member  
Shares what works.

### Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel.

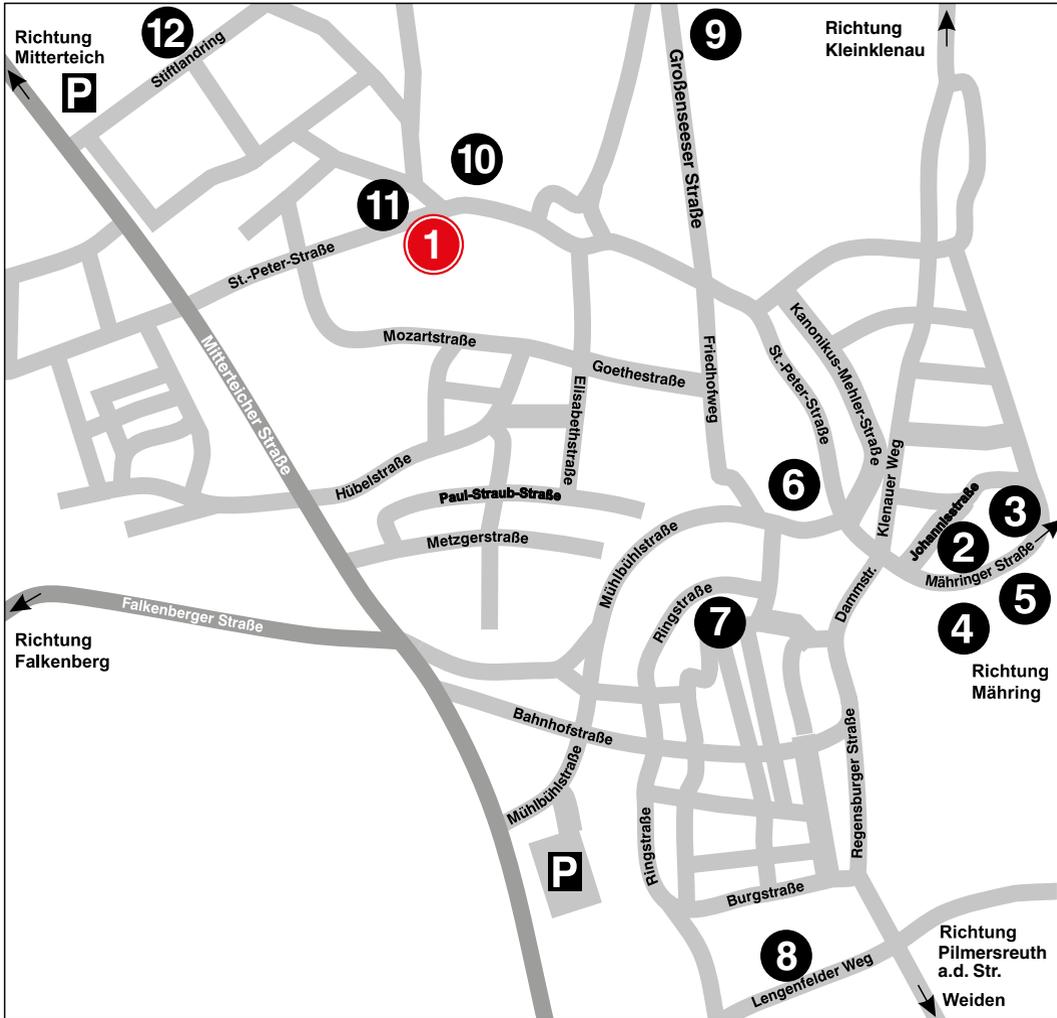
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.





**Stadtplanauszug mit den wichtigsten Adressen und Unterrichtsorten der vhs:**

1. **Geschäftsstelle der vhs, St.-Peter-Straße 33**
2. Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau, Mähringer Straße 7
3. Landratsamt, Amtsgebäude III, Mähringer Straße 9
4. FC-Heim, Mähringer Straße 30
5. Freibad, Mähringer Straße 34
6. Mittelschule, Mühlbühlstraße 2
7. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kirchplatz 4
8. Marienschule, Lengenfelder Weg 4
9. Sternwarte, Großenseeser Straße
10. St.-Peter-Turnhalle, St.-Peter-Straße 38
11. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
12. Stiftland-Gymnasium mit Hallenbad, Stiftlandring 1



OberpfälzerWald  
in Bayern

# Leben und genießen.

Wo der  
Urlaub  
ZUHAUSE  
ist..



[www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)



Kostenlose Infos unter: Tel. 09631/88223 · [tourismus@tirschenreuth.de](mailto:tourismus@tirschenreuth.de)



# Gesellschaft

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth .....	8
A0	Politische Bildung .....	8
A1	Geschichte / Heimatkunde .....	13
A2	Umweltbildung / Verbraucherfragen .....	16
A3	Ökonomie / Recht / Finanzen.....	17
A4	Philosophie .....	19
A5	Astronomie / Sternwarte .....	20
A6	Studienfahrten / Reisen.....	22



## NETZWERK INKLUSION LANDKREIS TIRSCHENREUTH



Inklusion im Landkreis Tirschenreuth – das geht alle an. Seit 2015 wurde viel erreicht: 22 Netzwerkpartner aus den Bereichen Arbeit, Bildung und Freizeit bieten inklusive Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises an – von Kindern bis Senioren, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund – im Grunde alle, die sich eingeladen fühlen.

Es geht darum, dass möglichst alle Menschen besonders in unserem ländlichen Raum dazugehören und mitmachen können. Außerdem beschäftigt sich das Netzwerk mit Barrierefreiheit in jeglicher Hinsicht – also möglichst wenig Schranken und Blockaden in den Köpfen, in Gebäuden, in Texten und im öffentlichen Leben.

### INKLUSION – DAS IST:

- „Jede/r hat seinen Platz“ statt „Jede/r muss alles können“
- Fokus auf das Miteinander statt auf Wettbewerb und Selbstverbesserung
- Individuelle Angebote und Wahlmöglichkeiten statt „es gibt nur ein Angebot für alle“
- „ich bestimme selbst / ich lerne selbst zu bestimmen“ statt „ich weiß, was gut für dich ist“

Inklusion ist Begegnung – mit den eigenen Vorurteilen und Weltbildern, mit anderen Menschen in aller Vielfalt und mit den gesellschaftlichen Herausforderungen, die auch vor Ort in Kommune, Kirche und Landkreis passieren.

### Weitere Informationen:

[www.inklusion-tirschenreuth.de](http://www.inklusion-tirschenreuth.de)  
<https://www.facebook.com/inklusiontirschenreuth>

Die Offene Behindertenarbeit – Familienentlastender Dienst (OBA – FED) der Lebenshilfe bietet bei Kursen der Volkshochschule für Teilnehmer mit Behinderung auf Wunsch individuelle Assistenz an.

### Auskunft und Beratung:

OBA – FED  
Kirchplatz 4-5  
95666 Mitterteich  
Telefon: 09633 400325



## Politische Bildung

### DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



*In Kooperation mit dem „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“ und dem Kreisjugendring Tirschenreuth*

### 19-A0001

#### Wie gehen wir mit Strom um? – Ein Check im Energie-Labor

**Tanja Schatz**

Die Stecker sind schnell in der Steckdose, der Schalter schnell an: In der Früh vielleicht Zahnbürste, Toaster, Fön, tagsüber Geschirrspüler, Laptop, Herd und abends vielleicht noch Aufladegeräte, Heckenschere, Waschmaschine oder Fernseher. Die meisten von uns verschwenden nur wenige Gedanken an die Fragen, wo die Energie herkommt, wieviel wir davon verbrauchen oder was uns das kostet, wenn wir Geräte auf Standby laufen lassen oder das Licht halt mal brennen lassen. Manchmal stutzt man vielleicht über eine europäische Regelung, die energiefressende Glühbirnen oder Staubsauger aus dem Verkehr zieht.

Dieses halbtägige Projekt will ganz praktisch solchen Fragen im Spannungsfeld zwischen Umwelt-, Energie-, Verbraucher- und Europapolitik nachgehen. Dazu wollen wir ein kleines Energie-Labor einrichten, den Verbrauch für Kleingeräte messen, Geräte miteinander vergleichen, einen Eierkocher mit Muskelkraft betreiben, Messgeräte für den Verbrauch kennen lernen, ältere und neuere Geräte gegenüber stellen, Effizienzklassen überprüfen oder Strategien suchen, wie man Stromverbrauch vermeiden kann. Fachleute werden uns in unserem Energie-Labor unterstützen. Ein weiteres Thema ist der clevere Umgang mit Heizungs-Thermostaten: Kann man auch hier Strom sparen?

Mitbringen: Handy-Ladegerät zum Ermitteln des Stromverbrauchs

Sa, 21.09.2019, 09.30 – 12.30 Uhr  
Mitterteich, Lebenshilfe-Schule  
(Waldsassener Straße 9)  
Gebühr: 5,00 € (ermäßigt 3,75 €)

*In Kooperation mit dem etz Nordoberpfalz*



Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

19-A0002

**„Neue Heimat Mitterteich“:  
Chancen – Hindernisse – Perspektiven**



**Friedrich Wölfl / Christina Ponader  
Jürgen Kirchmann (Flüchtlingsberatung AWO)**

Bei dieser Veranstaltung wird gemeinsam mit der Flüchtlingsberatung der AWO und verschiedenen Personen mit Migrationshintergrund die aktuelle Flucht- und Migrationssituation beleuchtet. Der Zugang ist biografisch gewählt: Erzählungen über das Herkunftsland, die Erfahrungen in Deutschland, zum aktuellen rechtlichen Status und Perspektiven in der Region. Jürgen Kirchmann von der AWO wird außerdem einen kleinen Ausblick von Trägerseite geben, welche Erfahrungen die Flüchtlingsberatung mit Staat, Kommunen und Zivilgesellschaft gemacht hat.

Mi, 13.11.2019, 18.00 – 20.30 Uhr

Mitterteich, Mehrgenerationenhaus,

Marktcafé (Kirchplatz 3 – 5)

Gebühr: 3,50 € (ermäßigt 2,50 €)

*In Kooperation mit dem AWO-Kreisverband Tirschenreuth und dem Mehrgenerationenhaus Mitterteich*

19-A0003

**30 Jahre Grenzöffnung: Deutsch-Tschechische  
Geschichte an der Grenze**

**Christina Ponader**

Die Wanderausstellung zu „Fingierte Grenze – Aktion Kámen“ kommt voraussichtlich im März 2020 ins Kunsthhaus nach Waldsassen. Die „Gesellschaft zur Erforschung der Verbrechen des Kommunismus e.V.“ stellt damit ein historisch bedeutsames Werk vor, das die fast unbekannt, gesetzwidrige Tätigkeit der Staatssicherheit aus der Zeit um die Wende der 40er zu den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts in der Tschechoslowakei erforscht. Die Aktion „Kámen“ (Stein) war eine besondere Methode der Verfolgung von Regimegegnern durch den kommunistischen Geheimdienst. Die Aktion „Kámen“ sollte Menschen, die die Flucht in den Westen wagten, abfangen und von ihnen möglichst viele Informationen sichern.

Dazu schuf der kommunistische Sicherheitsdienst falsche Grenzen und seine Mitarbeiter gaben sich als Amerikaner aus, die die Flüchtlinge in falscher Sicherheit wiegten und so aushorchten. Weil der Trick so gut funktionierte, errichteten die totalitären Machthaber gleich mehrere falsche Grenzen. Vier Jahre lang arbeiteten sie mit der Finte. Insgesamt fielen nach Schätzung von Historikern mehrere hundert Opfer darauf herein. Die Akteure der Verbrechen blieben unbestraft.

Wir wollen uns rund um die Ausstellung mit dem Thema „30 Jahre Grenzöffnung“ auseinandersetzen. Zur Ausstellung werden mehrere Begleitvorträge angeboten. Weitere Informationen gibt es im Internet und in der Tagespresse.

Termin: März 2020

Waldsassen, Kunsthhaus (Kunstgasse 1)

*In Kooperation mit zahlreichen weiteren Partnern*

19-A0004

**Eisenbahn im Stiftland: Vergangene Zeiten –  
vergessene Plätze – verschenkte Chancen?**

**Friedrich Wölfl**

Ein gutes Jahrhundert lang war sie Wegbereiter für die wirtschaftliche Entwicklung und die Mobilität in unserer Region: die Eisenbahn im Stiftland. Seit den 70er Jahren hat sie sich im wahrsten Sinn des Wortes Zug um Zug zurückgezogen: Aufgegeben und abgebaut wurden Gleis- und Signalanlagen, verkauft bzw. abgerissen wurden ehemals belebte Bahnhöfe, eine andere Funktion übernahm der frühere Knotenpunkt Wiesau, Gleisstrassen wurden Wanderwege.

Wie erging es den Bahnwärterhäuschen, der Bahnmeisterei oder den Stellwerken? Was ist geblieben? Welches Bild geben heute Bahnhöfe, Bahnanlagen und Bahnbrücken ab? Und: Wurden letztendlich Chancen verschenkt? Hätte es Möglichkeiten gegeben, den Nahverkehr mit Unterstützung der Bahn aufrechtzuerhalten?

Vielleicht sind die Fragen überflüssig, vielleicht können sie aber Impulse geben, um unseren Umgang mit Mobilität, Klimapolitik, Verkehrs- und Wirtschaftspolitik neu zu überdenken, nicht in die Vergangenheit gerichtet, sondern in die Zukunft – mit den Erfahrungen aus der Eisenbahn-Zeit im Stiftland.

Zusammen mit Zeitzeugen und Fachleuten will die Demokratie-Werkstatt an mehreren Stationen Halt machen und nachsehen, was aus früheren Eisenbahn-Zeiten noch erkennbar ist, so in Waldsassen, Steinmühle, Mitterteich, Tirschenreuth und in Wiesau. Für Hobby-Fotografen: Auch wenn manches verschwunden ist, liefern Bahnhöfe und Bahnanlagen (noch) ausreichend besondere Motive, sind sie doch inzwischen zu „lost places“ geworden. Als stumme Symbole stehen sie für eine vergangene Epoche, atmosphärisch zwischen Verwunschenheit und Melancholie, an manchen Stellen mit eigener Ästhetik und dem Charme der stillen Abgeschlossenheit – und des Vergessen Werdens?

Sa, 27.06.2020, 13.00 – 18.00 Uhr

Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe-Schule

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €)

19-A0010

**Initiative „Erinnerungskultur Demokratie“**



**Friedrich Wölfl**

Als eines der größeren Defizite in unserer Erinnerungspolitik bezeichnet Prof. Ferdinand Kramer die Vernachlässigung demokratischer Traditionen. Der Münchner Lehrstuhlinhaber für Bayerische Geschichte wies schon wiederholt darauf hin, dass in Bayern kaum an Ereignisse, Personen, Entwicklungen erinnert werde, die in den letzten 70 Jahren demokratische Tugenden gefördert und entwickelt haben.

Friedrich Wölfl, langjährig aktiv in der schulischen und außerschulischen politischen Bildung, greift jetzt diesen Gedanken auf. Er beruft sich dabei auch auf die ständigen Appelle von Politikern aller Ebenen, wie dringend auch die Förderung demokratischer Einstellungen sei: „Es unterstützt bestimmt eine positive Haltung zur Demokratie, wenn man immer wieder an deren erfreuliche Entwicklung, auch an überwundene





Hindernisse und Erfolge erinnert wird. Dies könnte zu einem gesunden Stolz auf das Gemeinwesen beitragen und der demokratischen Kultur ein positiveres Image und stärkere Wertschätzung verleihen.“

Zweifellos werde schon sehr viel und Hervorragendes geleistet, wenn es um Gedenkstätten und Museen gehe, sei es zur Lokalgeschichte, zur Volkskultur, zur Geschichte des Mittelalters oder zu Ereignissen in der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts. Dies bedürfe einer Ergänzung um Erinnerungsorte, die in den letzten 70 Jahren die Demokratie gefördert und entwickelt haben. Beispiele: In welcher Kommune im Landkreis gab es die erste weibliche Bürgermeisterin? Wo hatten zivilgesellschaftliche Organisationen Erfolg mit Einsprüchen und Widerständen, wenn es um den Erhalt der Heimat ging? An welchen Orten wurden die demokratischen Parteien im Landkreis nach dem Krieg gegründet? Wo finden sich symbolische Orte für eine Willkommenskultur nach dem Krieg, in den Jahren 1989/90 oder aktuell?

Dies sind nur Beispiele, denen man in diesem Zusammenhang nachgehen könnte. Bei einem ersten Treffen sollen diese Aspekte besprochen werden:

- Überlegungen zur Realisierbarkeit
  - Vorstellung von ähnlichen Projekten
  - Entwicklung eines Konzepts (Formen/Beispiele/Minitafeln/Stelen usw.)
  - Suche nach Mitstreitern
  - Kontakte mit Behörden und Organisationen
  - Ausloten von Finanzierungsmöglichkeiten bzw. Zuschüssen
  - ein vorläufiger Zeitplan
  - Möglichkeiten für eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit, z. B. auch ein „TIR – Atlas der Demokratie“?
- Eingeladen sind Vertreter von Organisationen, Mandatsträger aller Ebenen, Hobby- und Profi-Historiker, Beauftragte für Stadtarchive, Lehrkräfte und Interessierte aus allen Bereichen des öffentlichen Lebens – und alle, denen die Stärkung der Demokratie nicht nur verbal wichtig ist.

Ein erstes Treffen findet statt am Freitag, 4. Oktober 2019, um 19 Uhr in der Volkshochschule in Tirschenreuth. Die weitere Arbeit hängt von der Resonanz ab. Ein Folgetreffen ist für den 31. Januar 2020 angedacht. In Kontakt treten kann man jetzt schon mit dem Initiator unter Telefon: 09231 62968 oder über E-Mail: wffri@web.de.

Fr, 04.10.2019, 19.00 – 21.00 Uhr  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1  
Eintritt frei – Anmeldung erwünscht

**Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!**

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

### „Politik zur Diskussion“

Wer sich für Politik und gesellschaftliche Entwicklungen interessiert, sieht sich täglich Begriffen, Fragen, Kontroversen und Beeinflussungs- oder Manipulationsversuchen in Wort und Bild ausgesetzt. Politische Bildung will dazu Deutungswissen anbieten und eine an Grundwerten orientierte politische Urteilskraft fördern helfen. Die Reihe „Politik zur Diskussion“ verfolgt genau diesen Ansatz. Die rund zweistündigen Abende gehen jeweils von der Tagesaktualität aus. Anhand geeigneter Beispiele sollen grundsätzliche Fragen diskutiert werden, so das Verhältnis zwischen Bürger und Staat, Aspekte der Politikvermittlung und die Entwicklung der Medienlandschaft unter unterschiedlichen politischen und gesellschaftlichen Bedingungen.

Grundsätze der politischen Bildung werden – wie in den letzten Jahren – selbstverständlich beachtet, mithin gelten das Indoktrinationsverbot und das Kontroversitätsgebot. Wo sie weiterführen, wird der Kursleiter zudem aktuelle Positionen aus den Politik- und Sozialwissenschaften aufgreifen und erläuternd zur Diskussion stellen.

Nach einem rund einstündigen Impulsvortrag ergibt sich jeweils die Gelegenheit, die vorgestellten Themen zu vertiefen und kritisch zu beleuchten. Interessenten, die selbst themennahe Beispiele zur Diskussion stellen wollen, sind ausdrücklich willkommen. Wer mitdiskutieren oder nur zuhören will, ebenso.

Die Veranstaltungen können einzeln belegt werden und bauen nicht aufeinander auf.

### 19-A0011

#### Wie war das 1989 in Ost- und Mitteleuropa? Und was ist jetzt?

**Friedrich Wölfel**

Von Umbrüchen, Aufbrüchen, Umstürzen und Revolutionen...

Im Fokus der Veranstaltung stehen zunächst die Umstürzbewegungen in Polen, in Ungarn, der Tschechoslowakei, der DDR und in Rumänien in den Jahren 1989/90. Dies muss notwendigerweise im Überblick geschehen, trotzdem sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten nicht zu kurz kommen.

Äußere Bedingungen waren die politischen Veränderungen in Moskau sowie die Entspannungspolitik seit den 70er Jahren. Sie motivierten Reformen und Kritiker in den kommunistischen Herrschaftssystemen und gaben ihnen Rückhalt. Mit unterschiedlicher Geschwindigkeit transformierten Staaten und Gesellschaften und dies auch in verschiedene Richtungen. Das Fehlen einer gewachsenen Zivilgesellschaft wie auch einer Parteienlandschaft erwies sich immer wieder als Hemmnis, ebenso die weiter bestehenden Strukturen und Verbindungen aus der kommunistischen Zeit in Wirtschaft und Politik.

Wo stehen die Länder heute? Auch hier unterscheiden sie sich in den politischen Entwicklungen und in sozialpsychologischen Bedingungen. Hoffnungen aus den Anfangsjahren der Umbrüche und Revolutionen erfüllten sich nicht oder nur teilweise, die Ent-

täuschungen über mangelnde demokratische und marktwirtschaftliche Erfolge führten zu Pendelbewegungen. In der Folge ergaben sich problematische Situationen für die Europäische Union, so durch illiberale Entwicklungen in Polen oder Ungarn. Inwieweit die sogenannten Visegrad-Staaten einen eigenen Machtfaktor in Europa bilden wollen und können, soll im Kurs zumindest andiskutiert werden.

Schwerpunkte für Analyse und Diskussion:

- Entspannungspolitik und Gorbatschows „Glasnost und „Perestroika“ als Auslöser
- Entwicklungen in den kommunistischen Parteien 1989 im Überblick
- Reformkräfte in Kirche, Gewerkschaften und Verbänden in der Umbruchszeit
- Umwälzungen in Politik, Zivilgesellschaft und Wirtschaft im Vergleich
- das Verhältnis zwischen Bürgern und Staat: Strukturen, Entwicklungen, aktuelle Situationen
- Parteienlandschaften und Zivilgesellschaften im Jahr 2019 (Übersicht)
- die Rolle der „Visegrad“-Staaten in Europa

Fr, 11.10.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 4,00 €

#### 19-A0012

**Soll der Staat öfter etwas regulieren?**

**Darf er? Muss er sogar?**

**Friedrich Wölfel**

Von Fahrverboten, Impfpflichten, Organspenden, Kita-Pflicht und Plastikverboten...

Es gibt unzählige Themen: Ließen sich nicht mit gesetzlich vorgeschriebenen Abbiegeassistenten an LKWs und Bussen schwere Unfälle mit Radfahrern vermeiden? Welche Regelung sollten für Organspenden gelten? Reicht es, mehr über die Bedeutung des Impfens gegen Masern aufzuklären? Sind die EU-Verbote für Wattestäbchen und Plastikstrohalme zur Symbolpolitik? Und die Diskussion um die Fahrverbote, Düngevorschriften, Lebensmittelampeln und Regeln im Netz? CO<sup>2</sup>-Steuern? Besser eine „Bepreisung“ oder reichen Innovationen?

Jedes der Themen hat seine eigene Dynamik: Lobby-Verbände, Idealisten, Betroffene, Ideologen, Weltverbesserer, Pragmatiker, Wissenschaftler befeuern die Pro- und Contra-Argumente.

Das Verhältnis zwischen Bürger und Staat wird an der Themafrage besonders deutlich: Sind z. B. öko-

logische Probleme nur über staatliche Regelungen zu lösen? Reichen vielleicht Aufklärungskampagnen und Informationsschriften? Ist der mündige Bürger denn nicht in der Lage, bei seinen Konsum- und Lebensentscheidungen das Gemeinwohl mitzudenken? Oder braucht es vielleicht sogar öfter als bisher ein supra- bzw. internationales Reglement, um Klimawandel, Armut und Migrationsbewegungen weltweit in den Griff zu bekommen. Widersprechen sich anthropologische Voraussetzungen und soziale bzw. nachhaltige Positionen, weil jedes Individuum zuerst einmal die eigene Existenz und die eigenen Lebenschancen sichern will?

Die Fragen reizen alle zur Diskussion, machen aber auch das Dilemma der Politik auf verschiedenen Ebenen deutlich: Entscheidungen in den Rathäusern, in Parlamenten in Berlin und Brüssel sind häufig in diesem Zwiespalt zu treffen, dazu gesellen sich die Zwänge der Demokratie: Wahlrhythmen, Wählerwünsche, wirtschaftliche Interessen, weltanschauliche Positionen. Um die komplexen Zusammenhänge und Entscheidungsverfahren zu wissen, ist wertvoll: Dieses Wissen könnte der Versuchung entgegenwirken, nach schnellen, einfachen und autoritären Lösungen zu rufen.

Und auch Blicke auf die Verhaltensökonomik sind interessant: Sind wir wirklich nur auf uns selber bezogen als Wähler und Verbraucher? Und es gibt neue Formen der Beeinflussung: Wollen wir unser Verhalten steuern lassen, ohne dass wir es merken (sollen)? Würden mehr clevere Schubser (Nudging) auch gesellschaftspolitische Probleme lösen - ohne Gesetze und Strafen? An Beispielen soll das Pro und Contra diskutiert werden, so etwa beim Nudging in einer Schulmensa.

Schwerpunkte für Analyse und Diskussion:

- ausgewählte Beispiele unter der Lupe (z. B. Impfpflicht, Plastikverbote)
- Vorgaben des Grundgesetzes zum Verhältnis zwischen Staat und Bürger
- Akteure im gesellschaftlichen und politischen Raum am Beispiel der sogenannten Lebensmittelampel
- Ressourcen schonen: individuell oder national oder international?
- konservative, marktliberale, ökologisch-soziale Positionen an Beispielen
- „Nudging“ (Schubs, Stups): Trick? Lösung? Oder „sanfter Paternalismus“

Fr, 29.11.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 4,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

**19-A0013**
**Wie Politik sich inszeniert und die Medien mitmachen (müssen?)**
**Friedrich Wölfel**

Die Mediendemokratie an aktuellen Beispielen...

Quotenrenner! Sauber derbleckt! Derber Schlagabtausch am Aschermittwoch! Von Veitshöchheim über Passau und Vilshofen zum Nockherberg: Die Events sind Kult und werden als Medienereignisse inszeniert. Aber was sieht man da eigentlich, wenn man Starbieranstich, Fastnacht in Franken oder den politischen Aschermittwoch auf Bildschirm oder Smartphone verfolgt? Natürlich Humor, Satire und Kabarett, sicher auch Komödie und Klamauk, Gaudi und verbale Kraftmeierei. Ist das urdemokratische Volkskultur oder Selbstinszenierung von Politikern aller Couleur? Oder halt argloses Politainment, wenn auch nicht weit weg vom römischen „Panem et circenses“? Dann sollen Kritiker und Griesgrame das halt nicht anschauen und möchten sich anderweitig entspannen.

Nein, es geht schon um bedenkenswerte Entwicklungen in der Mediendemokratie. Es geht um Zusammenhänge zwischen Medien und Politik, um Nähe und Distanz, um Professionalität und Anbiederung, es geht um Medienkritik, gegebenenfalls auch um gesteigerte Medienkompetenz. Es geht nicht – das sei für Interessenten am Kurs noch klargestellt – um die Wiederholung von schenkelklopfendem Klamauk, der Bewertung von Verkleidungen aller Art oder der Ästhetik der Darstellungen.

Wie sieht es aber mit der Distanz zwischen Politik und Journalismus aus? Wo wird beiderseits offen oder versteckt Nähe gesucht? Wie wird die jeweils andere Seite für eigene Zwecke instrumentalisiert? Oder sind so vielleicht neue, alternative und harmlose Politikforen entstanden - eventuell sogar mit sozialintegrativen Wirkungen? Welche Funktionen können Fastnacht in Franken, der politische Aschermittwoch und der Starkbieranstich im Spannungsfeld zwischen Berichterstattung und PR-Maschinerie erfüllen?

Die hier erwähnten Veranstaltungen sind trotz mancher Gemeinsamkeit nicht über einen Kamm zu scheeren, haben sie doch unterschiedliche Entstehungszusammenhänge. Aber sie erlauben übergeordnete Fragen zum Umgang von Journalisten und Redaktionen mit den Events. Beispiele aus den Veranstaltungen sollen bei der Antwortsuche helfen.

Schwerpunkte für Analyse und Diskussion:

- Entstehung und Hintergründe für die jeweiligen Veranstaltungen
- strukturelle und personelle Verknüpfungen zwischen Medien und Politik
- medienkritische Ansätze: analytisch – reflexiv – ethisch
- Überlegungen zu Seriosität, Professionalität, Korrektheit und Grenzverletzungen
- wirkliches und mediales Publikum: Mobilisierung und Reaktionen
- Positionen der Veranstalter und Akteure
- kontroverse Rezensionen zu den Veranstaltungen innerhalb und außerhalb Bayerns

Fr, 27.03.2020, 18.30 – 20.30 Uhr

vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 4,00 €

**19-A0014**
**Wie jetzt: Macht die Politik Bilder oder machen Bilder Politik?**
**Friedrich Wölfel**

Von Personalisierung, Visualisierung und Emotionalisierung.....

Wer die Bilder beherrsche, beherrsche auch die Köpfe, meinte Bill Gates. Die Macht der Bilder ist allgegenwärtig, sei es in Zeitungen oder Illustrierten, im Fernsehen oder in digitalen Netzwerken aller Formate. Was die Sache vertrackt macht: Alle Akteure wissen um die Wirkung und so ist es kein Wunder, dass Fotografen und Kameraleute ebenso wie Politiker alle Kanäle, Redaktionen ebenso wie YouTube-Kanäle, Instagram und Co. mit Fotos überschwemmen, sei es um zu dokumentieren, sei es mit mehr oder minder subtilen Manipulationsabsichten. Marketingagenturen und PR-Abteilungen entwickeln Strategien für die visuelle Kommunikation und ringen um Aufmerksamkeit für „ihre“ Politiker auf allen Ebenen, egal ob in Brüssel, Berlin, München oder in den Rathäusern.

Wer sich ihren Strategien und Techniken unkritisch ausliefert, liefert sich u. U. auch unfairen Praktiken oder gar manipulativen Absichten aus. Was sich im Lauf der letzten Jahre stark verändert hat: Die Regeln werden nicht mehr in Redaktionsstuben gemacht, die „Medien alten Typs“ verlieren ihre Selektionsfunktion und ihre Deutungshoheit. Das „Netz“ erlaubt jedem, seine Position ungefiltert in die Welt zu twittern, Statements über YouTube zu schicken oder Fotos zu posten, gegebenenfalls nach Bearbeitung. Ziel ist häufig möglichst viele Followers und Likes.

Wie wenig vorbereitet die traditionelle Politik auf diese Entwicklung war, hat sich im Sommer 2019 deutlich bewiesen, als ein einziger YouTube-Film vor der Europawahl etliche Politiker in helle Aufregung versetzte. Ministerien und Parteien mühen sich seitdem verstärkt, neuen Strategien zu entwickeln. Stets sollte der Betrachter eine tendenziöse Absicht einkalkulieren, es soll ja oft ein bestimmtes „Bild“ von Ereignissen, Vorhaben und Personen in der Öffentlichkeit entstehen – oft mit Hilfe von Bildern.

Schwerpunkte für Analyse und Diskussion:

- zum Sensibilisieren: aktuelle Fotos aus unterschiedlichen Print- und Online-Medien
- Analysemethoden als Grundlage für eine Beurteilung
- Techniken der Personalisierung und Emotionalisierung (an Beispielen)
- legitime und fragwürdige Inszenierungsmechanismen/-strategien
- Abhängigkeiten zwischen Politik und Medien (Modelle/Beispiele)
- Reaktionen in der politischen Landschaft auf digitale Netzwerke
- Visualisierung in der politischen Kommunikation: Stärkung oder Gefahr für die Demokratie?

Fr, 15.05.2020, 18.30 – 20.30 Uhr

Vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 4,00 €

**Der Wondreber Totentanz  
im europäischen Kontext****„Auch die schönsten Narcissen  
werden von mir ausgerissen...“**

Was die Totentänze in Wondreb, Straubing, Basel, Bern und Luzern verbindet und was sie unterscheidet.

Die kleine kulturgeschichtlich orientierte Reihe versucht, unser stiftländisches Kleinod in europäische Zusammenhänge zu stellen. Eingeweihte und Interessierte wissen längst um die Kostbarkeit der Totentanz-Kapelle in Wondreb und ihre regionalen Bezüge. Eher selten wird versucht, sie in einen größeren raumzeitlichen Kontext zu stellen. Wer die europäische Identität u. a. in der gemeinsamen Kulturgeschichte begründet sieht, stößt früher oder später auf das verbreitete Totentanz-Motiv, in der Religionsgeschichte, in den darstellenden Künsten und in der Literatur. Es findet sich in Skandinavien ebenso wie im deutschsprachigen Raum, in Frankreich und Italien ebenso wie in Spanien oder Slowenien.

In drei jeweils rund zweistündigen Vorträgen wird Studiendirektor a. D. Friedrich Wölfl von den Interpretationen der Totentanz-Darstellungen in Wondreb ausgehen und dann Bögen ziehen zu weiteren religionsgeschichtlichen und -philosophischen Ansätzen und künstlerischen Gestaltungsmitteln. Gelingen kann das mit zahlreichen Illustrationen, Texten, Filmausschnitten und „Danse Macabre“-Abbildungen aus seiner umfangreichen Sammlung. Zudem greift er zurück auf bedeutsame Veröffentlichungen der Europäischen Totentanz-Vereinigung und neuere kulturgeschichtliche Forschungen. Multiperspektivische Akzente lassen sich setzen mit Beispielen aus den französischen Ursprüngen des Motivs, aus der Geschichte der Literatur, des Balletts, der Musik und der bildenden Künste. Die Vielzahl der Darstellungen und Interpretationsansätze macht eine Auswahl erforderlich. Warum und wie das Motiv auch zeitgenössische Künstler immer wieder inspiriert, lässt sich gut an Beispielen diskutieren.

Ausgangspunkt sind an jedem der Abende die Deckentafeln im Grisaille-Stil in Wondreb: Zunächst sind es die gesellschafts- und religionsgeschichtlichen Bezüge, am zweiten Abend die kunst- und kulturgeschichtlichen Hintergründe und schließlich religionspädagogische und sozialpsychologische Aspekte des Motivs. Ein „Pas de trois“ der Ansätze ergibt sich von allein.

Wer sich auf die Reihe vorbereiten will, findet auf der Internetseite der Europäischen Totentanz-Vereinigung grundlegende Informationen wie auch Anregungen zur Vertiefung unter [www.totentanz-online.de](http://www.totentanz-online.de).

Bei Interesse kann im Frühsommer oder Herbst 2020 eine Tagesfahrt zu Totentanz-Darstellungen in Ostbayern angeboten werden.

**19-A1001****Der Wondreber Totentanz I:  
„Ihr müsst alle nach meiner Pfeife tanzen“****Friedrich Wölfl**

Schwerpunkt: Religion und Gesellschaft im Barock

- der Wondreber Totentanz: Entstehung und Hintergründe
- Vorbilder für die Darstellungen in Wondreb
- die Holztafeln: Stände-Revue und Memento mori
- religionsgeschichtliche Aspekte und Volksglauben seit dem Mittelalter
- die europäische Dimension der Totentanz-Darstellungen
- erste Vergleiche mit Beispielen aus der Gegenwart

Fr, 08.11.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau  
(Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock  
Eintritt: 3,00 € (Abendkasse)  
Anmeldung nicht erforderlich

**19-A1002****Der Wondreber Totentanz II:  
„Sagt ja, sagt nein...getanzt muss sein.“****Friedrich Wölfl**

Schwerpunkt: Kunst und Kulturgeschichte

- zur Ästhetik der Darstellungen in Wondreb
- die Ursprünge: literarische und bildnerische Quellen
- Abraham a Sancta Claras Todtenspiegel
- Motiv-Vergleiche mit Darstellungen im deutschsprachigen Raum
- der Totentanz in der bildenden und darstellenden Kunst und in der Musik (Beispiele)
- Motiv-Rezeption z. B. bei Walt Disney, Alfred Hrdlicka, Michael Ende, Bertolt Brecht

Fr, 17.01.2020, 18.30 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau  
(Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock  
Eintritt: 3,00 € (Abendkasse)  
Anmeldung nicht erforderlich

**19-A1003****Der Wondreber Totentanz III:  
„Den Würmern wirst du Wildbret sein.“****Friedrich Wölfl**

Schwerpunkt: religionspädagogische und sozialpsychologische Aspekte

- der Wondreber Totentanz als Bußpredigt („Merck's Wienn“, „Lösch, Wienn!“)
- „Vado-mori“ als Lebenseinstellung (übertragen: Sterben werde ich)
- „Mit Kunst den Schrecken bannen“ (Fritz Billeter)
- der Wunsch nach Gerechtigkeit als Leitmotiv
- Krieg und Katastrophen im Totentanz (20. Jh.)
- die zivilisatorische Funktion des Motivs: ein Rückblick

Fr, 03.04.2020, 18.30 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau  
(Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock  
Eintritt: 3,00 € (Abendkasse)  
Anmeldung nicht erforderlich



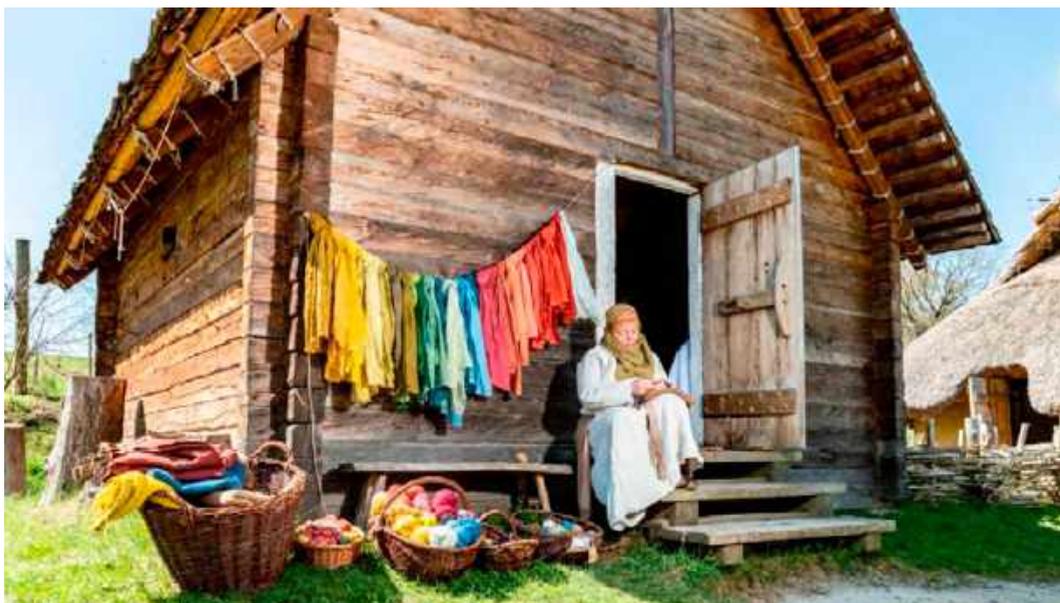


## Geschichtspark Bärnau –Tachov

Der Geschichtspark ist mit rund 30 rekonstruierten Gebäuden aus dem Mittelalter das größte Museum seiner Art im deutschsprachigen Raum. In drei Siedlungsgruppen sind z. B. ein slawisches Langhaus, eine Turmhügelburg mit dazugehörigen Wohn- und Nebengebäuden sowie eine große Herberge aus dem 9. bis 13. Jahrhundert n. Chr. zu besichtigen.

Bei unseren Veranstaltungen vermitteln Darsteller einen lebendigen Eindruck vom damaligen Alltag. Geschichte wird zum Greifen nah – im wahrsten Sinne des Wortes. Wie wohnten die Menschen vor mehr als 1000 Jahren, wie arbeiteten sie, was aßen sie? Wie entwickelten sich Kleidung und Wohnung von 800 bis 1300 n. Chr.?

Unser Kursprogramm enthält jeweils eine themenbezogene Führung sowie den Parkeintritt. Erstaunliches Wissen über im Alltag verkannte Dinge ist garantiert!



**19-A1101**
**Das Mittelalter ist bunt – Spinnen und Färben**
**Dr. Julia Gräf**

Im Mittelalter wurde jedes Kleidungsstück komplett von Hand hergestellt. Wie viel Können und Arbeit darin steckt, können Sie im Geschichtspark selbst ausprobieren. Beginnen werden wir mit einer Führung durch den Geschichtspark, die sich speziell mit der Kleidung und Modeentwicklung im Mittelalter beschäftigt. Das Hauptaugenmerk dieses Kurses liegt dabei auf dem Verspinnen von Schafwolle mit Spinnhaken und Handspindel.

Nebenbei besprechen wir die vielfältigen Schritte, die sonst noch nötig sind, um vom Schaf zum fertigen Kleidungsstück zu kommen und erkunden, welche Pflanzen im Park zum Färben geeignet sind. Und da das Mittelalter knallbunt ist, haben wir verschiedene Färbebrühen vorbereitet, mit denen Sie gleich ausprobieren können, welche Farben das auf Wolle ergibt.

Sa, 05.10.2019, 10.00 – 13.00 Uhr  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 57,00 €  
incl. 18,00 € Materialbeitrag

**19-A1102**
**Brot backen im Lehmkuppelofen**
**Stefan Wolters**

An diesem Tag laden wir Eltern-Kind-Paare ein, gemeinsam einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel seit den Slawen bis heute auf die Spur zu kommen – dem Brot.

Gemeinsam werden wir zunächst den Lehmkuppelofen anfeuern. Ganz ohne Feuerzeug und Streichhölzer ist das Feuermachen schon eine große Herausforderung für ungeübte Hände. Während der Ofen heiß wird, werden wir Getreide mahlen mit der Handdrehmühle, einen Teig herstellen und die Brotlaibe formen.

Was passiert, wenn Sie aus Versehen Sahne zu lange schlagen? Ganz einfach, es wird Butter daraus. Und weil selbstgemachte Kräuterbutter jedes Brot noch leckerer macht, werden wir sie mit Kräutern aus den Gärten verfeinern und danach gemeinsam verkosten.

Sa, 18.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr  
Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 64,50 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**Hatha-Yoga im Geschichtspark**
**Eckhard Stiegler**

siehe Gesundheit, Entspannung / Stressbewältigung und Außenstelle Bärnau

**19-A1201**
**Alte Straßen finden, zuordnen und aufzeichnen**
**Erich Schraml**

An den beiden Abenden wird die Theorie zum Thema „Altstraßen“ behandelt und diskutiert. Dazu werden die einschlägigen Standardwerke besprochen und die Arbeit mit Archiv- und Kartenmaterial erklärt.

Das historische Thema „Altstraßenkunde“ soll sowohl Neueinsteiger als auch lokale Heimatforscher ansprechen. Die Teilnahme erfordert kein Vorwissen, jeder Interessierte ist herzlich eingeladen.

Bei Interesse kann eine kostenlose Exkursion von zwei im Gelände noch deutlich erkennbaren Altstraßen angeboten werden. Der Termin wird im Kurs abgesprachen.

Do, 05.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Wiesau, Berufliches Schulzentrum / 12,00 €  
*In Zusammenarbeit mit der Regionalgruppe Otnant des Historischen Vereins für Oberpfalz und Regensburg*



## Motorgeräte Kipferl

### SOLO-Vertragswerkstätte

Spenglerei - Sanitär - Installation

Münchsgrün 13 · 95666 Leonberg · Tel.: 09633/660

120



Jeder erste Kundendienst an 2-Takt-Geräten kostenlos

**19-A2001****Es fängt beim Verbraucher an.****Wie gestalte ich mein Leben nachhaltiger?****Sabine Hindringer**

Bienensterben, Umweltschutz und Schonung von Ressourcen sind heute in aller Munde. Wenn Sie nachhaltig leben und etwas verändern wollen, müssen Sie wissen, wo Sie stehen. In diesem Workshop bekommen Sie Anregungen, um mit einfachen Mitteln ökologischer zu leben. Bei den vermittelten Tipps werden Umweltschutz, Schonung von Ressourcen und arbeitnehmerfreundliche Herstellung berücksichtigt und auch Hintergründe beleuchtet.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 11.12.2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 17,20 €

**19-A2002****Faszinierende Bienenwelt****Johann Schön**

In diesem Workshop erhalten Sie erste Einblicke in das faszinierende Leben der Bienen und praktische Hilfen von einem Imker für einen eventuellen Start in die Imkerei. Es soll sich dabei nicht um einen Anfängerkurs handeln, sondern um die Darstellung von Phänomenen wie:

- Der Bienenschwarm - ein Naturschauspiel
  - Wie wird man Königin und wie lebt man als Königin?
  - Arme Männchen (Drohnen)
  - Arbeitsteilung im Bienenvolk
  - Biene und Blüte - ein perfektes Tauschgeschäft
- Sie bekommen viele Tipps und erfahren, ob Sie die Bienenprodukte auch als „Medizin“ nutzen können.

Mi, 11.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 14,00 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 3,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**19-A2003****Besondere Geschenke aus der Natur****zum Muttertag****Kerstin Schug**

Feine Wildkräuter,- und Blütensalze oder duftender Zucker aus Blüten sind immer eine willkommene Geschenkidee. Bunt und Würzig wie der Sommer schmecken unsere so konservierten stimmungsvollen und praktischen Mitbringsel.

Außerdem schon das gemeinsame Sammeln ist eine wunderbare Energiequelle in unserem hektischen Alltag. Inspiriert vom Füllhorn der Natur und seinem eigenen Geschmack bereitet jeder in diesem Kurs sein eigenes Lieblingsgeschenk für Küche & Co. Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes über die Wirkung der Pflanzen, sowie deren sinnvolle Zusammenstellung. Mitbringen: Mörser (falls vorhanden), Messer, Gartenschere, 1-2 Schraubgläser, Kräuter oder Blüten falls aus Garten vorhanden (max. je Sorte 1 Hand voll), Schneidebrett, Geschirrtuch

Mi, 06.05.2020, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 10,50 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

**Kräuter aus Garten und Wiese****Brotaufstriche selbst gemacht****Karin Holleis**

siehe Außenstelle Friedenfels

**Aromatherapie****Karin Holleis**

siehe Außenstelle Kastl

**Wurzelkraft****Karin Holleis**

siehe Außenstelle Pullenreuth

**Seifenkurs - Geschenke selbst gemacht****Angela Mayer**

siehe Zweigstelle Kernath

**Schnittkurs Obst- und Ziergehölze****Florian Frank**

siehe Zweigstelle Kernath

**Gartenarbeit im Herbst****Vorarbeiten für den Winter****Robert Herl**

Siehe Außenstelle Kulmain

**Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen****Josef Reichenberger**

siehe Außenstelle Waldershof

**Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten****Doris Burger**

siehe Außenstelle Waldershof

**Das Leben entrümpeln****Gedanken vom Wegwerfen und Behalten****Kathrin Karban-Völkl**

siehe Außenstelle Waldershof

19-A2101

### Photovoltaik

#### für den Eigenverbrauch

Matthias Rösch



Beginnend mit kurzen Informationen zur Energie- wende und dem Klimaschutz werden Tipps zur Ermittlung des eigenen Stromverbrauchs, zum Stromsparen und der Errichtung einer eigenen Photovoltaikanlage gegeben.

Die mittlerweile sehr niedrigen Kosten für den Bau einer Photovoltaikanlage in Verbindung mit der Eigennutzung des erzeugten Solarstroms führen für den Einzelnen zu einem wirtschaftlich interes- santen und ökologischen Beitrag zur Energiewen- de. Es wird auf technische Voraussetzungen und die optimale Nutzung des selbsterzeugten Stroms eingegangen.

Darüber hinaus wird ein Augenmerk auf die dazu mögliche Stromspeichertechnologie und weitere Verbrauchskopplungen, wie Elektromobilität und Wärmenutzung gelegt.

Mi, 19.02.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau

(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*

19-A2201

### „Bio bewegt“ –

#### Radtour durch die Öko-Modellregion Steinwald

Günther Erhardt / Eva Gibhardt

Die Öko-Modellregion Steinwald lädt erneut zu einer Radtour durch den Steinwald ein. Diesmal lernen Sie mit den Projektmanagern Eva Gibhardt und Günther Erhardt die nord-westliche Ecke des Gebietes mit fünf Betrieben kennen (Direktvermarktung, Nudelmanu- faktur mit Bioladen, Ackerbau und biologischer Gartenbau). Dabei kommen Sie mit den Betriebsleitern ins Gespräch. Zwischendurch stärken Sie sich mit einer Bio-Brotzeit und können testen, wie biologisch erzeugte Lebensmittel schmecken.

Die Gesamtfahrstrecke beträgt etwa 22 km mit einer reinen Fahrzeit von ca. 80 Minuten. Somit ist die Tour auch für Familien geeignet (kein hoher Schwierig- keitsgrad). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule für Schäden am Rad bzw. bei Unfällen während der Fahrt keine Haftung übernimmt.

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke

Sa, 20.06.2020, 10.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Ebnath,

Parkplatz am Rathaus (Schulstraße 1)

Gebühr: 3,00 € (Kinder bis 14 Jahre gebührenfrei)

Verpflegungskosten: 10,00 € (wird eingesammelt)

*In Kooperation mit der Öko-Modellregion Steinwald*



Ökonomie / Recht / Finanzen

19-A3001

### Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Hermann Scharl

Seit Einführung des Altersrentenanpassungsgeset- zes wird die Regelaltersgrenze stufenweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Wer die Einflussgrößen auf seine Rente kennt, weiß meist, an welchen Stell- schrauben er drehen kann. Viele Entscheidungen - wie der Status in der Krankenversicherung - werden bereits Jahre vorher festgelegt, können aber für die Zeit des Rentenbezugs wichtig sein. Möglichkeiten Rentenabschläge zu reduzieren sowie den Übergang in die Rente zu optimieren werden aufgezeigt.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenbera- ter sowie HRM Master und gibt Ihnen viele praktische Tipps. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit Tabel- len zur Regelaltersgrenze und Rentenabschlägen.

Mi, 06.11.2019, 18.30 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €

### Wie kann man die Rente erhöhen?

#### Tipps und praktische Hinweise

Hermann Scharl

siehe Außenstelle Erbendorf

19-A3002

### Kostenrechnung

Max Bleistein

Dieser Kurs ist ideal für alle Meisterschüler, Fachwir- te, Selbstständige, freiberuflich Tätige oder für alle, die an der Kostenrechnung interessiert sind. Der Kurs ist auch als Vorbereitung bzw. Übungen für Prüfungen oder für Selbstständige geeignet. Alles wird pra- xisgerecht erklärt und besprochen.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über fol- gende Themen:

- Warenkalkulation
- Maschinenstundensatz
- Stundenverrechnungssatz
- Deckungsbeitragsrechnung
- Zuschlagskalkulation
- Betriebsabrechnungsbogen
- Gewinnschwellenrechnung

Sie bekommen viele Tipps vom Kursleiter, der in viele Weiterbildungen für Meister, Fachwirte, Handelsfach- wirte und Betriebswirte tätig ist und auch ein ausführ- liches Skript.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mi, 13.11.2019, 18.00 – 21.15 Uhr, 5 x

(Am Mi, 04.12.2019 findet kein Kurs statt!)

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 86,00 €

### Rechtliche Grundlagen für Beruf und Privat

Max Bleistein

siehe Außenstelle Mitterteich



**19-A3003**
**Baufinanzierung für kluge Rechner  
Die NIEDRIGZINSPHASE als Chance?**
**Karl Müller-Lanzl**

Am Anfang dieses Seminars werden aktuelle Rahmenbedingungen gemeinsam hinterfragt:

- Warum - und wie - findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung (?)
- Wie viel Immobilie kann ich mir leisten (?)
- Engpass Immobilie - WIE sichert man sich den Zuschlag zu seiner Wunschimmobilie (?)
- BGH-Urteil zu Bausparkassen-Kündigungen ? Was bedeutet das für mich (?)
- Wie bekommt man die Belastung des Eigenheims in Einklang mit der Lebensfinanzplanung (?)
- Null-Zins-Politik ? WARUM und wie lange noch (?)

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen - für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin.

Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind.

Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele vom ersten zertifizierten Trainer für Ökonomische Verbraucherbildung (Schwerpunkt Finanzen und Versicherungen) werden u. a. solche Themen behandelt wie: persönliche Finanzierungsplanung, Grundbegriffe der Baufinanzierung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten und steuerliche Vorteile.

Ein Kursexposé ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 03.12.2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 44,00 €

**19-A3004**
**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**
**Hermann Schraml**

Wer sich nicht mehr selbst um seine Angelegenheiten kümmern kann, braucht einen „Vertreter“. Dieser immer häufiger auftretende Fall soll im Vortrag besprochen werden. Dazu gehören die Möglichkeiten selbst vorzusorgen durch eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Bestellung einer vertrauten Person, sowie die Errichtung einer Patientenverfügung zur Regelung der gewünschten medizinischen Behandlung. Außerdem wird ein Einblick in die gesetzliche Betreuung gegeben und auf das Erbrecht eingegangen.

Di, 28.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 8,60 €

**Erben und Vererben**
**Hermann Schraml**

siehe Außenstelle Erbdorf

**19-A3005**
**Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz**
**Erich Rieß**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2019 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 17.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,90 €

**Der Weg zur elektronischen Steuererklärung mit dem Programm Elster**
**ELSTER-Beauftragte**

siehe Außenstelle Waldsassen

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



19-A4001

„Was ist wesentlich?“ –

Orientierung in einer komplexen Welt



Dr. Jens Wimmers

Welche Informationen sind wichtig und an welchen Überzeugungen kann man in Zeiten von Fake-News und alternativen Fakten noch festhalten? Der Vortrag von Dr. Jens Wimmers (Universität Bamberg / Sachbuchautor im Springer-Verlag) besinnt sich auf philosophische Erkenntnisse aus Antike, Mittelalter und 20. Jahrhundert, die uns zeigen, wie wir aus einer inneren Haltung heraus erkennen können, „worauf es in der Welt eigentlich ankommt“. Dies lässt sich dann auf unsere moderne Welt übertragen. Mit unserem Sinn fürs Wesentliche gelingt die Orientierung in einer Welt, die eigentlich niemand mehr überblicken kann. Heute ist es wichtig, die vorgestellte Form „intuitiver Intelligenz“ zu stärken und in konkreten Lebenslagen anzuwenden.

Der Vortrag setzt keine philosophischen Fachkenntnisse voraus.

Do, 30.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau  
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock  
Eintritt: 8,00 €  
Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)!

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!

Philosophische Spaziergänge in Kemnath

Wolfgang Minssen

Wahrnehmen, Wissen, Glauben –  
Wege zur Wahrheit

Geist, Seele, Gehirn: Ein aktuelles Thema  
bei Philosophen und Naturwissenschaftlern

siehe Zweigstelle Kemnath



Einfach, schnell und sicher: kontaktloses  
Bezahlen – mit Karte oder Android-Smartphone.  
Alle Infos in deiner Filiale oder online.



Raiffeisenbank  
Oberpfalz NordWest eG



# Gerhard-Franz-Volkssternwarte

[www.sternwarte-tirschenreuth.de](http://www.sternwarte-tirschenreuth.de)



Die 1964 gegründete Gerhard-Franz-Sternwarte ist eine öffentlich zugängliche Sternwarte, die allen Besuchern – ob Amateur-Astronomen oder Laien – „live“ einen tiefen Blick in unser modernes Bild des Universums tun lässt. Die Möglichkeit, mit eigenen Augen durch die Teleskope der Sternwarte selbst das Universum zu „ersehen“, steht neben Vorträgen zu aktuellen Themen im Vordergrund.

Auch an bewölkten Abenden können Sie unterhaltsame und interessante Stunden auf der Sternwarte verbringen! Diskussionsrunden und die Beantwortung vieler Fragen sind hier möglich.

Beobachten sie mit uns Objekte, von denen sie schon oft gehört haben, aber nicht wissen, wo sie am Himmel stehen. Unser Erdmond ist nicht nur für Kinder eines der hellsten und interessantesten Objekte, sieht man doch hier unterschiedlichste Formationen auf der Oberfläche!

Ebenso bieten die stürmische Atmosphäre des Planeten Jupiter, der Ringplanet Saturn oder die Polkappen des Mars gigantische Anblicke im Teleskop! Schweißen Sie hinaus in die Tiefen bei der Beobachtung von anderen Galaxien und Galaxienhaufen, dringen Sie vor bis zu den Grenzen des Universums!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich am Sternenhimmel orientieren, klären Sie auf, wann die Internationale Raumstation „ISS“ zu sehen ist, und zeigen Ihnen auch Überflüge der Station. Sie lernen, wie man mit einfachen Hilfsmitteln, wie z. B. einem Fernglas, den Weg zu eigenen Entdeckungen findet, und wie man mit drehbaren Sternkarten umgeht, um selbst den Himmel zu erforschen! Wir erklären Ihnen auch, was Sie beim Kauf eines Teleskops beachten müssen.

Das moderne, 2007 neu installierte Hauptteleskop der Sternwarte mit 60 cm Optikdurchmesser und 6 Metern Brennweite, wie auch die anderen Teleskope, bieten einen unvergleichlichen Blick zu den Sternen. Das Hauptteleskop zählt mit zu den größten, öffentlich zugänglichen Teleskopen in Bayern!

**Öffentliche Vorträge, Führungen und Beobachtungen jeden Freitag, unabhängig vom Wetter!**

Bitte Hinweise in der Presse und im Internet [www.sternwarte-tirschenreuth.de](http://www.sternwarte-tirschenreuth.de) beachten!

**Ablauf einer Vorstellung:**

Vortrag zu einem aktuellen Thema (20 bis 45 min.), anschließend Führung durch die Sternwarte und bei klarem Himmel Beobachtung mit den Teleskopen, Sternführungen im Freien im Garten der Sternwarte



Für Veranstaltungen an unseren regelmäßigen Öffnungszeiten am Freitag ist keine Platzreservierung möglich! **Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur Personen in begrenzter Anzahl einlassen können.**

Sonderführungen für Gruppen (max. 15 Personen) sind nur an anderen Wochentagen möglich. Terminvereinbarung (mindestens drei Wochen vorher) ist unbedingt erforderlich!

#### Öffnungszeiten (jeden Freitag):

Oktober bis Ende März: 20.00 Uhr  
April bis Ende September: 22.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Führungen statt!  
Bitte beachten Sie das Programm der Sternwarte!

#### Eintrittspreise:

Erwachsene: 4,00 €  
Kinder: 2,50 €  
Familienkarte: 7,00 €  
5-er Karte: 15,00 €  
Jahreskarte: 30,00 €  
Sonderführung: 50,00 €

Weitere Hinweise, Informationen und das aktuelle Programm zum „download“ unter:  
<http://www.sternwarte-tirschenreuth.de>  
E-Mail: [info@sternwarte-tirschenreuth.de](mailto:info@sternwarte-tirschenreuth.de)  
Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)

#### Programm ab September 2019

06.09.2019	Wie weit ist es zu den Sternen? – Entfernungsmessung in der Astronomie
13.09.2019	Peterchens Mondfahrt
20.09.2019	Wer hat das Licht angemacht? – der Ursprung des Universums
27.09.2019	Der aktuelle Sternhimmel
04.10.2019	Die äußeren Planeten – am Rande des Sonnensystems
11.10.2019	Peterchens Mondfahrt
18.10.2019	Astronomiegeschichte Vortrag Dr. Hollweg: „Und sie bewegt sich doch!“ – Vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild!
25.10.2019	Der aktuelle Sternhimmel
01.11.2019	Allerheiligen – Sternwarte geschlossen
08.11.2019	Peterchens Mondfahrt
11.11.2019	Merkurtransit
15.11.2019	Verschörungstheorien – die Mondlüge? Beweise!
22.11.2019	Der aktuelle Sternhimmel
29.11.2019	Exoplaneten – was gibt es Neues?
06.12.2019	Peterchens Mondfahrt
13.12.2019	Raumfahrt aktuell: Was tut sich auf Jupiter und Mars?
20.12.2019	Der Stern von Bethlehem – was war das?
27.12.2019	Jahresrückblick – Was wurde 2019 entdeckt?



## Stadtbücherei Tirschenreuth

*Das vielfältige Angebot der Stadtbücherei kann von jedem genutzt werden, der im Besitz eines gültigen Benutzerausweises ist.  
Genauere Angaben sind auf der Internetseite der Bücherei zu finden.*



#### Öffnungszeiten:

**Montag** geschlossen  
**Dienstag** 9 – 13 Uhr 15 – 18 Uhr  
**Mittwoch** 15 – 18 Uhr  
**Donnerstag** 9 – 13 Uhr  
**Freitag** 15 – 19 Uhr

**Bahnhofstr. 15**  
**95643 Tirschenreuth**  
**Tel. 09631 1215**

[www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de](http://www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de)



Bei Studienfahrten und Reisen erhalten die Teilnehmer vor der Fahrt eine schriftliche Information über den geplanten Programmablauf sowie die Abfahrtszeiten und Haltestellen des Busses. Die Zusteigstellen richten sich nach der Fahrstrecke und dem Wohnort der Teilnehmer. Allerdings bitten wir um Verständnis, dass nur einige zentrale Orte angefahren werden können, da sonst zu viel Zeit verloren geht.

## STUDIENFAHRTEN

### 19-A6101

**Regensburg: Museum der Bayerischen Geschichte, Landesausstellung und St. Kassian-Kirche**

**Rainer J. Christoph**

Am Vormittag wird die Stiftspfarrkirche St. Kassian besichtigt, die als älteste Pfarrkirche Regensburgs gilt. Die ursprünglich mittelalterliche Kirche erhielt im 18. Jahrhundert eine festliche Rokoko-Raumschale und -Ausstattung. Nahezu einmalig sind die Fresken mit drei verschiedenen Bildzyklen: zum heiligen Kassian, zur Geschichte der „Schönen Maria“ und einem Zyklus mit Szenen aus dem Alten Testament.

Nach der Mittagspause steht der Besuch des neuen bayerischen Landesmuseums auf dem Programm, das sich der jüngsten Geschichte Bayerns, insbesondere der Demokratie-Geschichte widmet. Bei einer Kombiführung erleben Sie sowohl die Dauerausstellung als auch die aktuelle Landesausstellung „Hundert Schätze aus tausend Jahren“.

Di, 26.11.2019, 08.30 – 18.30 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 49,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

### 19-A6102

**Prag im Winter**

**Ingrid Leser**

Auch im Winter ist die „Goldene Stadt“ einen Besuch wert. In vielen Prager Kirchen sind „zwischen den Jahren“ sehenswerte Krippen aufgebaut, von denen einige besichtigt werden. Noch bis Neujahr verbreiten die Weihnachtsmärkte am Altstädter Ring und am Wenzelsplatz weihnachtliche Stimmung.

Sa, 28.12.2019, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 34,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath und Erbendorf

### 19-A6103

**Prag: Clementinum und Nationalgalerie im Schwarzenberg-Palais**

**Rainer J. Christoph**

Am Vormittag wird das Palais Schwarzenberg besucht, ein Renaissance-Palais auf dem Hradschin-Platz vor der Burg. Die ursprüngliche Stadtsidenz der böhmischen Adelsfamilie Lobkowitz ging im Jahr 2002 an die Nationalgalerie der Stadt Prag. Nach einer Generalsanierung dienen die Räumlichkeiten seit 2008 als Kunstgalerie. Ab September 2019 wird eine völlig neue Ausstellung präsentiert.

Nach einer Mittagspause steht die Besichtigung des Clementinum auf dem Programm. Der barocke Gebäudekomplex war ursprünglich ein Jesuiten-Kolleg. Heute wird es von der tschechischen Nationalbibliothek und einigen Instituten genutzt.

Do, 27.02.2020, 06.45 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 59,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

### 19-A6104

**Erfurt – die Hauptstadt Thüringens**

**Ingrid Leser**

Am Vormittag steht eine Führung durch die Erfurter Altstadt mit ihren zahlreichen kultur- und bauhistorischen Kostbarkeiten auf dem Programm. Sie gilt als größtes Flächendenkmal Deutschlands und bezaubert mit mittelalterlichem Flair und faszinierender Geschichte. Nach der Mittagspause bleibt genügend Zeit, die Thüringer Landeshauptstadt selbständig zu erkunden.

Sa, 28.03.2020, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 35,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

### 19-A6105

**Schlösser zwischen Karlsbad und Kloster Tepl**

**Ingrid Leser**

Bei dieser Studienfahrt werden zwei Schlösser und eine Kirche besucht. In Valeč / Waltsch werden Schloss, Park und die Stadtkirche besichtigt. Am Nachmittag steht das Schloss Chyše / Chiesch auf dem Programm, bevor es in der St.-Georg-Kirche bei Luková noch etwas gruselig wird.

Sa, 25.04.2020, 08.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

**19-A6106**
**Burg Křivoklát und Beroun im Böhmischem Karst**  
**Rainer J. Christoph**

Auf der Fahrt nach Beroun wird in Cerhovice die St.-Martins-Kirche besucht. Bei einer Stadtführung wird die Königsstadt Beroun erkundet, die direkt an der Goldenen Straße, 30 km westlich von Prag liegt. Nach der Mittagspause geht es weiter nach Křivoklát / Pürglitz, wo die Burg besichtigt wird.

Do, 14.05.2020, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 42,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritt und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

**19-A6107**
**Kaaden und Schloss Schönhof**
**Ingrid Leser**

Nach einem kurzen Halt in Klösterle / Klášterec nad Ohří geht es weiter nach Kaaden / Kadaň. Hier wird die Altstadt bei einem Stadtrundgang erkundet. Am Nachmittag werden Schloss und Park Schönhof / Krásný Dvůr besichtigt. Der Naturlandschaftspark am Schloss Schönhof (ein so genannter Englischer Garten), angelegt in den Jahren 1783 bis 1793, ist der erste seiner Art in Tschechien. Der Park mit der heute 1000-jährigen Eiche am Schlossteich war bald in ganz Europa bekannt. Zahlreiche romantische Bauten ergänzen die Naturlandschaft.

Sa, 20.06.2020, 08.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 32,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf,

Mitterteich und Waldsassen

**19-A6108**
**Schloss Dobříš und Wallfahrtsort Píbram**
**Ingrid Leser**

Am Vormittag wird das Schloss Dobříš besichtigt, das sich im Besitz des Grafen Colloredo-Mansfeld befindet. Zum Schloss gehören ein englischer und ein französischer Park, der Tiergarten Aglaia sowie die ehemalige Raketenstation Klondajk. Nach einer Mittagspause wird der Heilige Berg bei Píbram besucht, der älteste Marienwallfahrtsort Tschechiens.

Sa, 04.07.2020, 08.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 32,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,

ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

**19-A6109**
**Prag: Nationaldenkmal Vítkov**
**und Nationalmuseum**
**Rainer J. Christoph**

Am Vormittag wird das Nationaldenkmal Vítkov im Prager Stadtteil Žižkov besucht. Es wurde zwischen 1928 und 1938 zu Ehren der tschechoslowakischen Legionäre errichtet. Bestandteile des Denkmals sind das Grab des unbekanntes Soldaten und ein monumentales Reiterstandbild von Jan Žižka. Das Kaffeehaus bietet einen herrlichen Ausblick auf die Stadt. Am Nachmittag wird das Nationalmuseum besichtigt, das 1818 gegründet und am 28. Oktober 2018 nach jahrelangen Sanierungsarbeiten wieder eröffnet wurde, also genau am Tag des 100-jährigen Jubiläums der Gründung der Ersten Tschechoslowakischen Republik.

Do, 23.07.2020, 06.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen

und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN



**15 U**

**Reiseverkehr**  
**In- und Ausland**  
**Gesellschafts-,**  
**Vereins- und**  
**Schulfahrten**



**Omnibusunternehmen**

**95478 Kemnath**  
 Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12  
 Büro: Amberger Straße 6

## STUDIENREISEN

Bei Studienreisen bucht die Volkshochschule nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldegebühr von 25,00 € pro Person vom angegebenen Konto ab. Bei einer Teilnahme an der Studienreise wird dieser Betrag vom Preis abgezogen. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, erfolgt grundsätzlich keine Erstattung der Anmeldegebühr.

### 19-A6201

**Studienreise zum Salzburger Adventsingen:  
Aufführung „Der Sterngucker“**

**Reiseleitung: Florian Winklmüller**

Busreise – 14.12. bis 15.12.2019

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

**Samstag:** Anreise nach Salzburg, Stadtrundgang, Besuch des berühmten Salzburger Christkindl-Marktes, Fahrt zum Hotel, Abendessen

**Sonntag:** Zeit zur freien Verfügung, 14.00 Uhr „Salzburger Adventsingen“ im Großen Festspielhaus, Aufführung „Der Sterngucker“, anschließend Heimreise Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im DZ mit Abendessen im 3\*-Hotel Schaidler in Ainring (EZ-Zuschlag 11,00 €), Eintrittskarte für das Salzburger Adventsingen (Kategorie 2), vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Steinwald-Express  
(Stadtwerke Erbdorf)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 225,00 € (inkl. Konzertkarte)

### 19-A6202

**Korsika – Insel der Schönheit**

**Reiseleitung: Peter Gold**

Busreise – 25.04. bis 01.05.2020

„Ile de la Beauté“ – „Insel der Schönheit“, so wird Korsika nicht nur von den Korsen genannt. Auch als „Miniaturland“ wird Korsika oft bezeichnet, denn alles, was in Europa zu finden ist, gibt es auf Korsika auf etwa 180 km Länge und 80 km Breite. Atemberaubende Landschaften und paradiesische Strände, wilde Schluchten sowie alte, romantische Städtchen und Dörfer bietet diese nahezu naturbelassene Insel den Besuchern.

Korsika erstaunt durch seine vielfältigen Landschaften und seine abwechslungsreichen Strände mit kristallklarem Wasser, einsamen Sandstränden, verschwiegenen Buchten und mächtigen Klippen, die von zahlreichen Seevogel-Arten bevölkert werden. Zwei Drittel der Oberfläche Korsikas sind als regionaler Naturpark ausgewiesen. Fünf Natur- und Meer-Reservate schützen die intakte und wohlbehütete Natur. Nach der Anreise über Pisa und einer Zwischenübernachtung im Raum Tirrenia bietet die Fährüberfahrt von Livorno nach Bastia einen halben Tag Entspannung. Eine Rundfahrt am Cap Corse und der Weingegend um Patrimonio bringt erste spannende Eindrücke, bevor das Hotel in der Nähe von Bastia bezogen wird. Tagesfahrten führen nach Calvi und die Region Balagne im Norden, über die Scala Regina an die Westküste und schließlich nach Ajaccio, die Hauptstadt Korsikas.

Vom Quartier im Raum Ajaccio aus folgt ein erlebnisreicher Ausflug in die südlichste Stadt Bonifacio. Eine Bootsfahrt an der Calanche, einer bizarren Felsenküste, und in die Höhlen hinein sind ein unver-

22  
f

# ESKA Stiftlandkraftverkehr

- das zuverlässige Omnibusunternehmen -

**Ausflugsfahrten**

**Schul- und Vereinsfahrten**

**Quartierbesorgung**

**Betriebshof:**

**95643 Tirschenreuth, Mitterteicher Str. 51**

**Telefon: 09631-7980514**

**Telefax: 09631-795119**

**Internet: [www.eskabus.de](http://www.eskabus.de)**

gessliches Erlebnis. Da Napoleon auf Korsika und insbesondere in seiner Geburtsstadt Ajaccio allgegenwärtig ist, gibt es auch sehr viele Informationen über den wohl bekanntesten Sohn der Insel.

Auf der Rückreise nach Bastia wird noch ein Halt in Corte eingelegt, bevor es mit der Nachtfähre zurück an die italienische Küste geht, um am nächsten Morgen die Heimreise anzutreten.

Ein ausführlicher Flyer kann angefordert werden.

Leistungen:

Busfahrt, Fährüberfahrten Lovorno – Bastia – Genua bzw. Savona, 5 Übernachtungen im DZ in guten Mittelklasse-Hotels mit erweitertem Frühstück und Abendessen (EZ-Zuschlag: 175,00 €), eine Übernachtung mit Frühstück auf der Nachtfähre in 2-Bett-Kabinen innen mit Du/WC (Doppelkabinen außen und Einzelkabinen gegen Aufpreis), Ausflüge auf Korsika, Audioguides, Ein- und Ausreisesteuer, Kurtaxe, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Wetzlar)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 835,00 €

### 19-A6203

#### Kultur und Genuss-Wandern auf Ischia

**Reiseleitung: Anne Zeitler**

Flugreise – 08.05 bis 15.05.2020

Sie gilt als eine Insel der Schönen und der Reichen und hat doch weitaus mehr zu bieten als nur spektakuläre Kulissen für die internationale Filmwelt: Ischia. Spätestens mit dem Kinohit „Avanti, Avanti“ mit Jack Lemmon zu Weltruhm gelangt, galt die größte der drei Inseln im Golf von Neapel schon den Griechen und Römern als lohnenswertes Ziel, wussten sie doch die heilende Wirkung der Thermalquellen und Fumarolen bei allen möglichen Zipperlein zu schätzen.

Ischia ist vor rund 80.000 Jahren nach einem Vulkanausbruch entstanden. Dieser vulkanische Ursprung begleitet den Besucher auf Schritt und Tritt. Anders als beispielsweise das von schwarzer Lava geprägte Lanzarote ist Ischia eine immergrüne Insel mit teils üppiger Natur.

Nach dem Linienflug mit Lufthansa von München nach Neapel und einer kurzen Fährüberfahrt wird in Ischia Porto das Quartier bezogen (voraussichtlich Vier-Sterne-Hotel „Floridiana Terme“). Für einen ersten Überblick sorgt eine Rundfahrt mit teils traumhaften Ausblicken auf das Meer und die Berge. Dabei geht es auch in das malerische Fischerdorf Sant'Angelo und in den botanischen Garten „La Mortella“, 2004 als schönster Italiens ausgezeichnet. Kultur und Geschichte erleben Sie im Castello Aragonese, das als Wahrzeichen der Insel gilt und über eine 200 Meter lange Brücke mit der Altstadt von Ischia Ponte verbunden ist.

Über längst erloschene Krater, durch mächtige Pinien- und Steineichenwälder, durch Schluchten und entlang der Steilküste führen die leichten bis mittelschweren Wanderungen mit deutschsprachigen Führern. Dabei bieten sich immer wieder unvergessliche Ausblicke bis hinüber nach Capri und zum Vesuv. Doch nicht nur versteckte Bergdörfer und idyllische

Landschaften gibt es zu entdecken. Bei ischitanischem Essen und guten Weinen in typischen Familien-Restaurants lernt man auch die Traditionen und den einfachen Lebensstil besser kennen. Auch wenn immer mehr Touristen Ischias kleine Schwester entdecken, gilt das verschlafene Procida als ein Geheimtipp. Ein Schiffsausflug wird zeigen, warum das so ist. Und wer eher das mondäne Capri, die berühmte Amalfi-Küste oder Pompeji entdecken will, der kann das am freien Tag bei fakultativen Ausflügen.

Wenn es die Fähr- und Flugzeiten erlauben, ist auch noch eine Stadtrundfahrt durch Neapel geplant, deren historisches Zentrum zum UNESCO-Welterbe gehört.

Ein ausführlicher Flyer kann angefordert werden.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Hin- und Rückflug München – Neapel mit Lufthansa, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen in einem 4\*-Hotel (EZ-Zuschlag 180,00 €), alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte gemäß Programm, deutschsprachige Wanderführer, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Ischia Wandern (Köln)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.350,00 €

### 19-A6204

#### Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur

**Reiseleitung: Peter Gold**

Busreise – 21.05. bis 24.05.2020

Paris hat viele Namen: die Stadt der Liebe, der Museen, der Mode. Auf jeden Fall ist Paris immer (wieder) eine Reise wert!

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Besuch der Kathedrale „Notre Dame“ in Reims auf der Hinfahrt, Lichterfahrt durch Paris, Besichtigung der Île de la Cité mit der Sainte Chapelle und der Conciergerie, Besuch des Louvre, Besichtigung des Eiffelturms, des Invalidendoms und des Triumphbogens, Besuch des Künstlerviertels Montmartre mit der Basilika Sacré-Coeur, Seine-Rundfahrt, Fahrt zum Schloss von Versailles, Besichtigung von Verdun auf der Rückfahrt

Leistungen:

Busfahrt, 3 Übernachtungen im DZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet in einem 4\*-Hotel (EZ-Zuschlag 129,00 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Museums-Pass (Eintritt in alle Museen), Audioguides, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Wetzlar)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 495,00 €

Sie suchen noch ein besonderes  
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**19-A6205****Liparische Inseln und Ostküste Siziliens****Reiseleitung: Florian Winklmüller**

Flugreise – 28.05. bis 02.06.2020

Sizilien ist die größte Insel Italiens. Sie ist durch die Straße von Messina vom Festland getrennt und wird vom Ionischen, vom Tyrrhenischen und dem Mittelmeer umspült. Eine der Perlen Südtaliens, die es zu entdecken und zu erleben gilt.

Ausflugsprogramm auf Sizilien mit folgenden Schwerpunkten:

Flug von München nach Catania, Überfahrt und Inselrundfahrt auf Lipari;

Ausflug nach Salina, die Insel der Kapern und des Malvasia-Weins;

Fährüberfahrt nach Milazzo und Fahrt in die Hafenstadt Messina, Weiterfahrt nach Forza d'Agro, Savoca und Taormina mit dem griechisch-römischen Theater, dazwischen leichtes Mittagessen bei einer Weinprobe auf einem Landgut;

Ausflug auf den Ätna, den höchsten aktiven Vulkan Europas mit einem Spaziergang zu den Selvestri-Kratern und Lavaströmen von 1983 und 2001, Weiterfahrt nach Aci Trezza mit seinem beeindruckenden Strand aus schwarzen Steinen und Kieseln aus Lavagestein, Weiterfahrt nach Acireale, Besichtigung einer Orangenplantage mit Verkostung;

Ausflug nach Syrakus mit Besichtigung der Archäologischen Zone im „Parco della Neapolis“, Weiterfahrt in das Naturschutzgebiet Vendicari mit Wanderung Ein ausführlicher Flyer kann angefordert werden.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Hin- und Rückflug München - Catania mit Condor, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 5 Übernachtungen (2 auf Lipari, 3 auf Sizilien) in sehr guten Mittelklasse-Hotels (4\* Landeskategorie) im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen (EZ-Zuschlag 140,00 €), alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte gemäß Programm mit qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung, Audioguides, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: StudyTours (Wangen im Allgäu)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.110,00 €

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!

**Kultur-Radreise: Südtirol****19-A6206****Reiseleitung: Peter Rupprecht / Rainer Schreyer**

Bus- und Radreise – 18.06. bis 21.06.2020

**19-A6207****Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer**

Bus- und Radreise – 02.07. bis 05.07.2020

Atemberaubende Bergpanoramen, blühende Landschaften und ruhig dahinströmende Flüsse – all das bietet diese schöne Tour. Durch den Südtiroler Vinschgau bis ins italienische Trentino radeln Sie auf ruhigen Strecken, vorbei an beschaulichen Städten sowie malerischen Schlössern und Klöstern. Die Region verfügt über ein hervorragend ausgebautes Radwegenetz. Lassen Sie sich von unserem Radguide die schönsten Dörfer und Ecken zeigen und genießen Sie unbeschwerte Radl-Tag!

Es sind keine langen Tagesetappen, großen Steigungen oder mühevollen Strapazen zu bewältigen. Daher ist diese Kultur-Radreise auch für Freizeit-Sportler geeignet. Wer die Strecken dennoch abkürzen möchte, kann dies an verschiedenen Stellen tun, da uns der Bus begleitet und ortskundige Radfahrer dabei sind.

Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Elektro-Fahrrad besitzen! Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise mit dem Bus zum Brenner über München und Innsbruck. Auf 1.360 m Höhe startet die Radtour, vorbei am Thermalbad Brennerbad, bergab über Gossensaß, Sterzing, Brixen nach Klausen, Busfahrt nach Auer, Hotelbezug und Abendessen (ca. 55 km)

2. Tag: Busfahrt nach Glurns. Radtour entlang der Etsch über Goldrain, Kastellbell, Naturns, Meran bis nach Lana, Busfahrt nach Auer – Abendessen im Hotel (ca. 65 km)

3. Tag: Busfahrt nach Terlan / Andrian. Auf den Rädern geht es hinein nach Bozen, hinauf nach Eppan, über Kaltern und den Kalterer See nach Tramin, Kurtatsch, Margreid, Salurn und zurück auf dem Etsch-Radweg bis Auer – Abendessen im Hotel (ca. 63 km)

4. Tag: Der Etsch folgend, radeln wir nach Bozen und weiter ins Eisacktal. Mittagessen bei einem Bio-bauern in Atzwang, anschließend Heimreise in den Landkreis Tirschenreuth (ca. 35 km)

Ein ausführliches Informationsblatt kann bei der vhs angefordert werden.

Leistungen:

Busfahrt, Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück (EZ-Zuschlag 48,00 €) in einem guten Mittelklasse-Hotel, 3 x Abendessen (3-Gang-Menü mit Salatbar), Besichtigung Schnatterpeck Altar, Weinprobe, Kurtaxe, ortskundige Radfahrer an allen Tagen, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Reiseservice Strobl (Amberg)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 415,00 €



# Beruf

B0	Naturwissenschaft / Technik .....	28
B1	EDV / Multimedia.....	29
B2	Buchführung / Rechnungswesen.....	35
B3	Rhetorik / Kommunikation .....	36
B4	Technische Grund- und Fachlehrgänge .....	37
	Bildungsprämie.....	38
	Firmenschulungen.....	39



## MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

**Gemeinsam entdecken –  
forschen – experimentieren:  
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule des Landkreises eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Zusätzlich gibt es einen Workshop für Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente ausprobieren wollen, die im MINT-Unterricht an der Realschule durchgeführt werden.

### 19-B0001

#### Tüfteln, Forschen und Experimentieren

**Anne-Kathrin Grandits**

8un6 63h31m – kannst du es entziffern? Das ist nur eine von unzähligen Geheimsprachen, denn schon Julius Cäsar verschlüsselte seine Nachrichten. In diesem Workshop lernst du nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versuchst auch als Chemiker und stellst euer eigenes natürliches Parfüm her. Außerdem baut ihr eine – hoffentlich stabile – Brücke, denn sie muss einiges aushalten können!

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 12.10.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

Waldsassen, Realschule im Stiftland

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



### 19-B0002

#### Durch das Mikroskop geschaut:

#### Faszination Mikrokosmos

**Ulrich Roth**

Wir betrachten

- Insektenpräparate
- Zellen der Zwiebelhaut (mit und ohne Anfärbung)
- Lebewesen im Heuaufguss
- Wasserpest
- Stängelquerschnitte (Aufbereitung mit Rasierklingentechnik)



- Salzkristalle

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 26.10.2019, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

### 19-B0003

#### Chemie – alles, was kracht und stinkt?!



**Ulrich Roth**

Bei diesem Kurs dürfen Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson völlig ungefährliche, aber dennoch faszinierende chemische Experimente unter Anleitung in einem Schullabor selber machen. Chemikalien aus Küche und Haushalt lassen spannende Effekte erwarten und bringen kleine Forscher (und deren Eltern) sicher zum Staunen.

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 09.11.2019, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

### 19-B0004

#### Bionik – Lernen vom Vorbild der Natur



**Ulrich Roth**

Der Mensch kopiert das Vorbild der Natur in verschiedenen Bereichen der Technik. Aus der Zusammenziehung der Wörter *Biologie* und *Technik* wird so „Bionik“. Berühmte Beispiele aus dieser noch jungen Wissenschaftsdisziplin sind der Klettverschluss oder selbstreinigende Oberflächen nach dem Vorbild der Lotus-Blätter.

Anhand einfacher Experimente und Basteleien können die Kinder ausgewählte Grundprinzipien der Bionik selbst nachvollziehen: Die Beweglichkeit der menschlichen Hand, die Stabilität von Papierstrukturen oder der Bau von Gleitmodellen für Flugsamen von Pflanzen erschließen eine faszinierende Welt. Natürlich werden auch wieder Demo-Experimente vorgestellt.

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 23.11.2019, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

### 19-B0005

#### Lego-Robotik: Programmieren und erweitern von Lego Mindstorms Robotern



**Sebastian Vogel**

In diesem Workshop lernen Kinder und Jugendliche mit einer erwachsenen Begleitperson, wie Lego Mindstorms Roboter programmiert werden. Nach einfachen Programmen wie Kurvenfahrt, Signale abgeben, Abstand halten usw. können die Mindstorms nach eigenen Vorstellungen erweitert und programmiert werden.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 18.01.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0006

### 3D-Druck



**Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 01.02.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0007

### Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen



**Andreas Büttner**

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

Sa, 14.03.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Wiesau, Berufliches Schulzentrum

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0008

### Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker

**Inge Dick**

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grunderfahrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrer-Demonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse

Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

Sa, 25.04.2020, 08.30 – 11.30 Uhr

Wiesau, Grundschule

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0009

### MINT-Experimente für Eltern



**Hermann Daubenmerkl**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente durchführen wollen, die Bestandteil des MINT-Unterrichts an

der Realschule sind. Schwerpunkte sind die Gebiete Chemie und Physik.

Sa, 16.11.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 10,00 €



EDV / Multimedia

## GRUNDLAGENKURSE AM ABEND

19-B1001

### EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger

**Jürgen Braun**

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Do und Di, 19.09.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

19-B1002

### Erste Schritte im Internet!

#### Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

**Jürgen Braun**

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenschutz und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 08.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,80 €

19-B1003

### Fachwissen erwerben!

#### Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013

**Jürgen Braun**

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten, sind die Inhalte dieses Kurses. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 15.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €



BERUF

Naturwissenschaft / Technik / EDV / Multimedia

**19-B1004****Fachwissen ausbauen!****Word 2013 Aufbaukurs****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um weiterführende Wordfunktionen wie: Formatvorlagen, Textbausteine, Formularfelder, Inhaltsangaben, Index, Textmarken, Kopf- und Fußzeilen, Beschriftungen, Abbildungsverzeichnisse, Fußnoten, Hyperlinks, Kommentare, Feldfunktionen, Initiale, Änderungen nachverfolgen.

Voraussetzung: Word Grundlagenkenntnisse

Di und Do, 18.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 38,70 €

**19-B1005****Möglichkeiten erweitern!****Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 1)****Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen****Jürgen Braun**

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltungsfunktionen integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Anlegen von Kontakten und Verteilerlisten
- Terminverwaltung mit der Kalenderfunktion
- Aufgabenverwaltung
- Notizverwaltung

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 05.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,80 €

**19-B1006****Möglichkeiten ausbauen!****Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 2)****Umgang mit E-Mails****Jürgen Braun**

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltung integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Erstellen, Versenden und Empfangen von E-Mails
- Einrichtung eines E-Mail-Kontos
- Signaturen, Lesebestätigungen
- Abwesenheitsassistent, Autoarchivierung
- Regelassistent, Ordnung mit Ordern
- Sortiermöglichkeiten, Benachrichtigung beim Eintreffen von E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 12.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,80 €

**19-B1007****Fachwissen erwerben!****Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013****Jürgen Braun**

Es geht in diesem Kurs um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 26.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

**19-B1008****Fachwissen ausbauen!****Tabellenkalkulation Excel 2013 - Vertiefung****Jürgen Braun**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Excel. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: weiterführende Formeln und Funktionen, Wenn-Funktion, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Diagramme erstellen und bearbeiten, Rechnen mit Datum und Uhrzeiten, bedingte Formatierung, Verweise, Namen vergeben für Zellen.

Voraussetzung: Einführungskurs Excel oder Excel-Grundkenntnisse

Di und Do, 21.04.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

**19-B1009****Spezialwissen erwerben!****Excel 2013 für Profis****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um Spezialwissen in Excel. Folgende Themen behandeln Sie: Gültigkeitsprüfungen, Listenfelder, gemischte Bezüge, Konsolidieren, Zielwertsuche, Solver, Zellen und Arbeitsmappen schützen, Kommentare, Sparklines und weitere Funktionen.

Voraussetzung: Excel Grundlagen- und Aufbaukenntnisse

Do, 07.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Nur wenn ein Kurs bereits  
ausgebucht ist, verschoben  
oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

## 19-B1010

### Präsentieren lernen!

#### Einführung in PowerPoint 2013

##### Jürgen Braun

Neben technischen Aspekten lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Präsentationen klar und verständlich aufbauen und strukturieren. Folgende Themen und Bereiche stehen im Vordergrund: Programmbedienung, Textgestaltung, Folienlayout, Zeichenfunktionen, Bearbeitung von Objekten, Symbole und Bilder, Druckgestaltung, Bildschirmpräsentationen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 10.12.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 38,70 €

## GRUNDLAGENKURSE AM SAMSTAG

## 19-B1011

### EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger

##### Jürgen Braun

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Sa, 18.01.2020, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

## 19-B1012

### Erste Schritte im Internet!

#### Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

##### Jürgen Braun

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internet-

recherche werden in diesem Kurs behandelt. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Vireabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 01.02.2020, 09.00 – 14.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,80 €

## 19-B1013

### Fachwissen erwerben!

#### Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013

##### Jürgen Braun

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 08.02.2020, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

## 19-B1014

### Fachwissen erwerben!

#### Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013

##### Jürgen Braun

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 21.03.2020, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €



**gmeiner**  
computersysteme

Hardware \* Software \* Service  
Netzwerk \* Internet \* IP-Telefonanlagen

Fischerhüttenweg 4 - 95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631/7000-0      www.gmeiner.de



## EDV-ANWENDUNGEN AM ABEND

### 19-B1015

**Bankgeschäfte bequem und sicher online durchführen!**

**Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG  
Stefan Plößner / Norbert Meier**

In diesem Kurs zeigt Ihnen Ihre Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz, wie Sie Ihre Bankgeschäfte an Ihrem Computer bequem und einfach von zu Hause aus - sieben Tage die Woche, rund um die Uhr erledigen können.

Kursinhalte:

- Wie funktioniert das Online-Banking Ihrer Volksbank Raiffeisenbank und welche Voraussetzungen sind dafür nötig?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sollten Sie kennen?
- Wie behalten Sie stets Überblick über alle Zahlungsvorgänge und Kontobewegungen?
- Wie können Sie die Überweisungen online ausführen?
- Wie können Sie Ihre Kontoauszüge online abrufen?
- Wie können Sie Termin- und Daueraufträge verwalten?
- Welche Zusatzfunktionen bietet Ihnen der Online-Zugang?

Zielgruppe: Kunden der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz sowie alle Interessierten, die die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen oder diese bisher noch nicht nutzen. Altersgruppe 50Plus. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 Personen begrenzt.

Falls das gewünscht und nötig wäre, kann dieser Kurs noch verlängert werden! Der Zusatztermin wäre: Montag, der 21. Oktober 2019 und wird Ende des Kurses evtl. mit den Teilnehmern ausgemacht.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 14.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / kostenfrei

*In Zusammenarbeit mit der  
Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG*



**Volksbank Raiffeisenbank  
Nordoberpfalz eG**

**Bankgeschäfte bequem und sicher online durchführen!**

**Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG  
Stefan Plößner / Norbert Meier**  
siehe Außenstelle Mitterteich

**Bankgeschäfte bequem online durchführen!**

**Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG  
Gerd Schwindl**  
siehe Außenstelle Ebnath

### 19-B1016

**Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!**

**Sparkasse Oberpfalz Nord  
Inge Bergler / Stefan Neumann**

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die digitale Welt der Bankgeschäfte, welche detailliert, einfach und verständlich erklärt werden. Sie erfahren, wie diese Art der Bankgeschäfte Ihr Leben ein Stück einfacher und bequemer macht.

Kursinhalte:

- Welche Möglichkeiten bietet mir meine Sparkassen-Filiale im Internet?
- Überweisungen bequem und sicher ausführen.
- Kontoauszüge einfach und bequem zu Hause erhalten.
- Kontostand und Umsätze jederzeit im Blick.
- Weitere Zusatzfunktionen meines Girokontos nutzen.
- Einfache Kommunikation mit meiner Sparkasse.

Zielgruppe: Kunden der Sparkasse Oberpfalz Nord sowie alle Interessierten, welche die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen bzw. diese bisher „nur“ für Überweisungen nutzen und noch unsicher sind. Altersgruppe 50Plus.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 Personen begrenzt.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 04.11.2019, 18.00 – 19.30 Uhr

Mi, 06.11.2019, 18.00 – 19.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / kostenfrei

*In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord*



**Sparkasse  
Oberpfalz Nord**

**Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!**

**Sparkasse Oberpfalz Nord  
Inge Bergler / Stefan Neumann**

siehe Außenstelle Waldsassen

### 19-B1017

**Online Shopping / Online Banking  
Wikipedia, Google & Co.**

**Jürgen Blumberg**

Online Shopping, Online Banking, Wikipedia, Google und Co. sind in aller Munde! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit diesen Medien umgehen, worauf Sie beim Online-Shopping achten müssen, wie Online-Banking geht und wie Sie eigentlich richtig suchen sollten usw. Sie lernen dabei auch verschiedene Bezahlmethoden im Internet kennen. Sie gehen bei Google und Wikipedia auf Suche und sehen sich an, wie Online-Banking funktionieren kann.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mi, 04.12.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**19-B1018****Ebay - Kaufen und Verkaufen****Jürgen Braun**

Möchten Sie ein paar Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr brauchen? Das geht ganz einfach. Ebay ist das wohl bekannteste Auktionshaus im Internet. Dort kann man mit wenig Aufwand Sachen günstig einkaufen oder auch nicht mehr benötigte Artikel verkaufen. Wie man das macht, was das kostet, welche Gefahren lauern, wie man die besten Preise erzielt beziehungsweise möglichst günstig einkauft, wie das Bewertungssystem funktioniert und noch viele Dinge mehr, wird Ihnen dieser Kurs zeigen.

Zum Anmelden bei Ebay benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, Ihre Logindaten für das E-Mail-Postfach und evtl. Ihre Bankverbindung.

Mitbringen: Artikel, der zum Verkauf angeboten werden soll

Do, 06.02.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 17,20 €

**19-B1019****Google Earth****Jürgen Braun**

Google Earth ist ein kostenloses Programm, mit der Sie aus der Luft und vom Boden aus die ganze Welt erkunden können. „Google Earth“ stellt Satelliten-, Luft- und Bodenaufnahmen in hoher Auflösung zusammen und liefert so tolle 3D-Karten von fast allen Bereichen der Erde. Mit Street View können Sie in vielen Groß-

städten fast wie in echt durch die Straßen fahren und die Umgebung erkunden.

Das Gratis-Programm kann auch als Streckenplaner eingesetzt werden. Dank vieler Erhebungsdaten und Overlayinformationen über Städte und Geschäftszweige eignet sich „Google Earth“ zudem als exzellenter Branchen-Suchdienst.

Wer will, kann auch Mond, Mars, den Sternenhimmel und den Ozean erkunden. Im Programm ist sogar ein Flugsimulator integriert.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 11.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**19-B1020****Windows 10 für Ein-/ Umsteiger****Jürgen Braun**

Dieser Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 vorgestellt, die Oberfläche sowie die Bedienungsmöglichkeiten. Daneben gibt es Informationen über neue Funktionen in Windows 10, Daten mit dem Explorer verwalten und Datensicherung. Vorgestellt wird auch der neue Browser Microsoft Edge. So gelingt der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-10-Welt.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Do, 13.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

4
n



**AWO**

*Erfahrene Pflegefachkräfte und*

*Hauswirtschafterinnen betreuen Sie.*



**Krankenpflege**



**Täglich frisch gekochtes Essen  
direkt ins Haus**



**Der Bunte AWO-Laden**



**Altenpflege**



**Mobiler  
Hilfsdienst**

*Wir sind für Sie da - rund um die Uhr*

Mitterteich: ☎ 09633-3888 oder ☎ 09633-9346430

Kemnath: ☎ 09642-704834

e-Mail: [kontakt@awo-mitterteich.de](mailto:kontakt@awo-mitterteich.de)

Homepage: [www.awo-tir.de](http://www.awo-tir.de)

**19-B1021****Word: Arbeiten mit Tabellen****Jürgen Braun**

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Tabellen erstellen und bearbeiten, lernen Sie an einem Kursabend. Mit dem Einsatz von Tabellen können Sie sehr komfortabel Texte ausrichten und ordnen, zum Beispiel beim Erstellen eines Lebenslaufes. Folgende Inhalte stehen im Vordergrund: Tabellen einfügen und Zellinhalte formatieren, Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern, zusätzliche Spalten und Zeilen nachträglich einfügen/löschen, Rahmen- und Gitternetzlinien bearbeiten und verändern, Zellen verbinden und ausrichten, Tabelleninhalte sortieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Di, 24.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**19-B1022****Word: Serienbriefe****Jürgen Braun**

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Serienbriefe erstellen können, lernen Sie an einem Kursabend. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: Erstellen eines Serienbriefes mit persönlicher Anrede an verschiedene Empfänger, Erstellen einer Datenquelle in Word beziehungsweise Übernahme von vorhandenen Daten aus Excel, Access oder Outlook in den Serienbrief, Bedingungsfelder und Seriendruckfelder in das Hauptdokument einfügen, Erstellen von Etiketten und Verzeichnissen (z. B. Telefonliste) sowie Umschlägen anhand der Seriendruckfunktion.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Do, 26.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**19-B1023****Excel 2013 professionell einsetzen!  
Mit Pivottabellen große Datenmengen aufbereiten****Jürgen Braun**

Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie den Einsatz von Pivottabellen und PivotCharts in Ihrer täglichen Praxis. Zu den Hauptinhalten dieses Kurses gehören: Pivottabellen aus verschiedenen Datenquellen erstellen, Daten einer Pivottabelle auswerten, Aufbau und Darstellung einer Pivottabelle ändern, PivotCharts erstellen und bearbeiten.

Di, 05.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**Power von Excel 2013  
mit VBA-Programmierung****Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Das elektronische Notizbuch - One Note  
Schluss mit der Zettelwirtschaft****Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich

**DIGITALE FOTOGRAFIE –  
DIGITALES BILD****Fotoherbstwanderung durch die Teichpfanne****Gunar Prauschke**

siehe Bereich Kultur: Medienpraxis

**19-B1024****Vom digitalen Bild zum Fotobuch  
Fotobuch erstellen mit Fotobuch.de****Jürgen Braun**

Im Kurs lernen Sie, wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und erstellen können. Für jeden Kursteilnehmer gibt es einen 10,- Euro Neukundengutschein und die fotobuch.de Software.

Di, 04.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,90 €

**Unvergessliche Bildershow mit Magix Photostory****Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich

**TASTSCHREIBEN AM PC****19-B1025****Computerschreiben in 6 Stunden****Elke Pinkert**

Der PC ist mittlerweile in der Schule selbstverständlich, eine systematische Erarbeitung des Tastaturfeldes findet in aller Regel jedoch nicht statt. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Nach dem Kurs heißt es - wie immer - dranbleiben, weiterschreiben, weiterüben, damit das Erlernete nicht verloren geht und die Schreibgeschwindigkeit noch gesteigert wird!

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Mi, 22.01.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 43,80 €

davon Schulungsunterlagen 15,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)





## HANDYS

### Umgang mit Smartphone und Tablet

**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldsassen

### Handy und Fotobearbeitung

**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstellen Kastl und Waldsassen



## Buchführung / Rechnungswesen

### 19-B2001

#### Grundlagen der Buchhaltung

**Max Bleistein**

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Aufgaben der Buchführung. Erkennen Sie den Zusammenhang zwischen Inventur, Inventar, Bilanz und der Gewinn- und Verlustrechnung. Es werden Buchungssätze gebildet und der Zusammenhang der Vorsteuer- und Umsatzsteuer besprochen. Anhand vieler Praxisbeispiele erlernen Sie die Systematik der doppelten Buchhaltung.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich.

Mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mi, 22.01.2020, 18.00 – 21.15 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 86,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

### 19-B2002

#### Buchführung in der Anwendung mit Lexware

**Max Bleistein**

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man Buchführung auf einfache Art und Weise in ein Buchhaltungsprogramm eingibt. Mit dem Lexware Buchhalter werden Aufwands/Erfolgskonten gebucht, Bilanzänderungen, Umsatzsteuer, Privatkonten und vieles mehr gebucht. Anhand vieler Praxisbeispiele erlernen Sie, wie Sie einen sehr großen Teil der Buchführung selbst erledigen können. Ersparen Sie sich dadurch Geld, Sie können es!  
Buchhaltungs-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 02.03.2020, 18.00 – 21.15 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 86,00 €

### 19-B2003

#### Lexware: Buchhaltung, Rechnungswesen, Warenwirtschaft

**Max Bleistein**

Ideal für alle Kleinunternehmen, Selbstständige, freiberuflich Tätige oder alle, die an den Themen interessiert sind. Denn etwa 90 % der in einem kleinen Betrieb anfallenden Tätigkeiten können Sie selbst erledigen! Auch im Bereich Buchhaltung! Sparen Sie Geld, auch ohne Buchhaltungsausbildung.  
Benutzt wird das weit verbreitete Lexware-Programm:

- Kundenverwaltung
- Rechnungen schreiben
- Artikelverwaltungs-Lagerwirtschaft
- Lieferantenverwaltungs-Bestellungen
- Buchführung

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 27.04.2020, 18.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 51,60 €

- GLASVORDÄCHER
- GANZGLASTÜREN
- GLASDUSCHEN
- SPIEGEL
- ISOLIERGLAS
- REPARATUREN
- KUNSTSTOFFE
- ...UND VIELES MEHR

**dormakaba**  
FACHBETRIEB



FLORIANSTR. 10 | 95643 TIRSCHENREUTH | TEL. 09631 600200

**19-B3001****Knigge im Restaurant****Alles, was Sie hier sehen, verdanke ich Spaghetti****Jennifer Hennessy**

„Alles, was Sie hier sehen, verdanke ich Spaghetti“  
– Sophia Loren

Wie es um die Umgangsformen des Weltstars bestellt ist, ist zwar nicht bekannt. Wie wichtig es heutzutage ist, sich in jeder Situation gut zu benehmen, jedoch schon!

Dieser Abend ist dem Bereich Knigge im Restaurant gewidmet. Sie erweitern und festigen Ihre Kenntnisse rund um Ihren Besuch im Restaurant. Von der Frage, wer wem den Vortritt lässt, über die Platzierung der Handtasche, ob man den Zahnstocher am Tisch benutzt und wie Spaghetti nun tatsächlich gegessen werden – Löffel ja oder nein? Dieser Abend bringt Sie auf den Weg zu mehr Sicherheit, bietet Raum für Ihre Fragen und den erstaunlichen Tipp, wie die Serviette wirklich benutzt wird!

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 15.11.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 26,00 €  
(Materialkosten für Kopien 2,00 €)

**19-B3002****Nie wieder sprachlos!****Mehr Durchsetzungsvermögen und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag****Andrea Nitzsche**

Die Situation: jemand wirft uns etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – die passende Antwort fällt uns mal wieder viel zu spät ein – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ab sofort, mit eindeutigen Worten, klarer Körpersprache und entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

Es geht um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Distanz gewinnen, Mut zu klaren Worten, mit Beleidigungen umgehen, körpersprachliche Signale einsetzen, sich gegen „Angriffe“ schützen, sich deutlich abgrenzen. Und in Zukunft können Sie schlagfertig antworten!

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 01.02.2020, 9.45 – 16.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 42,40 €

**19-B3003****Der Schlüssel zum Erfolg: Körpersprache Sicher und überzeugend auftreten****Andrea Nitzsche**

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: wie Sie selbstbewusst auftreten, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, selbst in „kritischen“ Situationen. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit. Themen sind:

- Der erste Eindruck
- Kontakt zum Gegenüber
- Körperhaltung und Stimme
- Gestik und Mimik
- Lampenfieber und Stress-Momente und etc.

Und Sie werden in Zukunft bereits ohne Worte durch sicheres und authentisches Auftreten überzeugen und gewinnen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 15.02.2020, 9.45 – 16.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 42,40 €

**19-B3004****Knigge speziell für Frauen: erfolgreich im Geschäftsleben durch sicheres Auftreten****Jennifer Hennessy**

Selbstbewusstsein durch Sicherheit in Ihren Umgangsformen – das ist kein frommer Wunsch, sondern möglich! Ob im Vorstellungsgespräch, beim Start in der neuen Firma oder während dem Business Essen: durch teils kleine, aber feine Tricks heben Sie sich von anderen ab und punkten mit souveränem Benehmen. Dieser Abend stellt die Freude an guten Manieren in den Vordergrund, wir klären Ihre Fragen, besprechen spezielle Frauenthemen im Business und lösen uns von Unsicherheiten. Ihr Benimm-Stil ist Ihre einzigartige Marke! Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 20.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 26,00 €

**19-B3005****Gewinnende Kommunikation So stärken Sie Ihre Präsenz!****Birgit Barth**

Ein überzeugendes Auftreten lebt von einem eindeutigen Ausdruck, klarer Kommunikation und Präsenz. Doch je hektischer unser beruflicher und privater Alltag, desto stärker verlieren wir uns in sprachlichen Weichspülern, Killerphrasen und Anspannung.

Gewinnen Sie wieder mehr Leichtigkeit und Präsenz, setzen Sie Körpersprache, Stimme und Atmung bewusster ein und finden Sie zurück zu Ihren Stärken.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 02.05.2020, 09.00 – 16.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 43,20 €

**19-B3006****Stress lass nach!****Birgit Barth**

Dieses Seminar zeigt Ihnen die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress und die Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit. Wenn Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen und bereit sind, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, dann entdecken Sie Spielräume für Veränderungen und erfahren einen fühlbaren Stressabbau. Nutzen Sie Ihre individuellen Ressourcen bewusster und schonender. Erkennen Sie Ihre eigenen Verhaltensmuster und gehen Sie neue Wege, damit Sie eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden und halten. Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele. Durch gezielte Bewegung, Entspannung und Ernährung lösen Sie Denkblockaden im Kopf und unnötige Stressfaktoren auf.

**Seminarinhalte:**

- Stress ist teuer - Auswirkungen des Adrenalinzeitalters
- Überlastet oder schon gestresst?
- Was macht Stress mit meinem Körper
- Durch Stress verursachte Krankheiten
- Die persönlichen Stressoren erkennen
- Dem Arbeitsstress standhalten
- Die Macht der Gedanken und Ihre Wirkung auf Körper, Geist und Emotionen
- Die eigene Teamfähigkeit verbessern - Stress im Team vermeiden
- Meine Work-Life-Balance / Mein Haus des Lebens
- Wie kann ich meinen Stress managen

- Schnelle Regeneration mit Entspannungs- und Atemübungen
  - kurzfristige Stressregulierungsstrategien
  - langfristige Stressregulierungsstrategien
- Mitbringen: Schreibmaterial  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 23.05.2020, 09.00 – 16.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 43,20 €

**Befreiung von lästigen Pflichten****Anna Weitensteiner**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Jedes Wort wirkt****Alexandra Dippi**

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau

**Technische Grund- und Fachlehrgänge****Wie 3D-Druck unser Leben und unsere Welt verändert****Andreas Büttner / Dr. Tobias Kraus**

siehe Außenstelle Wiesau



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.



vr-nopf.de

Telefon 0961 840

Mo. - Fr. von 8 - 18 Uhr

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Raiffeisenbank  
Nordoberpfalz eG



# Staat verschenkt 500 Euro

Förderung durch das Bundesprogramm Bildungsprämie

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist offizielle und neutrale Beratungsstelle für die Bildungsprämie im Landkreis. Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. „Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.“

## Wie hoch ist die Prämie?

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren\*, höchstens 500 Euro. Die Weiterbildungsinteressierten zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren.

**\*Hinweis:** Für Maßnahmen, die in den Bundesländern Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein stattfinden, können Prämiegutscheine nur genutzt werden, wenn die Veranstaltungsgebühren 1.000 Euro nicht übersteigen. Bei Fernunterricht gilt der Sitz des Anbieters als Durchführungsort.

## Wer hat Anspruch?

Um einen Prämiegutschein zu beantragen, müssen Sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche in Deutschland erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

## Wie funktioniert das?

Wer den Bildungsgutschein beanspruchen möchte, muss zu einem kurzen Beratungsgespräch über das persönliche Bildungsziel und den geplanten Kurs in die Beratungsstelle kommen. Die weiterbildungsinteressierten Personen müssen einen Ausweis, einen Einkommensteuerbescheid vom Finanzamt sowie einen aktuellen Nachweis über ihre Erwerbstätigkeit (Arbeitsvertrag oder Gehaltsbescheinigung) erbringen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin.

Anschließend geben Sie den Prämiegutschein beim Bildungsträger ab und dann erhalten Sie eine reduzierte Rechnung, die auf Sie ausgestellt sein soll. Der Eigenanteil darf nicht vom Arbeitgeber bezahlt werden. Die Weiterbildung soll innerhalb der auf dem Gutschein eingetragenen Gültigkeitsfrist von sechs Monaten beginnen. Die Weiterbildungsinteressierten können **pro Kalenderjahr** einen Prämiegutschein erhalten.

## Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

### Beratungsstelle zur Bildungsprämie

Iwona Schultes

Telefon 09631 88-386

Kostenfreie Hotline: 0800-26 23 000

[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

[www.facebook.com/bildungspraemie](http://www.facebook.com/bildungspraemie)



Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.



# FIRMENSCHULUNGEN NACH MASS

Wir konzipieren für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens individuelle Seminare und Schulungen ganz nach den Wünschen und Erfordernissen des Betriebs. Wollen Sie zwei oder zwanzig Mitarbeiter schulen? Wir machen es möglich. Mit der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth entscheiden Sie sich für einen leistungsstarken Partner mit langjähriger Erfahrung und einem Team hoch qualifizierter Dozenten.



Foto: shutterstock.com

Wir bieten Ihnen:

- **EDV für Anwender**

Microsoft Office 2010 und 2013  
(Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation, Datenbankanwendung),  
sowie effektiver Umstieg auf Windows 7 oder 10,  
Bildbearbeitung, Buchhaltungsprogramme wie Lexware und Warenwirtschaftsprogramme

- **Betriebswirtschaftslehre (BWL)**

Kalkulation, Marketing, Personalwesen, Buchführung

- **Personalentwicklung**

Rhetorik, Ziel- und Zeit- und Stressmanagement,  
Büroorganisation, Verkaufstraining, Knigge

- **Lehrlingswesen**

Ausbildereignungsprüfung, Lehrlinge gewinnen,  
Ausbildung im Betrieb

- **Sprachen für den beruflichen Alltag**

Englisch, Tschechisch, Französisch, Spanisch,  
Italienisch, Russisch, Polnisch, Arabisch

- **Fitte Mitarbeiter für gesunde Unternehmen**

Bewegung, Entspannung, Prävention

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie Ziele fest. Wir helfen Ihnen gerne, den individuellen Bedarf zu ermitteln und stellen Ihnen dann ein maßgeschneidertes Weiterbildungsprogramm zusammen!

Begleitend können zu speziellen Schulungsangeboten auch Inhouse-Schulungen mit entsprechendem 'Training on the job' organisiert werden.

Wir planen und gestalten!

**Rufen Sie uns unter 09631 88-386 an oder schicken uns Ihre Anfrage per E-Mail an [iwona.schultes@tirschenreuth.de](mailto:iwona.schultes@tirschenreuth.de) und sprechen Sie mit uns!**

**Ihre Ansprechpartnerin ist Iwona Schultes.**

# Gemeinsam erschaffen wir Neues durch Glas.

Durch die Fähigkeit, Spezialglasröhren aus 60 verschiedenen Glasarten in den unterschiedlichsten Formen, Durchmessern und Längen herzustellen, ermöglichen wir Entwicklungsingenieuren und Designern, Lösungen für die anspruchsvollsten Herausforderungen zu finden.

## Was ist Ihr nächster Meilenstein?



[milestones.schott.com](https://milestones.schott.com)

**SCHOTT**  
glass made of ideas



# Grundbildung

P1	Mittelschulabschluss .....	42
P2	Realschulabschluss .....	42



## Mittelschulabschluss

19-P1001

### Mathe für den Quali - Vorbereitungskurs

**Sabine Hindringer**



Anhand der Schülererfahrungen und Prüfungen der letzten Jahre werden zunächst die vorhandenen Schwachstellen analysiert. Ein erneutes Erklären und die gemeinsame Bearbeitung von Aufgaben zu den festgestellten Mängeln sollen die Schwächen im Anschluss gezielt verbessern. Ein Probelauf der Prüfung, unter realistischen Bedingungen, soll dazu beitragen, die Nervosität vor dem großen Prüfungstag zu minimieren.

Dieser Prüfungsvorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2020 absolvieren wollen. Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin  
Mitbringen: Stifte, Block

Di, 18.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 78,00 €  
(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

19-P1002

### Englisch für den Quali - Vorbereitungskurs

**Susan Clark-Schmidt**



Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Englisch im Sommer 2020 absolvieren wollen.

In jeder Stunde werden die Grammatikregeln erklärt, geübt und vertieft. Individuelle Fragen werden besprochen. Anhand von Beispielen wird das Hör- und Leseverständnis trainiert und Techniken aufgezeigt, welche die Vorgehensweise erleichtert. Dialoge, Bildbeschreibungen und Rollenspiele fördern das aktive Sprechen.

Falls das gewünscht und nötig wäre, kann der Prüfungsvorbereitungskurs verlängert werden. In den Osterferien findet kein Kurs statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin  
Mitbringen: Stifte, Block, Schulbuch, Wörterbuch, etwas zum Trinken

Sa, 14.03.2020, 09.00 – 12.15 Uhr, 6 x  
(Am Sa, 4.04. und 18.04. findet kein Kurs statt!)  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 78,00 €  
(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



## Realschulabschluss

19-P2001

### Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II / III - Vorbereitungskurs

**Reinhard Triebe**



Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2020 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters  
Mitbringen: Stifte, Block

Mo, 17.02.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 78,00 €  
(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

19-P2002

### Englisch - Mittlere Reife - Vorbereitungskurs

**Margot Leipold**



Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2020 vor. Der Kurs ist für M-Zweig nur bedingt geeignet, die Teilnehmer müssten aber schon gute Englisch-Kenntnisse haben.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin  
Mitbringen: Stifte, Block

Mi, 19.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 78,00 €  
(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

## Flexibel zum Abschluss „Mittlere Reife“

Dieses Projekt ist eine berufsbegleitende Vorbereitung auf die externe Prüfung M10 in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Fichtelgebirge und Volkshochschule Regensburger Land e.V.

Immer mehr Menschen möchten den eigenen schulischen Bildungsweg an neu gesteckte berufliche Ziele anpassen. Sie streben den mittleren Schulabschluss mit einem ausreichend guten Notendurchschnitt an, der die Voraussetzung für den Zugang zur Fach- oder Berufsoberschule und zu weiterführenden Berufsausbildungen schafft.

Mit einer Mischung aus gewohntem Präsenzunterricht und einem online-gestützten Selbstlernen bestimmen Sie selbst ihren Zeit- und Lernplan. Ein berufsbegleitendes Lernen bis hin zum erfolgreichen Schulabschluss ist damit möglich.

### Kursplan

Der Kursplan unterscheidet zwischen Präsenzzeiten und online-gestütztem Unterricht. Präsenzzeiten sind zweimal pro Woche von 18:00 bis 21:00 Uhr. Für die Einführung in die Plattform sowie einer ersten Testphase ist die Teilnahme an den ersten Vollzeit-Präsenzwochen Pflicht.

Unterrichtet wird der prüfungsrelevante Unterricht der 10. Klasse. Je nach Kenntnisstand in den einzelnen Lernfächern wird individuelle Unterstützung und Lernmaterial angeboten.

Zur Prüfungsvorbereitung findet eine Probeprüfung unter realistischen Bedingungen in der vhs statt. Die Testprüfung wird als Vollzeit-Präsenzwoche durchgeführt. Ergänzende Präsenztermine im 2. Halbjahr ermöglichen die individuelle Förderung. Neben dem planmäßig angebotenen Präsenzabend werden fächerspezifische Abende angeboten, die individuell besucht werden können.

### Zeitplan

#### 09. September – 19. September 2019

Vollzeit Präsenzwochen,  
montags – donnerstags 8:00 – 14:00 Uhr

#### 23. September – 20. Dezember 2019

2 Abende pro Woche Präsenzunterricht  
18:00 – 21:00 Uhr

#### 07. Januar - 31. Januar 2020

2 Abende pro Woche Präsenzunterricht  
18:00 – 21:00 Uhr

#### 03. Februar – 07. Februar 2020

Vollzeit Präsenzwoche,  
montags – donnerstags 8:00 – 14:00 Uhr

#### Februar 2020

Anmeldefrist für die externe Prüfung

#### 10. Februar – 30. April 2020

2 Abende pro Woche Präsenzunterricht  
18:00 – 21:00 Uhr  
Individuelle Terminvereinbarung zur Lernunterstützung

#### 04. Mai – 08. Mai 2020

Vollzeit Präsenzwoche,  
montags – donnerstags 8:00 – 14:00 Uhr  
Testprüfung

### 11. Mai – Prüfungsbeginn

2 Abende pro Woche  
Präsenzunterricht  
18:00 – 21:00 Uhr  
Individuelle Terminvereinbarung  
zur Lernunterstützung

Als Wahlmöglichkeit für die Projektprüfung stehen die Wahlpflichtfächer Wirtschaft, Technik und Soziales zur Verfügung. Teilnehmende wählen aufgrund ihres beruflichen Hintergrundes und ihrer beruflichen Zielvorstellungen das für sie passende Fach aus. Die theoretische Unterweisung erfolgt im Rahmen des online-gestützten Unterrichts. Praktische Unterweisung erfolgt während der Präsenzwochen in Kleingruppen.

**Für die Teilnahme sind Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse Mittelschule mit Quali Voraussetzung.**

### Wer kann an diesem Projekt teilnehmen?

- Schulabgänger der 9. Klasse Mittelschule mit Quali
- Arbeitslose und Arbeitssuchende mit Vorkenntnissen entsprechend dem qualifizierten Mittelschulabschluss mit einem Gutschein vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit
- Ausbildungsabbrecher/innen

**Kursbeginn: 09. September 2019**

**Kursende: 17. Juli 2020**

**Kursumfang: 600 UE Präsenzunterricht oder Online-Unterricht**

*Ein individueller Einstieg ist je nach Vorkenntnissen bis zum 01.02.2019 möglich!*

### Unterrichtszeiten

Berufsbegleitender Präsenzunterricht  
18:00 – 21:00 Uhr (2 x pro Woche)  
Vollzeit Präsenzunterricht  
08:00 – 14:00 Uhr (Montag – Donnerstag),  
Freitag nach individueller Vereinbarung

**Schulungsort:** an der vhs nach Absprache in Marktredwitz, Tirschenreuth oder Selb

**Teilnahmegebühr:** 1.000,00 €  
(10 Monatsraten à 100 Euro)

Die Anmeldungen sind an der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ab sofort möglich!

**WICHTIG: VOM 12.08. bis zum 30.08.2019 IST NUR DIE VHS FICHELGEBIRGE BESETZT!**

Volkshochschule Fichtelgebirge  
Lessingstr. 8, 95100 Selb  
Tel.: 09287 800 51 20  
volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

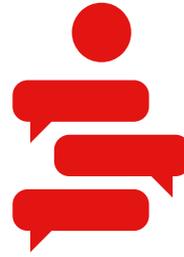
*Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.*

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus





# Verstehen ist einfach.



sparkasse-oberpfalz-nord.de

Wenn man einen Finanzpartner hat,  
der die Region und ihre Menschen  
kennt.

Mit dem kostenlosen  
mein Giro für junge Leute.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Oberpfalz Nord



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort **Volkshochschule**

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## **Kursleiter/in bei der vhs**

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth**  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



# Sprachen

Allgemeine Hinweise .....	46
S1 Englisch.....	49
S2 Französisch.....	50
S3 Italienisch .....	51
S4 Spanisch.....	51
S5 Tschechisch .....	52
S6 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache.....	54
S7 Andere Fremdsprachen .....	59

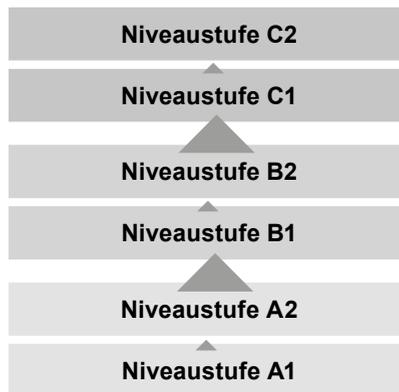


Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“  
Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen

Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System - eine riesige Sprachenlerngemeinschaft - und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

#### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen



# Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

<b>Grundstufe A1 – Elementare Sprachverwendung / Anfänger</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</b>	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
<b>Grundstufe A2 – Elementare Sprachverwendung / Grundlegende Kenntnisse</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</b>	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen verstehen
<b>Mittelstufe B1 – Selbständige Sprachverwendung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</b>	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
<b>Mittelstufe B2 – Selbständige Sprachverwendung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.</b>	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
<b>Aufbaustufe C1 – Kompetente Sprachverwendung / Fortgeschrittenes Kompetenzniveau</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</b>	<input type="checkbox"/> mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
<b>Aufbaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung / Nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.</b>	<input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

### Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

<b>A1</b>	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen</li> </ul>
<b>A2</b>	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>
<b>B1</b>	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben</li> </ul>
<b>B2</b>	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben</li> </ul>
<b>C1</b>	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>
<b>C2</b>	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse ab mindestens 5 Teilnehmern statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

**ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.**

**8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.**

**6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.**

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!



Englisch

## ENGLISCH AM ABEND

**19-S1001**

**Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
**Grundstufe A1 Basis**



**Adriana Hirsch**

Lernen Sie mit uns die Weltsprache Englisch. Dieser Kurs wendet sich an alle, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse besitzen. Unser Ziel ist es, Ihnen einen sanften Einstieg in die Sprache zu geben. Sie lernen in einem angstfreien Kursklima Basissituationen in Englisch zu meistern - sei es für eine geplante Reise ins Ausland, für Gespräche zu Hause mit ausländischen Gästen, für berufliche Veränderungen oder auch nur, weil Englisch heute eben dazugehört. Sie werden in kleinen und klar definierten Lernschritten viel Englisch sprechen und hören, aber auch lesen und schreiben. Sie haben von Anfang an Erfolgserlebnisse und Spaß an der Sprache. Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 17.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

**19-S1002**

**Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
**Grundstufe A1**



**Paul Konrad-Workman**

Wer kein absoluter Anfänger ist, sondern etwas Vorkenntnisse in der englischen Sprache mitbringen kann, dennoch aber eine Vertiefung oder einen Wiedereinstieg in die Grundlagen sucht, ist hier richtig! Im Kurs wird praxisrelevante und authentische Sprache bis zum Abschluss von Niveau A1 vom englischen Muttersprachler vermittelt. Eine Portion Humor für eine entspannte Kursatmosphäre nicht vergessen. All age groups welcome! Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 10.10.2019, 18.45 – 20.15 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

**19-S1003**

**Englisch für den Urlaub und Alltag**  
**Grundstufe A1**



**Adriana Hirsch**

Reisen macht unheimlich Spaß. Wenn Ihre Englischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie lernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen. Sie bekommen viele Reisetipps und landeskundliche Informationen.

Dieser Kurs ist ein Einstieg in englische Sprache und Kultur und richtet sich an alle, die ihre elementaren Englischkenntnisse erweitern wollen und vielleicht eine Reise in die englischsprachigen Länder planen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 04.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

**Englisch für Wiedereinsteiger**  
**Grundstufe A1**

**Susan Clark-Schmidt**

siehe Zweigstelle Kemnath

**Englisch für Wiedereinsteiger**  
**Grundstufe A2 Basis**

**Veronique Brandl**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Englisch für Fortgeschrittene**  
**Mittelstufe B1 Basis**

**Veronique Brandl**

siehe Außenstelle Mitterteich

**19-S1004**

**Conversation with a nice cup of tea**  
**in the evening**  
**Mittelstufe B1**



**Paul Konrad-Workman**

It's nice to talk over a cup of tea! If you enjoy discussing the news, chatting about daily life and many other interesting topics, this is the right course for you. We'll communicate in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as we go. You'll refresh your vocabulary and speaking skills without even noticing it. You are invited to bring in your own ideas. All age groups welcome!

Dieser Konversationskurs beim Muttersprachler ist auch für Schülerinnen und Schüler zur Vorbereitung auf mündliche Prüfungen im Fach Englisch geeignet. Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können  
Mitbringen: a cup, good mood and a pad for your notes  
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 08.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 3,00 €)

**19-S1005****Conversation 2 with a nice cup of tea in the evening**  
**Mittelstufe B1****Paul Konrad-Workman**

Dies ist kein Folgekurs des Konversationskurses vom Herbst. Auch Neuanmeldungen sind willkommen!

It's nice to talk over a cup of tea! If you enjoy discussing the news, chatting about daily life and many other interesting topics, this is the right course for you. We'll communicate in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as we go. You'll refresh your vocabulary and speaking skills without even noticing it. You are invited to bring in your own ideas. All age groups welcome!

Dieser Konversationskurs beim Muttersprachler ist auch für Schülerinnen und Schüler zur Vorbereitung auf mündliche Prüfungen im Fach Englisch geeignet. Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können  
Mitbringen: a cup, good mood and a pad for your notes  
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 28.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 3,00 €)



nen und das Wohlbefinden der Teilnehmer sowie das Sprechen in der Fremdsprache stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Der Unterricht findet ohne Druck und Hektik statt.

Dieser Englischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Voraussetzung: gute elementare Englischkenntnisse A1

Lehrbuch: English Network Now A2.1, Langenscheidt / Klett Verlag, ab Unit 2 (von 6)

Di, 15.10.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €

**Französisch****FRANZÖSISCH AM ABEND****19-S2001****Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
**Grundstufe A1 Basis****Adriana Hirsch**

Französisch ist kompliziert? Machen Sie es sich einfach! Der Kurs arbeitet nach dem Motto „Alles, was einfach Spaß macht und Lernfortschritt bringt“. Der Kurs richtet sich an „echte“ Anfänger ohne Französisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie die wichtigsten Grammatik-Grundkenntnisse erwerben wollen. Sie lernen in einer lockeren Atmosphäre auch erste, sehr einfache Sprechsituationen bewältigen und arbeiten mit einem Lehrbuch, das „zeitgemäß, lebendig, ansprechend und authentisch“ ist. Speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Erwachsenen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag

Do, 17.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

**ENGLISCH AM VORMITTAG****19-S1006****Englisch für Wiedereinsteiger**  
**Grundstufe A1****Elvira Wölfl**

Dieser Kurs ist ein Einstieg für Wiederanfänger und wendet sich an die Teilnehmer, die früher erworbene elementare Englischkenntnisse schnell und gründlich wieder auffrischen wollen. Sie lesen Texte, wiederholen und erweitern den grundlegenden Wortschatz sowie die Basisgrammatik. Auf sanfte Weise vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Kommen Sie einfach zum Kurs, es wird Ihr Leben bereichern.

Dieser Englischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Network 1, Langenscheidt / Klett Verlag, ab Unit 1

Mi, 16.10.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €

**19-S1007****Englisch für Senioren mit Grundkenntnissen**  
**Grundstufe A2****Elvira Wölfl**

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Geistig am Ball bleiben? Dann ist dieser Englischkurs der richtige für Sie. Der Kurs hat das Ziel, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und sich im Alltag sowie im Urlaub im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und die Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Langsame Progression, Spaß beim Ler-

**19-S2002****Französisch für die Reise**  
**Grundstufe A1/A2****Hélène-Charlotte Terrasson**

Reisen macht unheimlich Spaß. Wenn Ihre Französischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Anhand von verschiedenen Übungen trainieren Sie die Redewendungen und den Wortschatz auf abwechslungsreiche Weise. Sie lernen vor allem das entsprechende Reisevokabular und die Grammatik, die nur nötig sind, um sich in Frankreich sicher zu bewegen. Von der muttersprachlichen Kursleiterin bekommen Sie nützliche Tipps für eine erlebnisreiche Reise.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 28.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €



19-S2003

**Französisch für Wiedereinsteiger  
Grundstufe A2**



**Hélène-Charlotte Terrasson**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Französischkurses für Wiedereinsteiger sowie an alle, die Französisch ungefähr schon drei Jahre an der vhs gelernt haben, ihre Schulkenntnisse schnell auffrischen und erweitern wollen oder eine Reise nach Frankreich planen. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Voraussetzung: gute elementare Französischkenntnisse A1

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 08.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

19-S2004

**Cours de répétition  
Mittelstufe B1**



**Sylvia Sammüller**

Wenn Sie bereits etwa vier bis fünf Jahre Französisch an der vhs gelernt haben und über gute Französischkenntnisse verfügen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, diese anhand landeskundlicher Texte sowie anderer Medien einzusetzen. Sie können sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Natürlich üben Sie auch das Hörverstehen und das Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 01.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

 **Italienisch**

**ITALIENISCH AM ABEND**

19-S3001

**Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis**



**Anna Lisa Krall**

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Italienisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie Grammatik-Grundkenntnisse gerne erwerben wollen. Sie üben Aussprache und Intonation. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einem neuen Buch, das Sie zum Lernen durch einen sanften Einstieg in die italienische Sprache und eine lernerfreundliche Progression motiviert.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag

Di, 15.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

19-S3002

**Italienisch für Wiedereinsteiger  
Grundstufe A2**



**Claudio Distefano**

Dieser Italienischkurs ist für Personen gedacht, die schon vor längerer Zeit einen Kurs besucht haben und die ihre guten elementaren Italienischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen oder eine Reise nach Italien planen. Sie arbeiten mit dem neuen Lehr- und Arbeitsbuch, das temperamentvoll und lebensnah durch authentische Fotos, Materialien, Hörtexte und lebendige Dialoge ist. Mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter bekommen Sie interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag

Do, 10.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
(Am Do, 19.12.2019 findet kein Kurs statt!)  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

**Konversation auf Italienisch  
Mittelstufe B1**

**Claudio Distefano**

siehe Zweigstelle Kemnath

 **Spanisch**

**SPANISCH AM ABEND**

19-S4001

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis**



**Corina Graser**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischer Alltagssprache vertraut machen möchten. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der spanischen Sprache. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Do, 16.01.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

19-S4002

**Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A1**

**Maria Dolores Besteiro Gómez**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer die letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Spanisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 07.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €



**19-S4003****Spanisch für die Reise  
Grundstufe A1/A2****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Reisen bereitet viel Freude. Wenn Ihre Spanischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Abendkurs für Sie richtig. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie lernen das entsprechende Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 27.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 77,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 3,00 €

**19-S4004****Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A2****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer des letztjährigen Spanischkurses A2 sowie an alle, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Am Anfang werden grundlegende Kenntnisse wiederholt und dann werden Sie mit Caminos neu A2 ab Unidad 5 weiter arbeiten. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck, denn unsere Devise lautet „Mit Spaß lernen“.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag, ab Unidad 5

Mi, 09.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €

**19-S4005****Conversación en Español  
Grundstufe A2****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Dieser Konversationskurs wendet sich an alle, die schon gute Spanischkenntnisse besitzen, und sie pflegen, erweitern sowie wieder aktiv anwenden möchten. Sie unterhalten sich auf Spanisch und festigen somit das bereits Erlernte. Es erwartet Sie eine diskussionsfreudige Gruppe unter der Leitung der muttersprachlichen Kursleiterin. Unser Ziel ist es, die Sprechfertigkeit zu verbessern.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag

Mi, 13.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €

**Spanisch in schnellen Schritten  
Grundstufe A2****Barbara Schmid**

siehe Außenstelle Waldsassen

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2019:  
40 € Zuschuss für Tschechischkurse  
für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2019 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 92,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 52,50 € bleibt.

**Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!**

**TSCHECHISCH AM ABEND****19-S5001****Tschechisch für Anfänger  
ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 01.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 34,00 €

*Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!*

(Materialkosten für Skript 5,00 €)



Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

### 19-S5002

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

**Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 14.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs (St.-Peter-Str. 33), Kursraum 2 / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

### 19-S5003

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis

**Lenka Dutzova**

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa drei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten



grammatikalischen Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. Sie üben in lockerer Kursatmosphäre alle vier Fertigkeiten.  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 01.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

## TSCHECHISCH AM VORMITTAG

### 19-S5004

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

**Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger mit leichten Grundkenntnissen sowie an alle, die ihre Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 10.10.2019, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)



## Die preiswerte Einkaufsquelle für:

**Wäsche, Strickwaren, Arbeitskleidung,  
Kinder- und Babyartikel, usw.**



**Wäschehaus  
Wettinger**



**EINKAUFEN AUF ÜBER 1200 m<sup>2</sup>**

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Montag bis Freitag 8.30 bis 18 Uhr, Samstag 8.30 bis 13 Uhr

Maximilianplatz 13 • 95643 Tirschenreuth • Telefon 09631/2294

E-mail: [info@haus-der-waesche.de](mailto:info@haus-der-waesche.de) • [www.haus-der-waesche.de](http://www.haus-der-waesche.de)

**19-S5005****Tschechisch für Senioren  
Grundstufe A2****Lenka Dutzova**

Dieser Tschechischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Aber auch jüngere Teilnehmer, die früher schon etwa vier Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich willkommen.

In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten grammatikalischen Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. In lockerer Kursatmosphäre können Sie nach und nach schon längere Gesprächssituationen genauer betrachten und üben.

Voraussetzung: gute elementare Tschechischkenntnisse A1

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 19.09.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

**TSCHECHISCH AM WOCHENENDE****19-S5006****Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 19.10.2019, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 34,00 €  
*Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!*  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

**19-S5007****Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A1****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 19.10.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

**Deutsch als Fremdsprache  
bzw. Zweitsprache****INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH****Integrationskurse  
für Migranten  
und Asylsuchende**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Imparo il tedesco alla Volkshochschule  
Aprendo alemán en la Volkshochschule  
Volkshochschule' de almanca ögreniyorum  
Ja se učim německy na Volkshochschule  
Uczę się języka niemieckiego w Volkshochschule  
Я учу немецкий язык в Volkshochschule  
Ja učim njemački jezik u Volkshochschule  
I am learning German at the Volkshochschule

**19-S6001****Alphabetisierungskurs Deutsch****Sofia Sidiropoulou**

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Dieser Alphabetisierungskurs hilft diesen Menschen dabei. Wenn jemand

- zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchte,
- zwar lesen und schreiben kann, aber nicht in lateinischen Buchstaben,
- gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchte und
- lernen möchte, wie er sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen kann, ...dann könnte der Alphabetisierungskurs das Richtige für diese Person sein.

**Umfang**

In diesem Integrationskurs mit Alphabetisierung erleben die Teilnehmer zuerst in 900 Unterrichtsstunden - wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, auch in möglichen weiteren 400 Unterrichtsstunden - ,dass auch sie das Lesen und Schreiben mit Erfolg erlernen können (900 UE und 300 UE).

**Inhalt**

Wichtige Themen im Sprachkurs sind: Kontakte mit Behörden, Wohnungssuche, Arbeitsplatzsuche, Einkaufen und Gesundheit usw. Der Orientierungskurs behandelt vor allem: Politik und Demokratie, Überblick über die neuere deutsche Geschichte, Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland, grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft.

**Voraussichtlicher Kursbeginn:****Mo, 04.11.2019, 08.15 – 12.15 Uhr**

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-EDV-Raum, Kellersgeschoss



Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 1,95 € pro UE.

Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 3,90 € pro UE (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfungen (DTZ und LinD).

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin bei Frau Anja Schieder oder Frau Christina Zeitler (09631 88 362 oder 428) vereinbaren.**

Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes.

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

### 19-S6002

#### Integrationskurs Deutsch

#### Niveaustufen A1/A2/B1

#### Nejla Kaya

Sprache ist im Alltag ebenso wichtig wie im Arbeitsleben. Sprache erleichtert den (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben und ist ein Schlüssel zur Integration.

Seit 1. Januar 2006 bietet die Volkshochschule die Integrations- und Orientierungskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Teilnehmen können alle Ausländer, die sich dauerhaft im Bundesgebiet aufhalten, sowie Spätaussiedler. Seit 1. Januar 2016 können auch die Asylsuchenden unter bestimmten Voraussetzungen an den Integrationskursen vom BAMF teilnehmen.

#### Umfang

Der Integrationskurs beinhaltet einen Sprachkurs mit 600 oder 900 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), der über die Niveaus A1 und A2 zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) führt und mit der u. a. von Industrie- und Handwerkskammern anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) abschließt. Die Prüfung DTZ doku-

mentiert einen Nachweis für die Einbürgerung und verbessert Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt. Der sich anschließende Orientierungskurs mit 100 UE wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LinD) abgeschlossen, der im Testformat dem bisherigen Einbürgerungstest entspricht.

#### Inhalt

Wichtige Themen im Sprachkurs sind: Kontakte mit Behörden, Wohnungssuche, Arbeitsplatzsuche, Einkaufen und Gesundheit usw. Der Orientierungskurs behandelt vor allem: Politik und Demokratie, Überblick über die neuere deutsche Geschichte, Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland, grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft.

#### Voraussichtlicher Kursbeginn:

**Mo, 18.11.2019, 08.15 – 12.15 Uhr**

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 1,95 € pro UE. Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 3,90 € pro UE (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfungen (DTZ und LinD).

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin bei Frau Anja Schieder oder Frau Christina Zeitler (09631 88 362 oder 428) vereinbaren.**

Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes.

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



# Gleißner

WOHNEN ERLEBEN

24 |

---



Mo.–Fr.  
**9:00–19:00 Uhr**



Sa. (April–September)  
**9:00–16:00 Uhr**



Sa. (Oktober–März)  
**9:00–18:00 Uhr**



**Telefon:**  
(09631) 604-0



Ernst Gleißner GmbH & Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth

**An der B15**

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd

[www.gleissner-wohnen.de](http://www.gleissner-wohnen.de)

**BERUFSSPRACHKURSE DEUTSCH**

19-S6301

**DeuFöV Kurs - Spezialmodul A2****Anastasia Legat**

Dieser Berufssprachkurs A2 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs schließt mit dem Abschlusstest telc Deutsch A2 ab.

Teilnehmende am Spezialmodul A2 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau A2 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von A2 nach.

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen.

**Voraussichtlicher Kursbeginn:****Mo, 16.09.2019, 08.00 – 12.00 Uhr**

Kursort: Mitterteich, Mehrgenerationenhaus (Kirchplatz 3-5), Seminarraum

Der Berufssprachkurs A2 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!**



19-S6302

**DeuFöV Kurs - Spezialmodul B1****Sofia Sidiropoulou**

Dieser Berufssprachkurs B1 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs schließt mit dem Abschlusstest telc Deutsch B1 ab.

Teilnehmende am Spezialmodul B1 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau B1 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von B1 nach.

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen.

**Voraussichtlicher Kursbeginn:****Mi, 18.09.2019, 13.30 – 17.30 Uhr**

Kursort: Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2

Der Berufssprachkurs B1 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!**

11  
T

Modehaus  
**LINDNER**

www.modehaus-lindner.de

95682 Brand/Oberpf. Telefon 09236/282

- Riesenauswahl für die ganze Familie zu fairen Preisen
- 2000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche



Wir freuen uns auf Sie: Montag-Freitag 8:30-18:00 Samstag 8:30-14:00 Uhr

- über 5000 Jeans in allen Varianten
- Brautkleider und Hochzeitanzüge
- Abendkleider
- Modevielfalt durch 250 Lieferanten
- Eigene Änderungsschneiderei
- Erstklassige Qualitäten
- Kundenparkplätze direkt vorm Haus
- Mode in Übergrößen

**19-S6303****DeuFöV Kurs - Spezialmodul C1****Sofia Sidiropoulou**

Dieser Berufssprachkurs C1 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Dieser Kurs endet mit einer Abschlussprüfung, die nach dem GER das Können und die Zuordnung zu der Niveaustufe C1 bestätigt.

Teilnehmende am Spezialmodul C1 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die

- Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2 entsprechend dem GER aufweisen,

- die Aufnahme einer ihrer Qualifikation und/oder ihren beruflichen Neigungen entsprechenden Tätigkeit anstreben,
- sich beruflich neu orientieren wollen,
- ein angemessenes Sprachniveau für die Ausübung von hochqualifizierten, nicht reglementierten Berufen anstreben.

Voraussetzung für eine Teilnahme am Spezialmodul C1 sind Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2, welche durch den Kursträger zu ermitteln sind. Vorhandene Zertifikate nach dem GER können dabei berücksichtigt werden, soweit sie nicht älter als sechs Monate sind.

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen.

**Voraussichtlicher Kursbeginn:****Mo, 01.04.2020, 13.30 – 17.30 Uhr**

Kursort: Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2

Der Berufssprachkurs C1 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!**

**DEUTCHKURSE AM ABEND****Alphabetisierungskurs Deutsch****Katrin Lang**

siehe Außenstelle Erbendorf

**Deutsch als Fremdsprache für Anfänger****Anastasia Legat**

siehe Außenstelle Erbendorf

**19-S6601****Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Mittelstufe B1****Sofia Sidiropoulou**

Dieser Deutschkurs wendet sich vor allem an alle mit Migrationshintergrund, die gutes Deutsch für Alltag und Beruf brauchen. In lockerer Atmosphäre können Sie sowohl Wortschatz als auch Grammatik wiederholen, erweitern und vertiefen. Beim regelmäßigen Schreiben

trainieren Sie nicht nur die Grammatik sondern auch die Rechtschreibung und Sie entwickeln mehr Schreib- und Formulierungssicherheit. Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 05.11.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 74,00 €  
(74,00 € ab 9 TN / 95,00 € bei 8-7 TN /  
133,00 € bei 6-5 TN)

**19-S6602****Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Mittelstufe B2****Sofia Sidiropoulou**

Der Deutschkurs B2 ist für alle geeignet, die bereits die Prüfung für den „Deutschtest für Zuwanderer“ (B1) oder das „Zertifikat Deutsch“ (B1) erfolgreich abgelegt haben und weiter die Deutschkenntnisse erweitern sowie vertiefen wollen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Deutsch in Wort und Schrift auf dem Niveau B2 zu perfektionieren, so dass Sie Ihr Leben in Ihrer neuen Wahlheimat erfolgreich gestalten können.

Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf die Prüfung B2 dienen, zu der man sich aber extra anmelden soll. Deutschkenntnisse der Mittelstufe B1 sind Voraussetzung.

Falls das gewünscht und nötig wäre, um das Ziel B2 zu erreichen, kann der Deutschkurs B2 ab 5 Teilnehmer verlängert werden!

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 05.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 74,00 €  
(74,00 € ab 9 TN / 95,00 € bei 8-7 TN /  
133,00 € bei 6-5 TN)

**19-S6603****Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Aufbaustufe C1****Sofia Sidiropoulou**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse, indem Sie längere, komplexe Texte zu verstehen und implizite Bedeutungen zu erfassen lernen. Sie lernen, sich strukturiert und ausführlich zu einem breiten Themenspektrum in beruflichen, alltäglichen und gesellschaftlichen Kontexten zu äußern.

Außerdem lernen Sie u.a mit unterschiedlichen Intentionen zu reagieren, Fachvorträge zu interpretieren, Toleranz zu formulieren, Unverständnis, Gleichgültigkeit und Mitleid auszudrücken, Einigung in einer Diskussion zu finden, Redeabsichten zu bewerten, Grafiken, Statistiken und Diagramme zu deuten und auszuwerten und vieles mehr!

Deutschkenntnisse der Mittelstufe B2 sind Voraussetzung.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 07.11.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 74,00 €  
(74,00 € ab 9 TN / 95,00 € bei 8-7 TN /  
133,00 € bei 6-5 TN)



## EINBÜRGERUNGSTEST TEST „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist anerkannte Prüfstelle für den Einbürgerungstest, den Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft annehmen wollen, seit dem 01.09.2008 absolvieren müssen.

Aus einem Fragenkatalog von insgesamt 310 Fragen (davon 300 allgemeine Fragen und 10 landesbezogene Fragen, die nur für das jeweilige Bundesland zu beantworten sind) stellt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für jeden Teilnehmer einen Testbogen mit 33 Fragen zusammen, die innerhalb von 60 Minuten im Ankreuz-Verfahren beantwortet werden müssen. Bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden.

Den Fragenkatalog und einen Modelltest finden Sie auf der Internetseite vom BAMF ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)).

**Einen Kugelschreiber mit blauer Tinte und den Ausweis oder den Pass muss man zum Test mitbringen!**

Anmeldung zum Test muss persönlich bei der vhs erfolgen! Dabei muss man einen Teilnehmermeldebogen ausfüllen. Der Ausweis oder der Pass sowie die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Für die externen Teilnehmer kostet dieser Test 30 €.

Weitere Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631/88-205.

### Mögliche Termine:

#### 19-S6101

Mo, 28.10.2019, 09.00 – 10.00 Uhr  
vhs, (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1  
(Anmeldeschluss: Do, 26.09.2019)

#### 18-S6003K

Fr, 13.12.2019, 09.00 – 10.00 Uhr  
vhs, (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1  
(Anmeldeschluss: Mo, 11.11.2019)

#### 19-S6102

Mo, 16.03.2020, 12.30 – 13.30 Uhr  
vhs, (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1  
(Anmeldeschluss: Do, 13.02.2020)

#### 18-S6004L

Mo, 15.06.2020, 09.00 – 10.00 Uhr  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2  
(Anmeldeschluss: Mi, 13.05.2020)

#### 19-S6002I

Mo, 27.07.2020, 09.00 – 10.00 Uhr  
vhs, Landratsamt, Amtsgebäude III  
(Mähringer Straße 9), Kursraum 3, 1. Stock  
(Anmeldeschluss: Do, 25.06.2020)

#### 19-S6001K

Mi, 25.11.2020, 09.00 – 10.00 Uhr  
vhs, Landratsamt, Amtsgebäude I - Anbau  
(Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock  
(Anmeldeschluss: Do, 22.10.2020)

## SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

An der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth können Sie auch je nach dem Bedarf **verschiedene telc Prüfungen in Deutsch** ablegen.

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung wird in der Regel im Anschluss an die schriftliche Prüfung durchgeführt.

Die Modelltests können Sie auf der Internetseite vom Sprachtestanbieter telc ([www.telc.net](http://www.telc.net)) finden.

**Einen Bleistift und den Ausweis oder den Pass muss man zur Prüfung mitbringen!**

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen! Der Ausweis oder der Pass und die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

### Neue Prüfungsgebühren seit 1. Januar 2019:

Für die externen Teilnehmer kostet die Prüfung telc Deutsch A1 **105 €**, telc Deutsch A2 **115 €**, telc Deutsch B1 **175 €**, telc Deutsch B2 **195 €**, telc Deutsch C1 **225 €** und die skalierte Prüfung DTZ **160 €**.

Die möglichen Termine und weitere Informationen zu den Prüfungen erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631 88-205.

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!



19-S7001

Arabisch für Anfänger I  
Grundstufe A1 Basis



Mohamed Khello

Dieser Arabischkurs bietet einen Einstieg in die arabische Sprache und ist für alle, die sich für Syrien als Region und Arabisch als Sprache interessieren. Der Kurs wendet sich an alle, die keine Vorkenntnisse besitzen. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Gelernt wird auf dieser Ebene vor allem mit deutschen Buchstaben. Erst nach und nach kommt das Erlernen der arabischen Buchstaben hinzu. Der Sprachunterricht wird zusätzlich durch landeskundliche Informationen des Muttersprachlers über Syrien ergänzt.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 07.11.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 74,00 €

19-S7002

Arabisch für Anfänger II  
Grundstufe A1



Mohamed Khello

Haben Sie vielleicht schon einen oder zwei Arabischkurse an der vhs besucht? Das sind Sie hier richtig! Dieser Arabischkurs ist für alle Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (etwa 20 Unterrichtsstunden), die diese Kenntnisse in einer entspannten und kreativen Atmosphäre gerne festigen und ausbauen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation in Alltagssituationen und dem Erwerb der arabischen Schrift. Der Kursleiter ist Muttersprachler und freut sich, Ihnen die Sprache und die Kultur über Syrien zu vermitteln.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 07.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 78,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

9  
a

# Kompetenz ist unser wertvollster Baustoff!

## Planung



- Entwürfe, Varianten und Kostenschätzung
- Wärme- und Schallschutznachweis
- statische Berechnungen
- u.v.m.

## Hochbau



- Erd- und Entwässerungsarbeiten
- Zimmer- und Dachdeckerarbeiten
- Putzarbeiten
- Mauerarbeiten
- Betonarbeiten

## Tiefbau



- Erdarbeiten
- Wasserleitungsbau
- Kanalbau
- Kanalsanierung
- Baugebieterschließung

**Bäuml Bau GmbH**

Dippersreuth 21, 95695 Mähring, Tel.: 09639/91300  
Fax: 09639/913040, E-Mail: info@baeuml-bau.de

[www.baeuml-bau.de](http://www.baeuml-bau.de)





# Sibyllenbad – tut einfach gut!

- Lang anhaltende Schmerzlinderung durch **Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder** bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder Nervenschädigungen
- **Fango – und Bäderabteilung**
- **Krankengymnastik, Massagen und Übungsbehandlungen** im Bewegungsbad
- 34 - 36° C warme **Heilwasser-Badelandschaft** mit **Dampfbad** und Außenbadebereich
- **acht unterschiedliche Saunen** im modernen Bauhausstil
- **Orientalischer BadeTempel** im Stil eines türkischen Hamams



## Öffnungszeiten:

**Badelandschaft:** 08.00 – 20.00 Uhr  
 25.12/1.1. 12.00 – 20.00 Uhr  
 Silvester 08.00 – 17.00 Uhr

**Wellnesslandschaft:** 10.00 – 22.00 Uhr  
 25.12/1.1. 12.00 – 22.00 Uhr  
 Silvester 10.00 – 17.00 Uhr

**Medizinische Abteilung**  
 Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr  
 Sa 08.00 – 17.30 Uhr  
 Sonntage und Feiertage geschlossen!

**Am Heiligabend bleibt das komplette Kurmittelhaus geschlossen.**

**Kurmittelhaus Sibyllenbad**  
 Eigenbetrieb des Zweckverbandes  
 Sibyllenbad  
 Kurallee 1 · 95698 NEUALBENREUTH  
 Tel. 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190  
 info@sibyllenbad.de

**Zweckverband Sibyllenbad**  
 Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG  
 Tel. 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109

[www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)





# Gesundheit

G1	Fitness / Bewegung .....	62
G2	Tanz.....	69
G3	Medizinische Gymnastik / Prävention .....	71
G4	Entspannung / Stressbewältigung .....	73
G5	Pädagogik / Familie / Psychologie .....	77
G6	Ernährung / Essen und Trinken.....	78
G7	Erkrankungen / Heilmethoden.....	80
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik .....	81

**Jumping®Fitness**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1001****Raphaela Mark**

Mo, 23.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 69,30 €

**19-G1002****Raphaela Mark**

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 77,00 €

**19-G1003****Angela Übelacker**

Di, 24.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 7 x  
(kein Kurs am Di, 15.10. und 22.10.2019)  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 53,90 €

**19-G1004****Angela Übelacker**

Di, 07.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 69,30 €

**19-G1005****Angela Übelacker**

Di, 21.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 4 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,80 €

**Jumping®Fitness – Einsteiger****Angela Übelacker**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Einsteiger-Kurs mit gemäßigter Intensität!  
Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1006**

Di, 24.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 7 x  
(kein Kurs am Di, 15.10. und 22.10.2019)  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 53,90 €

**19-G1007**

Di, 21.04.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 4 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,80 €

**Jumping®Fitness****Raphaela Mark**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1008**

Mi, 25.09.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x  
(kein Kurs am Mi, 02.10. und 16.10.2019)  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,25 €

**19-G1009**

Mi, 15.01.2020, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,75 €

**19-G1010****Jumping®Fitness – Einsteiger****Angela Übelacker**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining, auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Einsteiger-Kurs mit gemäßigter Intensität!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 09.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 9 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 69,30 €

**MASTER JUMP® – Cardio für Einsteiger****Stanislava Zubajová**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Getränk, Handtuch

**19-G1011**

Sa, 05.10.2019, 15.00 – 16.00 Uhr, 8 x

(kein Kurs am Sa, 26.10.2019)

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 61,60 €

**19-G1012**

Sa, 18.01.2020, 15.00 – 16.00 Uhr, 10 x

(kein Kurs am Sa, 22.02.2020)

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 77,00 €

**Workout am Vormittag****Sandra Schmidt**

„Fit in den Tag“ lautet die Devise! In diesem Kurs wird mit einem abwechslungsreichen Training und zum Teil mit verschiedenen Geräten (wie Hanteln oder Thera-Band) erst die Muskulatur erwärmt, um dann durch kurze intensive Beanspruchung gezielt die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) zu straffen und zu optimieren. Ein ausgiebiges und entspannendes Stretching rundet die Stunden ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1013**

Mo, 30.09.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 33,30 €

**19-G1014**

Mo, 13.01.2020, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 37,00 €

**Fit durch den Winter****Marina Schiffmann**

Aerobic-Elemente in Kombination mit Dehn- und Kräftigungsübungen steigern das körperliche Wohlbefinden. Ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für die Rückenmuskulatur rundet die Stunde ab. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1017**

Mo, 30.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 37,00 €

**19-G1018**

Mo, 13.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 48,10 €

**Training für Jogger im Winter****Marion Franz**

Kälte, Dunkelheit, Wind, Schnee oder Regen – der Winter macht es Joggen nicht einfach in der kalten Jahreszeit ihrem liebsten Hobby nachzugehen. Vor allem berufstätige Hobbyläufer haben zwischen November und Februar kaum Gelegenheit, überhaupt die Laufschuhe zu schnüren. Wer ganzjährig seine Lauf-Form konservieren möchte, ist für jede Trainingsalternative dankbar. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**19-G1019**

Mo, 07.10.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x

Marienschule, neue Turnhalle / 29,60 €

**19-G1020**

Mo, 13.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Marienschule, neue Turnhalle / 37,00 €

**„Step and Shape“****Silvia Scharnagl**

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Step-Stunde! Einfache Step-Schritte kombiniert mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten (z. B. Hanteln oder Thera-Band)

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1021**

Mo, 23.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x

Marienschule, neue Turnhalle / 37,80 €

**19-G1022**

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Marienschule, neue Turnhalle / 42,00 €

**19-G1023**

Mo, 20.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Marienschule, neue Turnhalle / 21,00 €

**19-G1025****Hot Iron® 1 – Langhantel Kraftausdauer-Training****Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Di, 24.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 11 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 50,60 €

**19-G1026****Hot Iron® 2 – Langhantel Kraftausdauer-Training****Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Di, 14.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G1027****Iron Cross® – Langhantel Kraftausdauer-Training****Kathrin Angermüller**

Iron Cross® ist die dritte Stufe des Iron System. Dabei handelt es sich um ein Maximalkrafttraining (Hypertrophie) mit der Langhantel in Kursform. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Auch Quereinsteiger möglich.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Di, 21.04.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G1028****„Roll & Stretch“ – mit der Faszienrolle****Angela Übelacker**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Ständige Fehl- und Zwangshaltungen (z. B. sitzende Tätigkeit), Stress oder falsche Ernährung können die Funktionen der Faszien nachhaltig stören und zu Verspannungen führen.

Die Faszienrolle bietet Menschen jeden Alters und Sport-Niveaus die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch intensive Selbstmassage und funktionelles Training einfach und effektiv zu verbessern. Verhärtungen der Muskeln werden gelöst, die Durchblutung gefördert, die Elastizität gesteigert und das Wohlbefinden verbessert.

Falls Sie unter akuten Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Faszienrolle, Handtuch

Di, 07.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,30 €

**Aktiv bleiben durch Gymnastik****Renate Brunner**

Funktionelle Gymnastik für Frauen mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte

**19-G1039**

Di, 24.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 37,00 €

**19-G1040**

Di, 07.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 11 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 40,70 €

**Step-Workout****Anneliese Kühn**

Nach einer leichten Step-Choreographie zum Aufwärmen folgen Kräftigungsübungen für Bauch-Beine-Po. Auch die Oberarme und der Rücken kommen nicht zu kurz. Einen besonderen Kick bekommt das Training durch Hanteln und Tubes. Rhythmische Musik begleitet die Stunde.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1041**

Di, 24.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 42,00 €

**19-G1042**

Di, 14.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 42,00 €

**Fitness Mix – am Vormittag****Silvia Scharnagl**

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag! Einfache Aerobic-Schritte zur optimalen Fettverbrennung, anschließend abwechslungsreiches Training zur Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln (Steps, Hanteln, Tubes, Flexi), ideal zur Straffung und Formung der Figur

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1049**

Mi, 02.10.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,60 €

**19-G1050**

Mi, 15.01.2020, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

**Zumba®Fitness****Raphaela Mark**

Zumba® (umgangssprachlich für Bewegen und Spaß haben) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.



Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 19-G1057

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
(kein Kurs am Mi, 02.10. und 16.10.2019)  
Marienschule, große Turnhalle / 33,60 €

#### 19-G1058

Mi, 15.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x  
Marienschule, große Turnhalle / 37,80 €

### HIIT – Reaktiv-Tabata-Workout

#### Constance Schöner-Scharnagl

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen, teils mit Einsatz von kleinen mit Granulat befüllten Handgeräten, bei hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert.

Das HIIT-Training ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören zum Programm.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#### 19-G1059

Mi, 25.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

#### 19-G1060

Mi, 15.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 42,00 €

### Gymnastik am Morgen

#### Renate Brunner

Für alle, die bereits am Morgen etwas für sich tun wollen, um frisch und gestärkt in den Tag zu starten! Wir machen ein moderates und ausgewogenes Körpertraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

#### 19-G1061

Do, 26.09.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 29,60 €

#### 19-G1062

Do, 09.01.2020, 09.00 – 10.00 Uhr, 11 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 40,70 €

#### 19-G1063

### Tabata

#### Angela Übelacker

Tabata ist eine Variante des High Intensity Interval Trainings (H.I.I.T), bei dem sich anstrengende Belastungsphasen mit kurzen Pausen abwechseln und der gesamte Körper perfekt trainiert wird. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, mehreren Intervallen sowie einem Stretching am Ende der Stunde.

Ein Intervall dauert insgesamt vier Minuten. Nach jeweils 20 Sekunden Power folgen immer 10 Sekunden Pause. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird.

Eine gewisse Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 09.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,30 €

### Funktionelles Training

#### Harald Fichtner

Funktionelles Training bedeutet, überwiegend Kraft, Bewegung und Koordination schulen und verbessern. Es werden komplexe Bewegungsläufe trainiert, das heißt, in der Regel wird ein Muskel nicht isoliert trainiert, sondern eine Muskelkette.

Funktionelles Training steht nicht nur für Verbesserung der Fitness und Leistungsfähigkeit. Es verbessert das Körpergefühl und löst Verspannungen. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und die Bewegungen des Alltags gehen wieder leichter von der Hand. Es wird mit Kleingeräten und an multifunktionellen Kraftgeräten gearbeitet.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

#### 19-G1065

Do, 10.10.2019, 19.30 – 20.30 Uhr 8 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Fitness am See (Platz am See 1) / 40,80 €

#### 19-G1066

Do, 09.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Fitness am See (Platz am See 1) / 40,80 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

**Aktiv in der Schwangerschaft****Franziska Schmidt**

Gelenkschonendes Ausdauertraining gemischt mit Kraft- und Koordinationsübungen für den ganzen Körper, vor allem für den stark belasteten Rücken und Beckenboden

Bei gesundheitlichen Problemen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Getränk

**19-G1067**

Fr, 04.10.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 29,60 €

**19-G1068**

Fr, 17.01.2020, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 29,60 €

**19-G1069****Hot Iron® 1 – Langhantel Kraftausdauer-Training  
Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Fr, 27.09.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**Prävention durch Krafttraining an Geräten****Huberth Rosner**

Regelmäßiges Training an den Geräten stabilisiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern beugt auch Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie der Osteoporose vor. Bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion ist das Krafttraining ein effektiver Begleiter. In einer kleinen Gruppe werden Sie für Ihre Gesundheit aktiv und lernen unter fachkundiger Anleitung, dass die Arbeit an den Fitnessgeräten auch Spaß macht!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**19-G1073**

Fr, 20.09.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x  
Tirschenreuth, FC-Heim, Fitnessraum / 40,80 €  
(incl. Leihgebühr für Geräte)

**19-G1074**

Fr, 20.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
Tirschenreuth, FC-Heim, Fitnessraum / 40,80 €  
(incl. Leihgebühr für Geräte)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**„Fit and Cross“****Anneliese Kühn**

„Fit and Cross“ ist ein Intervalltraining.

Nach der Aufwärmphase wird mit verschiedenen Geräten, z. B. Hanteln, Tubes, Step oder Seilen nach Zeit trainiert: 2 Minuten Power – 1 Minute Pause. Die Stunde beinhaltet Laufen und leichte Sprünge, ist damit ein Herz-Kreislauf-Training und dient gleichzeitig der Stärkung der gesamten Muskulatur.

Ein intensives Stretching rundet die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1077**

Fr, 27.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 42,00 €

**19-G1078**

Fr, 10.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 42,00 €

**PILATES****Top-Body mit Pilates – am Vormittag****Sandra Schmidt**

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

**19-G1301**

Mo, 30.09.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 37,80 €

**19-G1302**

Mo, 13.01.2020, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 42,00 €

**Pilates****Silvia Scharnagl**

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

**19-G1303**

Mo, 23.09.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 28,35 €

**19-G1304**

Mo, 13.01.2020, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 31,50 €



## Top-Body mit Pilates

### Sandra Schmidt

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#### 19-G1305

Di, 01.10.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 37,80 €

#### 19-G1306

Di, 14.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 42,00 €

## Pilates – am Vormittag

### Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#### 19-G1307

Mi, 02.10.2019, 10.00 – 10.45 Uhr, 8 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 25,20 €

#### 19-G1308

Mi, 15.01.2020, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,50 €

## FITNESS IM FREIEN

### Nordic Walking –

### das ganzjährige Fitnessvergnügen

#### Christine Kraus

Nordic Walking ist ein fitness-orientiertes Ganzkörpertraining, das wesentlich effektiver ist als Walking ohne Stöcke. Dabei werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich werden gelöst. In diesem Kurs erhalten Einsteiger eine Einführung in die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können Technik und Kondition weiter verbessern.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke ausgeliehen werden (Leihgebühr: 1,50 € pro Abend). Bitte ge-

ben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

#### 19-G1501

Mi, 18.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 18,50 €

#### 19-G1502

Mi, 22.04.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x  
Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 22,20 €

#### 19-G1503

### Walking

#### Renate Brunner

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist ein idealer Ausdauersport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen und zum Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems. Außerdem wird der Cholesterinspiegel gesenkt, das Übergewicht reduziert und der Haltungsapparat gekräftigt.

Walking ist wenig anstrengend und deshalb auch für untrainierte, übergewichtige und ältere Menschen geeignet, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Di, 28.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 18,50 €

#### 19-G1504

### „Run & Roll – Outdoor“ mit der Faszienrolle

#### Angela Übelacker

Dieser Kurs startet mit einer gemeinsamen Laufeinheit im Freien. Das Gelände des Fischhofparks bietet sowohl für Einsteiger als auch aktive Läufer beste Voraussetzungen für eine gemeinsame Trainingseinheit. Zum Abschluss kommt die mitgebrachte Faszienrolle zum Einsatz. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Rücken und Beinen zur Unterstützung einer besseren Regeneration nach dem Lauf. Die intensive Selbstmassage mit der Rolle bietet die Möglichkeit, Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke einfach und effektiv zu verbessern. Verhärtungen der Muskeln werden gelöst, die Durchblutung gefördert, die Elastizität gesteigert und das Wohlbefinden verbessert.

Bei schlechter Witterung kann in den Gymnastikraum der vhs ausgewichen werden.

Falls Sie unter akuten Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Getränk

Do, 23.04.2020, 19.00 – 20.15 Uhr, 4 x  
Treffpunkt: Parkplatz am Landratsamt / 18,50 €

**19-G1505****„Fit and Fun – Outdoor“ – Fitness im Freien****Franziska Schmidt**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht. Nach einem Aufwärmprogramm verbessern wir unsere Beweglichkeit mit Koordinations- und Ganzkörperübungen. Speziell gehen wir hier auf die Muskelgruppen Bauch, Beine, Po und Taille ein.

Das Ergebnis ist eine höhere Fettverbrennung, gepaart mit einer Stärkung der Muskeln und ein gutes Körpergefühl. In der Gruppe kann jeder entsprechend seines Leistungsstandes trainieren. Das motiviert und macht viel Spaß!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Mo, 15.06.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Parkplatz am Landratsamt / 18,50 €

**FITNESS IM WASSER****Aqua-Gymnastik (KK)****Barbara Grillmeier**

Abwechslungsreiche Übungselemente, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult. Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab, das Sie fit macht für den Alltag in Familie und Beruf.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

**19-G1601**

Mi, 25.09.2019, 20.30 – 21.15 Uhr, 8 x  
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 35,60 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

**19-G1602**

Mi, 15.01.2020, 20.30 – 21.15 Uhr, 8 x  
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 35,60 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



## GESELLSCHAFTSTANZ

### 19-G2001

#### Disco-Fox – Grundkurs

##### Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Do, 10.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 25,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 19-G2002

#### Disco-Fox – Aufbaukurs

##### Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschrirte wird vorausgesetzt.

Do, 06.02.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x  
Mittelschule, Aula / 17,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 19-G2003

#### Gesellschaftstanz – Grundkurs

##### Tanzschule Vézard

Die Grundschrirte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Do, 07.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x  
Mittelschule, Aula / 42,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 19-G2004

#### Gesellschaftstanz – Aufbaukurs

##### Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschrirte wird vorausgesetzt.

Do, 16.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 25,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 19-G2008

#### Hochzeits-Tanzkurs

##### Tanzschule Vézard

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu kön-



nen. Die Grundschrirte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do, 12.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 25,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

### 19-G2009

#### Latino – Grundkurs

##### Tanzschule Vézard

Diese Tänze sind genau richtig für die Sommerzeit: Cha-Cha und Samba – voll Lebensfreude, wild und rhythmisch, Rumba – sinnlich, mit viel Anmut und Liebe verbunden.

Do, 30.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 25,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 19-G2100

#### Salsa – Grundkurs

##### Tanzschule Vézard

Salsa ist nicht nur ein Tanz, Salsa ist ein Lebensgefühl! Auch bei uns findet der pulsierende Salsa-Rhythmus immer mehr Anhänger. Lassen Sie sich von diesem Tanz bezaubern. Schon mit einigen, leicht erlernbaren Figuren können Sie viel Spaß und Freude auf der Tanzfläche haben.

Do, 18.06.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 25,50 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



## INTERNATIONALER TANZ

### Line-Dance für Anfänger

#### Luise Stock

siehe Außenstelle Krummennaab

### 19-G2104

#### Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

##### Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Kindergartenalter – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 05.10.2019, 10.30 – 11.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



**19-G2105****Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 10 Jahre)****Martina Würll**

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter – sowohl Mädchen als auch Jungen – in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 12.10.2019, 10.30 – 12.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 6,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**19-G2106****Orientalischer Tanz für Mutter und Tochter (ab 4 bis ca. 12 Jahre)****Martina Würll**

Der orientalische Tanz bietet eine sanfte, harmonische Art, sich zu bewegen. Neben einem neuen Körpergefühl können die Mamas mit ihren Töchtern sehr viel Spaß an dieser etwas anderen Art der Bewegung haben, gemeinsame Zeit verbringen und ganz nebenbei ihren Körper und auch den ihrer Töchter ganz neu entdecken.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüft- oder Münztuch (kann auch ausgeliehen werden)

Sa, 11.01.2020, 14.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 12,00 €  
(für Mutter und Tochter)

**19-G2107****Orientalischer Tanz – Einsteiger****Martina Würll**

Immer mehr Frauen sind von den Bewegungen des Orientalischen Tanzes fasziniert, der ein neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch

Fr, 20.09.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 5 x

Weitere Termine: 04.10./18.10./08.11./15.11.2019  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**19-G2108****Workshop „Orientalischer Tanz 65+“****Martina Würll**

Der Orientalische Tanz bietet für Frauen in jedem Alter harmonische und weibliche Bewegungsabläufe. Besonders der Beckenboden wird sanft trainiert und der Körper bekommt eine gute Haltung und Spannung. Dieser Workshop möchte reiferen Frauen einen Einblick geben in diese faszinierende Tanz-Art und zeigen, dass Weiblichkeit und ästhetische Bewegung kein Alter kennen. Gezeigt werden klassische Bewegungen und einfache Tanzkombinationen. Dabei soll die Freude an der Musik und der Bewegung im Vordergrund stehen. Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)

Fr, 24.01.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 8,00 €

**19-G2110****„Flying Carpet“ – Schleiertanz****Melanie Tilch**

Ein fliegender Teppich ist es nicht, aber ein fliegender Schleier ist es, mit dem wir tanzen.

In diesem Workshop lernt „Frau“ spielerisch und geschmeidig mit dem Utensil Schleier umzugehen und sich anmutig nach diesen orientalischen Klängen zu bewegen. Kurze akzentuierte und fließend weiche Bewegungen ergeben eine wunderschöne Mischung. Für Liebhaberinnen des „old fashioned oriental style“.

Die Choreografie ist sowohl solo wie auch in der Gruppe tanzbar.

Level: ab gute Anfänger Orientalischer Tanz

Mitbringen: Tanzschleier (kann auch ausgeliehen werden)

Sa, 23.11.2019, 11.00 – 14.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

**19-G2111****„Voi-Dance“ – Technik und Choreografie mit einem Voi****Melanie Tilch**

Voi-Dance ist eine sehr effektvolle Fusion aus Poi und Schleier (engl. Veil). Das Wort „Poi“ stammt von den Maori aus Neuseeland. Der Poi besteht aus einem Ball am Ende einer Schnur mit Fingerschlaufe und wird in kreisförmigen Mustern um den Körper geschwungen. Poi-Dance bedeutet eine Mischung aus Koordination, Muskeltraining, Meditation, Rhythmus, eine Menge Spaß mit faszinierenden Effekten, die durch Schwingen der Poi erzeugt werden.

In Verbindung mit dem Schleier entsteht der Eindruck, dass dieser wie von Zauberhand geheimnisvoll um die Tänzerin schwebt. Viele Tänzerinnen haben Lust auf dieses interessante und herausfordernde Tanzaccessoire und die faszinierende tänzerische Verbindung von Schleiertanz und Poi-Swinging. Der Überraschungs-

effekt für die Zuschauer ist garantiert!  
Wir werden uns eine Choreografie mit Schleier und einem Voi zu dem mystisch-geheimnisvollen Musikstück „Rebirth“ (gekürzt) von Solace erarbeiten.  
Level: offen, Schleierkenntnisse von Vorteil  
Mitbringen: bequeme, körpernahe Kleidung, ein Poi und ein nicht zu großer Schleier aus möglichst leichtem Material, ideal ist Seide oder weich fließender Organza. Einige Poes können bei Bedarf ausgeliehen werden. Bei Anmeldung bitte angeben.

So, 26.01.2020, 13.00 – 16.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



### Beweglich und fit – bis ins Alter

**Cäcilia Mühl**

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Gelenkschonende und dem Alter entsprechende Übungen kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und fördern so das körperliche Wohlbefinden. Dieses leichte Training macht Spaß und erleichtert den Alltag. Auch Männer sind herzlich willkommen!  
Mitbringen: Sportkleidung

#### 19-G3001

Mi, 25.09.2019, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 34,50 €

#### 19-G3002

Mi, 08.01.2020, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 34,50 €

**LIEBENSTEINER**  
**KARTONAGENWERK**

Bei Liebensteiner Kartonagen verbindet sich modernste Technik mit einem erfahrenen Team. Verpackungen entstehen lassen, ist unsere Berufung.

Als Familienunternehmen sind wir verwurzelt in unserer Region und langfristig mit unseren Mitarbeitern und unseren Kunden verbunden.

**ENTWICKLUNG. VERPACKUNG. LOGISTIK.**

Liebensteiner Kartonagenwerk GmbH

Liebenstein 15 | 95703 Plößberg | Tel. 09631 - 6050

[www.liebensteiner.de](http://www.liebensteiner.de)

**Rückenfit (KK)**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen

**19-G3101****Christine Axmann-Kolb**

Mo, 23.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G3102****Christine Axmann-Kolb**

Mo, 13.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G3103****Renate Rosner**

Di, 24.09.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**19-G3104****Renate Rosner**

Di, 14.01.2020, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**19-G3105****Ute Heinz**

Do, 19.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G3106****Ute Heinz**

Do, 19.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G3107****Ute Heinz**

Do, 09.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G3108****Ute Heinz**

Do, 09.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!



19-G4001

Autogenes Training (KK)

Dr. Kerstin Franz-Kilian

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwerden werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert.

Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mo, 14.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 64,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

19-G4011

Das Körper-Energieprogramm der Fünf Tibeter®  
Konrad Gruber

Die Fünf Tibeter sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jedermann/frau. Das Programm hat seinen Ursprung im Hatha (= Energie) Yoga und besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die vollständig und nacheinander praktiziert werden. Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven Gedanken intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

Dieses Kursangebot richtet sich vor allem an Teilnehmer, die schon ein Grundseminar besucht haben, aber zu Hause nicht weiterüben, sowie an Grundseminar-Teilnehmer, die zwar regelmäßig üben, aber ihre Kenntnisse in diesem weiterführenden Kurs vertiefen möchten.

Die Übungen entfalten eine ganzheitliche Wirkung: Sie harmonisieren und beleben die Organfunktionen, das Energiesystem, das endokrine Drüsensystem und das Immunsystem. Sie erschließen auf eine natürliche Art und Weise einen Weg zum eigenen Ich, zu Selbstbewusstsein, zur inneren Mitte, zu Ruhe und Gelassenheit.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Brotzeit und Getränke

Sa, 14.03.2020, 10.00 – 17.00 Uhr  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

19-G4101

Hatha-Yoga am Vormittag – Grundkurs  
Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mi, 09.10.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,20 €

**Lita Thai Massage** 

*Erleben Sie Ihre Originale Thai Massage  
im Landkreis Tirschenreuth*

Sakhorn Knott und Ihr Team  
freuen sich über Ihr Kommen

Pötzlstraße 1 | 95652 Waldsassen  
Tel.: 09632 916 17 03



Infos unter: [www.litathai.de](http://www.litathai.de)  

**19-G4102****Hatha-Yoga am Vormittag – Aufbaukurs****Eckhard Stiegler**

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

Mi, 15.01.2020, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 69,00 €

**Hatha-Yoga – Grundkurs****Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

**19-G4103**

Mi, 09.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,80 €

**19-G4104**

Mi, 15.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs II****Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

**19-G4105**

Mi, 09.10.2019, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,20 €

**19-G4106**

Mi, 15.01.2020, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 69,00 €

**Hatha-Yoga – für Senioren****Eckhard Stiegler**

Viele Teilnehmer berichten schon nach ihrer ersten Yoga-Stunde, dass sie besser schlafen, sich entspannter fühlen und ihren Körper bewusster wahrnehmen. Dieser Kurs beginnt langsam und behutsam, ohne zu überfordern. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

**19-G4107**

Do, 10.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,80 €

**19-G4108**

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs I****Eckhard Stiegler**

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

**19-G4109**

Do, 10.10.2019, 19.45 – 21.15 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 55,20 €

**19-G4110**

Do, 16.01.2020, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 69,00 €



GESCHICHTSPARK  BÄRNAU - TACHOV  
MITTELALTER LEBEN UND ERLEBEN

**19-G4117****Hatha-Yoga im Geschichtspark****Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Geschichtspark statt. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung.

Mitglieder des Trägervereins „Via Carolina“ sind von der Nutzungsgebühr befreit, wenn sie bei der Anmeldung den Mitgliedsausweis einreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke,  
Handtuch, Kissen

Mo, 29.06.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

Geschichtspark Bärnau – Tachov

(Naaber Straße 5) / 39,50 €

inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

*In Kooperation mit dem Geschichtspark  
Bärnau – Tachov*

**Qigong (KK)****Rita Reiss**

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qigong lernen Sie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Die Atmung wird vertieft, das Herz-Kreislauf-System harmonisiert und die Erholung gefördert, so dass Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können. Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

**19-G4201**

Mo, 23.09.2019, 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G4202**

Mo, 20.01.2020, 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,00 €

**19-G4203**

Mo, 23.09.2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 69,00 €

**19-G4204**

Mo, 20.01.2020, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 69,00 €

**19-G4205**

Fr, 27.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**19-G4206**

Fr, 24.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 46,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.



# WIE ERZIEHUNG GARANTIERT MISSLINGT

[www.jan-uwe-rogge.de](http://www.jan-uwe-rogge.de)

Veranstalter:

LANDKREIS  
TIRSCHENREUTH



Schirmherr:  
Landrat  
Wolfgang Lippert

## ERZIEHUNGS-KABARETT MIT DR. JAN-UWE ROGGE

**Dienstag, 19. 11. 2019**

**Pfarrzentrum  
St. Michael,  
Wiesau,  
19 Uhr**

**Einlass: 18 Uhr**

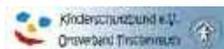
**Vorverkauf: 7 €  
Abendkasse: 10 €**

**Karten vorab online  
verfügbar über  
die VHS Tirschenreuth**

Einer  
der wohl  
bekanntesten  
Erziehungsberater  
Deutschlands kommt in  
den Landkreis Tirschenreuth!

Er spricht zum Thema  
„Wie Erziehung garantiert misslingt“.

Dabei beleuchtet er teils ernste Themen mit Humor und Augenzwinkern und rät anhand zahlreicher Alltagssituationen zu mehr Gelassenheit und weniger Perfektion in der Erziehung. Ob Eltern oder pädagogische Fachkräfte – alle Anwesenden werden sich sicherlich mit einem Lächeln in der einen oder anderen Situation wiederfinden.



**PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm****Marion Neumann**

Das PEKiP ist ein Angebot zur Entwicklungsunterstützung für Babys im ersten Lebensjahr. Dem Baby werden individuelle, dem Alter entsprechende Bewegungs- und Spielanregungen angeboten, die es ihm ermöglichen sollen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Spaß ohne einengende Kleidung für die Babys stärkt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Für Sie selbst kann die Gruppe ein Ort sein, um sich intensiv Zeit für das Baby und sich zu nehmen, es in aller Ruhe in entspannter Atmosphäre zu beobachten und besser verstehen zu lernen, neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich neue Anregungen zu holen oder auch „Baby-Fragen“ loszuwerden. Nicht zuletzt kann Ihr Baby erste soziale Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen machen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Mitbringen: Massageöl, Unterlage für das Baby, evtl. Baby-Kleidung zum Wechseln

**19-G5001**

Fr, 11.10.2019, 09.30 – 10.30 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**19-G5002**

Fr, 11.10.2019, 10.45 – 11.45 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**19-G5003**

Fr, 07.02.2020, 09.30 – 10.30 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

**19-G5004**

Fr, 07.02.2020, 10.45 – 11.45 Uhr, 6 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

**19-G5201****„Wie Erziehung garantiert misslingt“  
Erziehungs-Kabarett****Dr. Jan-Uwe Rogge**

Einer der wohl bekanntesten Erziehungsberater Deutschlands kommt in den Landkreis Tirschenreuth! Er spricht zum Thema „Wie Erziehung garantiert misslingt“. Dabei beleuchtet er teils ernste Themen mit Humor und Augenzwinkern und rät anhand zahlreicher Alltagssituationen zu mehr Gelassenheit und weniger Perfektion in der Erziehung. Ob Eltern oder pädagogische Fachkräfte – alle Anwesenden werden sich sicherlich mit einem Lächeln in der einen oder anderen Situation wiederfinden.

Di, 19.11.2019, 19.00 Uhr (Einlass ab 18.00 Uhr)  
Wiesau, Pfarrzentrum St. Michael (Kirchplatz 3)  
Eintritt: 7,00 € / Abendkasse: 10,00 €

*In Zusammenarbeit mit dem Bündnis für Familie*

**19-G5301****„Hilfe mein Kind pubertiert“  
Elternabend zum Thema Pubertät****Marion Neumann**

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Türen werden zugeknallt und Eltern als „doof“ bezeichnet. Eine mühsame Zeit, die Nerven aller Familienmitglieder liegen blank. Eltern sind mit ihrem „pädagogischen Latein“ am Ende. Aber mit Pubertät kann auch produktiv umgegangen werden.

Dieser Abend möchte Eltern unterstützen, trotz der vielen Herausforderungen dieses Entwicklungsabschnittes, nicht zu kapitulieren, sondern neue Wege des Umgangs miteinander zu finden. So kann die Pubertät zu einer wichtigen Phase werden, in der das Vertrauensverhältnis zwischen Kindern und Eltern neu gestärkt wird.

Di, 04.02.2020, 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
(Kirchplatz 4) / kostenfrei – Anmeldung erforderlich!  
*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.



19-G5302

**„Mobbing mutig begegnen“****Elternabend zum Thema Mobbing****Susanne Piller**

Schikane, Ausgrenzung, Beschimpfungen – an Attacken in der Kindheit und Jugend erinnern sich oft auch Erwachsene noch.

Der Abend möchte Eltern darin unterstützen, sorgfältig hinzuschauen, um den Begriff „Mobbing“ nicht inflationär zu gebrauchen. Vor allem aber sollen die Eltern unterstützt werden, um mit ihren Kindern Strategien zu entwickeln, „Mobbing“ begegnen zu können.

Mädchen und Jungen sollen vor allem in ihrer sozialen Kompetenz gefördert werden, das heißt, ihr Selbstwertgefühl und ihr Mut sollen gestärkt und ihre Empathie gefördert werden. Eltern sollen lernen, mit ihrem Kind auf einfühlsame Weise dieses schwierige Thema zu besprechen und geeignete Hilfen zu entwickeln.

Mi, 04.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenfrei – Anmeldung erforderlich!  
*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth*

**Seelische Gesundheit****Elke Pinkert**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Ernährung / Essen und Trinken**

19-G6001

**Immunsystem – echt stark!****Theresia Kunz**

Unser Immunsystem kann durch verschiedene Faktoren gestärkt werden. Ernährung ist nur einer davon. Mehr darüber erfahren Sie an diesem Abend, angereichert mit Kostproben für ein echt starkes Immunsystem.

Mo, 04.11.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau (Mähringer Straße 7), Mehrzweckraum, 1. Stock  
Gebühr: 10,00 € (incl. 2,00 € Materialbeitrag)

**VOLLWERTERNÄHRUNG**

19-G6101

**Mahlzeit für Körper und Seele****Theresia Kunz**

Eine Mahlzeit ist mehr als nur Essen, um satt zu werden. Neben dem Kochen einfacher, schneller Rezepte aus vollwertigen Zutaten geht es auch darum, was eine gemeinsame Mahlzeit sonst noch alles zu bieten hat.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 04.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 20,00 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)

19-G6102

**Genussvolle Vollwertküche****Theresia Kunz**

Genussvoll und vollwertig kochen muss kein Widerspruch sein, ganz im Gegenteil! Aus vorwiegend regionalen Zutaten werden zusammen vielfältige Gerichte gekocht – von pikant bis süß, von fein bis deftig. Nach getaner Arbeit ist das gemeinsame Genießen ein wichtiger Bestandteil des Abends, abgerundet mit wertvollen, praktischen Tipps.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 01.04.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 20,50 € (incl. 8,50 € Materialbeitrag)

**KOCHEN**

19-G6201

**Männer haben Spaß beim Kochen****Uwe Culmbacher**

1. Abend: Gefüllte Paprika im Speckmantel, Hähnchenbrust mit Paprikasoße und Kurkumareis

2. Abend: Gebackener Ziegenkäse mit Gemüsesalat, Schweinemedallions im Speckmantel mit Pesto-Nudeln

3. Abend: Radicchio-Salat mit Orange und Mandeln, Seezunge mit Kapern-Soße und Salzkartoffeln

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 64,50 € (incl. 28,50 € Materialbeitrag)

19-G6202

**Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 1****Barbara Schmid**

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Auberginen mit Honig, gefüllte Tomaten, Datteln in Speck, Salsa Verde, Salsa fresca, Empanadillas, Dill Zucchini, Bolo de banilla, Tarta de olivas, Gemüsetortilla.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 12.02.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 20,00 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)

19-G6203

**Karibische Küche****Barbara Schmid**

An diesem Abend werden wieder einige Spezialitäten der karibischen Küche gemeinsam zubereitet und verzehrt: Blitz Empanadas, Hühnersuppe, Picadillo a la Criolla, Bohnensalat mit Reis, Hähnchen nach Art Trinidads, Jerk Kartoffeln, Auberginen in Tomaten, Quinoa Rösti, Cocos Panna Cotta

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 25.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 21,50 € (incl. 9,50 € Materialbeitrag)

**19-G6204**

### Kulinarische Köstlichkeiten aus Wildkräutern



**Sabine Stengel**

Bei einer ca. einstündigen Wanderung durch den Fischhofpark werden verschiedene Wildkräuter vorgestellt. Anschließend bereiten wir gemeinsam kleine kulinarische Köstlichkeiten zu, wie z. B. Giersch-Aufstrich, Kräuterquiche, gefüllter Camembert.

Treffpunkt zur Wanderung: Landratsamt (Mähringer Straße 9)

Mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, kleines Gefäß mit Deckel

Fr, 08.05.2020, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 26,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)

**19-G6205**

### Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 8



**Barbara Schmid**

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Sangria, Sangria blanca, Tinto verano, Fisch-Kroketten, Hähnchen in Zitrone, Pesto fresco, Tomaten Tapenade, süß-saure Gurken, Sardellen-Käse-Eier, Aufgewärmte Bohnen, Spanischer Schoko-Mandel-Kuchen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 13.05.2020, 18.30 – 21.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 21,50 € (incl. 9,50 € Materialbeitrag)

### Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 3

siehe Außenstelle Mitterteich

### Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 7

siehe Außenstelle Waldsassen

**19-G6206**

### Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern



**Sabine Stengel**

An diesem Abend erlernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. In den Wartezeiten werden verschiedene Kräuter vorgestellt und genauer erläutert. Jeder Teilnehmer stellt ein Käselaibchen (ca. 200 g) selbst her, das er mit nach Hause nehmen kann. Für eine kleine Verkostung, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu testen, steht eine Käseplatte zur Verfügung.

Mitbringen: Edelstahltopf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 24.07.2020, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 24,00 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

# Gasthof Prinzregent Luitpold in Waldsassen

[www.gasthof-prinzregent-luitpold.de](http://www.gasthof-prinzregent-luitpold.de)

5  
a

*Regional genießen  
nach Saison*

*Blumenreicher Innenhof-Biergarten*

Mehrmals ausgezeichnet  
beim Wettbewerb  
„Bayerische Küche“

Fam. Bruischütz  
und Urbanek  
Prinzregent-Luitpold-Str. 4  
95652 Waldsassen

Tel. 09632/2886

[info@gasthof-prinzregent-luitpold.de](mailto:info@gasthof-prinzregent-luitpold.de)

**Montag und Dienstag Ruhetag!**





## BACKEN

19-G6301

**Kaichla backen**

**Eva Grillmeier**

Wollten Sie schon immer selbst frische Kaichla backen, haben es sich aber nie zugetraut? Hier haben Sie die Möglichkeit, das Handwerk zu erlernen!

Mitbringen: Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 08.02.2020, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,00 € (incl. 6,00 € Materialbeitrag)



19-G6302

**Vollkornbrot aus Natursauerteig**

**Monika Merti**

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlzugabe und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrottes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 14.03.2020, 14.00 – 17.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 18,50 € (incl. 4,50 € Materialbeitrag)

## ABNEHMEN

19-G6501

**„Natürlich abnehmen“ –  
mit Genuss und ohne Verzicht**

**Manuela Luft**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf sanfte Weise dauerhaft abnehmen möchten. Hier geht es nicht um Diät und Verzicht, sondern um die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers.

Ein Ernährungsplan, der auf die jeweilige Person und ihre Lebensumstände zugeschnitten ist, in Verbindung mit Bewegung (Walking) und Entspannung, führt zu ei-

nem langfristigen Abnehmerfolg. Dabei werden auch neueste Erkenntnisse, wie z. B. Insulin- und Eiweißstoffwechsel, berücksichtigt.

Nach dem „Prinzip der kleinen Schritte“ kann jeder sein Essverhalten ändern und so mehr Lebensqualität und Zufriedenheit gewinnen.

Mi, 29.01.2020, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 x

vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 78,00 € incl. eine Stunde „Walking“ sowie Material- und Kopierkosten



## Erkrankungen / Heilmethoden

19-G7001

**Volkskrankheiten (zusätzlich  
mit Hausmitteln lindern**

**Ulrike Geyer-Rosenthal**

Von Heuschnupfen, Rheuma, Makula-Degeneration, Diabetes, Gicht u. ä. sind zahlreiche Menschen betroffen. Viele möchten auf chemische Medikamente verzichten, die oft schwerwiegende Nebenwirkungen haben. Auch wenn dies nicht immer ganz möglich ist, so kann die Naturheilkunde doch in vielen Fällen unterstützend helfen. An diesem Abend erfahren Sie, welche sanften und wirkungsvollen Heilmittel die Naturheilkunde bei Volkskrankheiten im Angebot hat. Detailliert und leicht verständlich wird erklärt, was die beste Wahl ist. Dazu gibt es praktische Tipps, die Sie sofort anwenden können

Mi, 23.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 7,00 €

19-G7002

**Naturheilkunde fürs Immunsystem**

**Elke Winterl**

Die ungemütlichen, nasskalten Herbst- und Wintermonate fordern unser Immunsystem besonders stark. Die Naturheilkunde bietet gute und bewährte Strategien, um die Abwehrkräfte zu stärken und Infekten vorzubeugen. Heilpflanzen und Hausmittel, Vitamine und Mineralstoffe, Schüssler Salze und Präparate für eine gesunde Darmflora sind einfach anzuwenden und können dabei unterstützen, gesund durch die Erkältungszeit zu kommen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 04.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 7,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.



**19-G8001**

**Flechtfrisuren für den Alltag**

**Martina Würfl**

Ob für Kinder oder für sich selbst – Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Do, 14.11.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,00 €

**19-G8002**

**Schnelle Frisuren und Make-up für den Alltag**

**Martina Würfl**

Die meisten Frauen haben Probleme, sich zeitsparend, aber typgerecht für den Alltag zurecht zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit einfachen Hilfsmitteln und Tricks einen alltagstauglichen, schicken Look bekommt. Egal ob mit viel oder wenig Aufwand, man kann für jeden Typ, jedes Bedürfnis oder jeden individuellen Geschmack das Passende finden. Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: Spiegel, Kamm/Bürste, evtl. Haarschmuck  
Do, 06.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,00 €

**19-G8003**

**Haare flechten für Mutter und Tochter**

**Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 17.01.2020, 15.00 – 17.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

**19-G8004**

**Haare flechten für Mutter und Tochter –**

**Variationen für Geübte**

**Bettina Schaller**

Für Mütter, die den französischen und holländischen Zopf bereits beherrschen. Wir üben verschiedene Variationen dieser Flechttechniken und entdecken z. B. den Fünf-Strähnen-Zopf, den Vier-Strähnen-Zopf, den Wasserfall-Zopf etc.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 13.03.2020, 15.00 – 17.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

Feines von A - Z

# ACHATZ

## Weinhandel

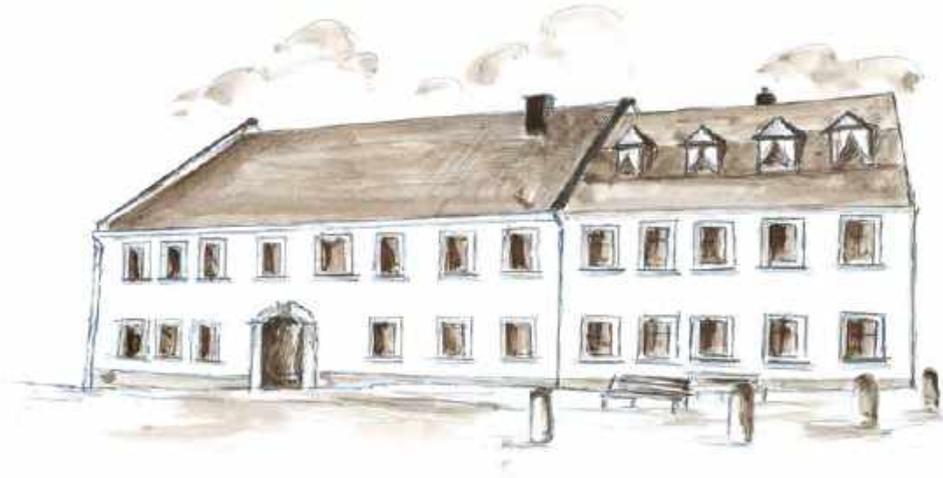
Weinhandel	Sekt und Champagner
Weinberatung	Gutscheine
Präsente	Lindt-Schokoladen und
Spirituosen- und	Lindt-Pralinen
Likörspezialitäten	

Kolpingstr. 2a  
Eingang Karolinenstraße  
95652 Waldsassen

Tel. 0 96 32 / 13 86  
Fax 0 96 32 / 10 81  
weinkeller.achatz@gmx.de

7 h

# „Zur Post“



## Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9

95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

[Info@GasthofzurPost-Baernau.de](mailto:Info@GasthofzurPost-Baernau.de)

[www.GasthofzurPost-Baernau.de](http://www.GasthofzurPost-Baernau.de)

Täglich geöffnet



# Kultur - Gestalten

K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen .....	84
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern.....	84
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen .....	85
K4	Handwerk / Kunsthandwerk .....	86
K5	Instrumente und Musik.....	87
K6	Medienpraxis .....	88

**Grafisches Gestalten /  
Malen und Zeichnen****19-K1001****Malen wie Bob Ross - Landschaftsmotive****Günter Petzoldt**

In diesem Kurs entdecken Sie die Freude am etwas „anderen“ Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Malkurs Ihre eigenen Landschaftsmotive erfolgreich auf die Leinwand bringen sowie Ihre kreativen Malträume verwirklichen. Bereits am Ende des Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause.

Die benötigten Materialien für das Malen (einschließlich 1 Leinwand) werden vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt. Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter „www.mobile-malstube.de“.

Mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier und Babyöl/Öltücher sowie Brotzeit und Getränke für die Pause

Sa, 28.03.2020, 10.00 – 17.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,80 €  
(Materialkosten 35,00 €)

**19-K1002****Malen wie Bob Ross - Blumenmotive****Günter Petzoldt**

In diesem Kurs entdecken Sie die Freude am etwas „anderen“ Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Malkurs Ihre eigenen Blumenmotive erfolgreich auf die Leinwand bringen sowie Ihre kreativen Malträume verwirklichen. Bereits am Ende des Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause.

Die benötigten Materialien für das Malen (einschließlich 1 Leinwand) werden vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt. Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter „www.mobile-malstube.de“.

Mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier und Babyöl/Öltücher sowie Brotzeit und Getränke für die Pause

So, 29.03.2020, 10.00 – 17.15 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 28,80 €  
(Materialkosten 35,00 €)

**Gegenständliche und realistische Malerei****Robin Seur**

siehe Außenstellen Friedenfels und Mitterteich

**Mal- und Zeichenkurse****Susanne Vonhoff**

siehe Zweigstelle Kemnath

**„Zerbrechliche“ Osterhasen  
für Kinder ab 6 Jahre****Nicole Schuller**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Plastisches Gestalten / Töpfern****19-K2001****Große Keramik für drinnen und draußen****Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen  
und Fortgeschrittene****Ursula König**

Individuelle Engel in unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Aber auch Windlichter, Lichterstädte, Adventschalen oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration. Auch Keramiken für Haus und Garten, die Sie das ganze Jahr begleiten, sind möglich: angefangen von Stelen (Motivsäulen), Gartenkugeln, Schalen, Mobiles, Windspielen, Pflanzgefäßen bis hin zu Tierplastiken und Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann. Kleine Brunnen für Haus und Garten können, je nach Vorkenntnis des Teilnehmers, entstehen. Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 08.11.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 09.11.2019, 09.00 – 16.15 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 52,50 €  
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

**Töpfern nach Lust und Laune****Cornelia Rieß**

siehe Außenstelle Mitterteich

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



**19-K3001**

**Strickkurs**

**Claudia Zeitler**

Selbstgestrickte Socken sind super - wenn da nur die vielen Nadeln, Ferse, Spitze und Co. nicht wären! Im Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin Schritt für Schritt, wie das Sockenstricken funktioniert, vom Anschlag bis zur Spitze. Das geht aber auch umgekehrt. Sie müssen kein Strickprofi sein, aber Grundkenntnisse sind erwünscht. Strumpfwolle und passendes Nadelspiel können im Kurs erworben werden.

Mitbringen: ein 100 g-Knäuel Lieblingssockenwolle und ein Nadelspiel (fünf Nadeln) in Stärke 2,5 oder 3 mm (falls vorhanden)

Do, 14.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),  
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 40,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

**Strickkurs für Anfänger**

**Claudia Zeitler**

siehe Außenstelle Erbdorf

**19-K3002**

**Klößeln für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Sabine Heibl**

Klößeln ist Spitze! Für Anfänger werden die Grundbegriffe der Klößeltechnik anhand verschiedener Motive vermittelt. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen bzw. neue Spitzentechniken erlernen.

Im Laufe des Kurses wird eine Anfängermappe gestellt, bei Klößlerinnen mit Vorkenntnissen werden individuell abgesprochene Inhalte ausgegeben.

Bei Bedarf werden Klößel und Flachkissen zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Stecknadeln, Handarbeitschere, Pappe, Klebestift, vorhandene Klößelutensilien

Fr, 31.01.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 6 x  
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 91,20 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 17,00 €)

**Nähkurs für Anfänger**

**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbdorf

**Nähen für Klein & Groß**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Friedenfels

**Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Kulmain

**Genähte Kleinigkeiten zum Verschenken und Selberbehalten**

siehe Außenstelle Pechbrunn

**Näh mit!**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Taschennähkurs**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Nähgrundkurs für Anfänger**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Wiesau

**Nähen mit Jersey**

**Franziska Jäger**

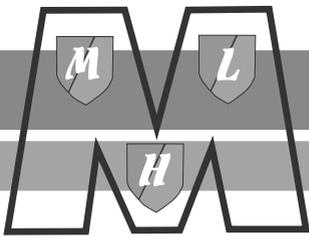
siehe Außenstelle Wiesau

**Filzen - einfach schön!**

**Maria Brand**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof





*Maler Lendner*

...immer gut für ein Extra 

seit über 20 Jahren

Raumgestaltung • Effektbeschichtungen • Fassadenanstrich  
Wärmedämmverbundsystem • Maler- und Lackierarbeiten  
Verputzarbeiten • Bodenbelagsarbeiten aller Art

Ackerstr. 5 • 92703 Krummennaab • Tel. 09682/919346 • Fax 919592  
e-mail: inge.lendner@web.de • Internet: www.maler-lendner.de

20  
r



### 19-K4001

#### Modellieren mit Kaltporzellan

**Nicole Aumann**

Kaltporzellan ist ein wunderbares Material, weich, formbar in unserer Hand, vergleichbar mit einer Kinderknetmasse. Diese Art zu modellieren ist sehr bekannt in Südamerika. Die Masse besteht aus Maisstärke und Leim. Anschließend trocknet sie zu einem keramikähnlichen Gebilde und wird hart wie Stein.

In diesem Kurs können Sie die Modelliermasse wunderbar einfach formen, ausstechen, bemalen und viel mehr. Sie stellen eigene Unikate und künstlerische Dinge für viele Anlässe her. Es gibt so viel Möglichkeiten damit zu arbeiten, wie: Schmuck-, Geschenke-, Schlüssel-, Baum-, Ostereier- und Weihnachtsanhänger sowie kleine Tellerchen und/oder Schälchen mit Pflanzenreliefs.

Die Modelliermasse ist bei der Kursleiterin erhältlich. Mitbringen: Holzbrett, kleine Walze (Nudelholz), Ausstechformen nach Belieben, evtl. getrocknete Blüten/Pflanzen,

Fr, 29.11.2019, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 10,20 € (Materialkosten nach Verbrauch ab 7,00 €)

### 19-K4002

#### Schamanisch indianische Flöte: Baukurs

**Anthony Nachbauer**

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

In diesem Kurs bauen Sie eine Flöte. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, den Sie dann bearbeiten. Es stehen verschiedene Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich JEDER kann! Also bitte keine Angst davor. Handwerkliche Kenntnisse sind NICHT erforderlich!

Mitbringen: Dinge zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Perlen, Anhänger etc.)

Sa, 08.02.2020, 10.00 – 15.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 30,10 € (Materialkosten nach Verbrauch ab 65,00 €)

#### Schamanisch indianische Flöte: Spielkurs

**Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Instrumente und Musik

### 19-K4003

#### „Selbst gemacht - Geld gespart“ Reparaturen im Haushalt - kein Problem!

**Lisa Vande**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen! Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- das richtige Werkzeug (Bohrer, Sägeblätter, Akku-bohrer...) auszuwählen ist

Alle Reparaturen werden ausführlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Werkzeuge und Maschinen werden von der Kursleiterin gestellt. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!

Mitbringen: Schreibmaterial, Brotzeit und Getränk für die Pause

Sa, 07.03.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 63,00 € (Materialkosten 10,00 €)

### 19-K4004

#### Schreinerkurs für Frauen

#### Werkstück: „Klappbares Beistell-Tischchen“

**Lisa Vande**

Genieße den Sommer und dein Lieblingsgetränk direkt vom selbstgebauten, zusammenklappbaren Beistelltischchen aus einheimischem Massivholz. Ideal neben dem Liegestuhl, beim Grillen am See oder neben dem Gästebett. Blitzschnell aufgestellt, groß genug für die Lieblingslektüre, Smartphone, Sonnencreme... und dabei handlich klein beim Transport (Größe 29cm x 27cm, Höhe 38cm). Einfach ein Kleinmöbel mit Potenzial - handmade!

Dieser Schreinerkurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse beim Umgang mit der Sticksäge, typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln, Verschrauben und der Oberflächenbehandlung.

Material, Werkzeuge und Maschinen werden von der Kursleiterin gestellt. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: Schreibmaterial, Brotzeit und Getränk für die Pause

Sa, 09.05.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 63,00 € (Materialkosten 25,00 €)

## **Besondere Geschenke aus der Natur zum Muttertag**

**Kerstin Schug**

siehe Bereich Gesellschaft: Umweltbildung

## **Papierwerkstatt**

**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

## **String Art - Fadenkunst**

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Konnersreuth

## **Drahtwerkstatt**

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof

## **Kreativer „Palerei“ Kunstkurs**

**Katharina Potter**

siehe Außenstelle Kastl

## **Gold-/Silberschmieden an 2 Tagen**

**Brigitte Breusch-Veitinger**

siehe Außenstelle Mähring

## **Alles aus Beton!**

### **Kreative Ideen zum Selbermachen**

**Regina Nickl**

siehe Zweigstelle Kemnath

## **Handlettering –**

### **die Kunst der schönen Buchstaben**

**Waltraud Müller**

siehe Zweigstelle Kemnath

## **Mobiles aus Papier**

**Cornelia Rieß**

siehe Außenstelle Mitterteich

## **Glasmosaik**

**Ronald Gruber**

siehe Außenstelle Mitterteich

## **Kreatives Arbeiten mit Metall**

**Matthias Achatz/Norbert Scharnagl**

siehe Außenstelle Wiesau

## **Männerkurs zum Valentinstag**

### **Blechfiguren gestalten für Verliebte – das ganz persönliche Valentinsgeschenk**

**Andreas Büttner/Norbert Scharnagl**

siehe Außenstelle Wiesau



## **Instrumente und Musik**



### **19-K5001**

#### **Singen für die Seele**

**Klaudia Kormann**

Beim Singen wird eine Vielzahl von Glücksbotschaften im Gehirn ausgeschüttet. Aber nicht nur deshalb tut es gut, in der Gemeinschaft zu singen. Singen macht Spaß, Singen baut Stresshormone ab. Sogar das Immunsystem profitiert davon. Nur für uns, ohne Auftritt, werden wir an diesen fünf Abenden klassische Volkslieder, Kanons, Mantras und andere heilsame Lieder singen. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Lust zum Singen ist natürlich erwünscht.

Mo, 04.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 43,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

### **19-K5002**

#### **Gitarrenbegleitung - Crashkurs**

#### **Spezialkurs für Advent und Weihnachten**

**Klaudia Kormann**

Das ist ein Kurs für alle Jugendlichen ab 14 Jahre und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollte man schon. Auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern und Jugendlichen Musik machen. In diesem Kurs werden die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre erlernt. Es werden einfache Schlagtechniken und Zupfmuster vermittelt. Das von der Kursleitung erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause gut nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben. Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.

Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 23.11.2019, 09.30 – 15.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 53,00 € davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**19-K5003**

**Didgeridoo - Klang, Entspannung und Antischnarchtraining**

**Anthony Nachbauer**

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt.

Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte. Neueste Untersuchungen zeigen, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Durch die spezielle Atemtechnik beim Didgeridoo-Spielen wird das Gaumensegel stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann.

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse der Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe.

Während des Kurses stehen viele verschiedene Didgeridoos zur Verfügung, damit jeder Teilnehmer das für sich passende Instrument auswählen kann. Der Kurs ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Fr, 07.02.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 17,20 € (Leihgebühr für Instrumente 5,00 €)

**19-K5004**

**Schamanisch indianische Flöte: Spielkurs**

**Anthony Nachbauer**

Der wunderbare Klang der „Medizin- und/oder Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen“. Aus diesem Grund wird sie auch Liebes- oder Märchenflöte genannt. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

Dieser Spielkurs für Anfänger vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte auf der Native American Flute sowie kulturell-historische Hintergründe. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Flöte kann entweder im Kurs 19-K4002 selbst gebaut werden oder es wird eine solche mitgebracht. Die Instrumente stehen ausreichend zur Verfügung.

Sa, 08.02.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 17,20 € (Leihgebühr für Instrumente 5,00 €)

**Schamanisch indianische Flöte: Baukurs**

**Anthony Nachbauer**

siehe Bereich Kultur: Kunsthandwerk

**Cajon - kleine Sitztrommel, große Wirkung Einsteigerkurs**

**Paul Konrad-Workman**

siehe Außenstelle Mitterteich



**Medienpraxis**

**19-K6001**

**Fotoherbstwanderung durch die Teichpfanne**

**Gunar Prauschke**

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Dann sind Sie hier richtig. Bunter Herbst in der „Blauen Stunde“ in der Teichpfanne gibt Ihnen die Möglichkeit, schöne Bilder zu machen. Sie werden viel fotografieren. Bei dieser Gelegenheit werden die wichtigsten Tipps zur Nachtfotografie auch erklärt.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem eigenem Fotoapparat

Mitbringen: Kamera (Speicherkarte und geladenen Akku nicht vergessen), evtl. vorhandenes Zubehör und die Bedienungsanleitung (Schriftform), festes Schuhwerk

Fr, 18.10.2019, 17.30 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz von Fa. Hamm, bei ehem. Restaurant „Zeitlos“ / 8,40 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
  
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!



## Außenstellen

Bärnau .....	90
Brand .....	93
Ebnath .....	94
Erbendorf .....	96
Falkenberg .....	100
Friedenfels .....	102
Fuchsmühl .....	103
Immenreuth .....	105
Kastl .....	106
<b>Kemnath – Zweigstelle</b> .....	108
Konnersreuth .....	116
Krummennaab .....	118
Kulmain .....	121
Leonberg .....	123
Mähring .....	124
Mitterteich .....	125
Neualbenreuth .....	134
Neusorg .....	135
Pechbrunn .....	136
Plößberg .....	138
Pullenreuth .....	140
Reuth .....	140
Waldershof .....	142
Waldsassen .....	147
Wiesau .....	153



**Karin Ockl**  
 Paulusbrunner Straße 30  
 95671 Bärnau  
 09635 91137  
 Anmeldung:  
 09631 88-205



**GESELLSCHAFT**



**Geschichtspark Bärnau –Tachov**

Der Geschichtspark ist mit rund 30 rekonstruierten Gebäuden aus dem Mittelalter das größte Museum seiner Art im deutschsprachigen Raum. In drei Siedlungsgruppen sind z. B. ein slawisches Langhaus, eine Turmhügelburg mit dazugehörigen Wohn- und Nebengebäuden sowie eine große Herberge aus dem 9. bis 13. Jahrhundert n. Chr. zu besichtigen.

Bei unseren Veranstaltungen vermitteln Darsteller einen lebendigen Eindruck vom damaligen Alltag. Geschichte wird zum Greifen nah – im wahrsten Sinne des Wortes. Wie wohnten die Menschen vor mehr als 1000 Jahren, wie arbeiteten sie, was aßen sie? Wie entwickelten sich Kleidung und Wohnung von 800 bis 1300 n. Chr.?

Unser Kursprogramm enthält jeweils eine themenbezogene Führung sowie den Parkeintritt. Erstaunliches Wissen über im Alltag verkannte Dinge ist garantiert!



**19-A1101**

**Das Mittelalter ist bunt – Spinnen und Färben**

**Dr. Julia Gräf**

Im Mittelalter wurde jedes Kleidungsstück komplett von Hand hergestellt. Wie viel Können und Arbeit darin steckt, können Sie im Geschichtspark selbst ausprobieren. Beginnen werden wir mit einer Führung durch den Geschichtspark, die sich speziell mit der Kleidung und Modeentwicklung im Mittelalter beschäftigt. Das Hauptaugenmerk dieses Kurses liegt dabei auf dem Verspinnen von Schafwolle mit Spinnhaken und Handspindel. Nebenbei besprechen wir die vielfältigen Schritte, die sonst noch nötig sind, um vom Schaf zum fertigen Kleidungsstück zu kommen und erkunden, welche Pflanzen im Park zum Färben geeignet sind. Und da das Mittelalter knallbunt ist, haben wir verschiedene Färbebrühen vorbereitet, mit denen Sie gleich ausprobieren können, welche Farben das auf Wolle ergibt.

Sa, 05.10.2019, 10.00 – 13.00 Uhr  
 Geschichtspark Bärnau – Tachov  
 (Naaber Straße 5) / 57,00 €  
 incl. 18,00 € Materialbeitrag

**19-A1102**

**Brot backen im Lehmkuppelofen**

**Stefan Wolters**

An diesem Tag laden wir Eltern-Kind-Paare ein, gemeinsam einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel seit den Slawen bis heute auf die Spur zu kommen – dem Brot.

Gemeinsam werden wir zunächst den Lehmkuppelofen anfeuern. Ganz ohne Feuerzeug und Streichhölzer ist das Feuermachen schon eine große Herausforderung für ungeübte Hände. Während der Ofen heiß wird, werden wir Getreide mahlen mit der Handdrehmühle, einen Teig herstellen und die Brotlaibe formen.

Was passiert, wenn Sie aus Versehen Sahne zu lange schlagen? Ganz einfach, es wird Butter daraus. Und weil selbstgemachte Kräuterbutter jedes Brot noch leckerer macht, werden wir sie mit Kräutern aus den Gärten verfeinern und danach gemeinsam verkosten.

Sa, 18.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr  
 Geschichtspark Bärnau – Tachov  
 (Naaber Straße 5) / 64,50 €  
 incl. 4,50 € Materialbeitrag



**GESUNDHEIT**

**„Fit and Fun“ mit BBP-Training**

**Susanne Stamm**

Bei diesem Intensivtraining für die Problemzonen Bauch-Beine-Po wird ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm geboten, zum Teil mit Geräten (z. B. Thera-Band, Hanteln). Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

#### 19-G1080

Mi, 02.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x  
Grundschule, große Turnhalle / 33,30 €



#### 19-G1081

Mi, 08.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, große Turnhalle / 37,00 €



#### 19-G1506

##### Nordic Walking

##### Silvia Schmidkonz

Nordic Walking, entstanden aus dem Sommertraining der Skilangläufer, ist ein gesundheitsförderndes Ganzkörperprogramm, das – in freier Natur ausgeübt – auch positiv auf Geist und Psyche wirkt.

Mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, Getränk dem Wetter angepasste Sportkleidung

Fr, 24.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Parkplatz beim Hallenbad  
(Schulstraße 4) / 18,50 €

#### 19-G3111

##### Rückenfit (KK)

##### Fabian Reiter

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Kissen

Mo, 13.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, große Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G4114

##### Hatha-Yoga – Grundkurs

##### Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

Mo, 07.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 36,80 €

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

### Hatha-Yoga – Aufbaukurs

**Eckhard Stiegler**

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

#### 19-G4115

Mo, 07.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 55,20 €

#### 19-G4116

Mo, 13.01.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, große Turnhalle / 69,00 €

#### 19-G4117

### Hatha-Yoga im Geschichtspark

**Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren! Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Geschichtspark statt. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung.

Mitglieder des Trägervereins „Via Carolina“ sind von der Nutzungsgebühr befreit, wenn sie bei der Anmeldung den Mitgliedsausweis einreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch, Kissen

Mo, 29.06.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

Geschichtspark Bärnau – Tachov  
(Naaber Straße 5) / 39,50 €

inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark  
*In Kooperation mit dem Geschichtspark  
Bärnau – Tachov*



### 19-G5107

### Kinderschutztraining für Schüler

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Fr, 22.05.2020, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, große Turnhalle / 20,00 €



Sie suchen  
noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!




**Lucia Söllner**

Holzäckerweg 2  
95682 Brand  
09234 991323

Anmeldung:  
09631 88-205

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.


**GESUNDHEIT**
**„Step & Shape“**
**Sandra Hofmann**

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitnesstraining vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1082**

Di, 17.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Sportheim (Jahnstraße 2) / 42,00 €

**19-G1083**

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Sportheim (Jahnstraße 2) / 42,00 €

**Rückenfit**
**Tanja Franz**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**19-G3112**

Do, 10.10.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
Mehrzwecksaal / 36,80 €



**19-G3113**

Do, 16.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Mehrzwecksaal / 46,00 €



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort Volkshochschule

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth**  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



### Simone Wegmann

Am Oestelberg 10  
95683 Ebnath  
09234 9802349

Anmeldung:  
09631 88-205



## BERUF

### 19-B1026

#### Bankgeschäfte bequem online durchführen!

#### Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG Gerd Schwindl

In diesem Kurs bekommen Sie die Informationen von Ihrer Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest, wie Sie Ihre Bankgeschäfte an Ihrem Computer oder auf Ihrem Smartphone bequem und einfach von überall aus – sieben Tage die Woche, rund um die Uhr erledigen können. Kursinhalte:

- Wie funktioniert das Online-Banking und wie können Sie online mit Ihrer Bank in Kontakt treten?
- Wie können Sie stets Überblick über alle Zahlungsvorgänge und Kontobewegungen haben?
- Wie können Sie die Überweisungen online ausführen?
- Wie können Sie Ihre Kontoauszüge und Mitteilungen online bekommen?
- Wie können Sie Ihre Überweisungen, Lastschriften, Dauer- und Sammelaufträge verwalten?
- Welche Zusatzfunktionen kann Ihr Konto haben?
- Sicherheit im Online-Banking
- Apps fürs Banking

Zielgruppe: Kunden der Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest sowie alle Interessierten, die die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen oder diese bisher noch nicht nutzen. Altersgruppe 50Plus. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 21.10.2019, 18.00 – 20.15 Uhr  
Mittelschule, EDV-Raum / kostenlos

*In Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank  
Oberpfalz NordWest eG*



**Raiffeisenbank  
Oberpfalz NordWest eG**

#### Bankgeschäfte bequem und sicher online durchführen!

#### Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz Stefan Plößner / Norbert Meier

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia  
und Außenstelle Mitterteich

#### Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

#### Sparkasse Oberpfalz Nord

#### Inge Bergler / Stefan Neumann

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia  
und Außenstelle Waldsassen

### 19-B1027

#### Online Shopping / Online Banking

#### Wikipedia, Google & Co.

#### Jürgen Blumberg

Online Shopping, Online Banking, Wikipedia, Google und Co. sind in aller Munde! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit diesen Medien umgehen, worauf Sie beim Online-Shopping achten müssen, wie Online-Banking geht und wie Sie eigentlich richtig suchen sollten usw. Sie lernen dabei auch verschiedene Bezahlmethoden im Internet kennen. Sie gehen bei Google und Wikipedia auf Suche und sehen sich an, wie Online-Banking funktionieren kann.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mi, 11.12.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, EDV-Raum / 12,90 €



## GESUNDHEIT

### Fit-Mix

#### Karin Hain

Ein Fitness-Mix für alle, die mehr für ihre Kondition tun wollen!

Nach einem wirkungsvollen Ausdauer- und Konditionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für den Rücken. Eine Dehn- und Entspannungsphase schließt die Stunde ab. Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

### 19-G1084

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Turnhalle / 37,00 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

### 19-G1085

Di, 07.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Turnhalle / 37,00 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

### 19-G6211

#### One-Pot-Gerichte –

#### Pasta & Co schnell gekocht

#### Tanja Franz

Der neue Trend für die schnelle und kreative Küche! Das Prinzip ist ebenso einfach wie genial: Nudeln & Co. garen mit der Soße im selben Topf und sind schon nach 15 Minuten gar. Wir kochen und probieren verschiedene Variationen. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an

Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 17.12.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 17,00 €

incl. 5,00 € Materialbeitrag

### 19-G6212

#### Kinderkochkurs „Cool Kitchen“ (8 – 10 Jahre)

**Tanja Franz**

Cool Kids an die Töpfe! In diesem Kochkurs bereiten Kinder ein gesundes und leckeres 3-Gänge-Menü aus regionalen Zutaten zu. Dabei dürfen sie möglichst alle Zubereitungsschritte unter Anleitung selbst durchführen. Abschließend wird gemeinsam gekostet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Ihr Kind an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 11.02.2020, 17.00 – 19.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 12,00 €

incl. 4,00 € Materialbeitrag

(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

### 19-G6213

#### Brotaufstriche – herzhaft und abwechslungsreich

**Claudia Porst**

An diesem Abend werden Brotaufstriche für verschiedene Gelegenheiten zubereitet. Dabei erfahren Sie auch, welche Tipps und Tricks hilfreich und welche Raffinessen möglich sind. Hergestellt werden Varianten mit und ohne Fleisch, so dass auch Vegetarier angesprochen werden.

Mitbringen: Behälter, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 05.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 12,00 €

incl. 4,00 € Materialbeitrag

### 19-G6502

#### Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging

**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 - das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 22.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 7,00 €

### 19-G7004

#### Allergien vorbeugen – Immunsystem stärken in der frühen Kindheit

**Elke Winterl**

Die Darmschleimhaut mit ihrer Darmflora ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Etwa 80 % aller Abwehr- und Immunzellen unseres Körpers befinden sich dort. Die Darmflora besteht aus unterschiedlichen Bakterienstämmen, welche die Darmschleimhaut schützen und ernähren sowie das Immunsystem trainieren. Bei kleinen Kindern muss sich die Darmflora erst entwickeln. Ab einem Alter von 3 bis 5 Jahren stabilisiert sie sich und gleicht der von Erwachsenen. Der Aufbau der Darmflora beginnt mit der Geburt. Bereits hier werden Milchsäure bildende Bakterien vom Säugling aufgenommen. Bei einem Kaiserschnitt ist dies zwar nicht der Fall, aber mit entsprechenden Bakterienpräparaten kann ein gesunder Aufbau der Darmflora gefördert werden.

Auch Antibiotika-Therapien, die sich manchmal nicht vermeiden lassen, können das Gleichgewicht der Darmflora stören. Folgen einer gestörten Darmflora können Infektanfälligkeit, Allergien und Verdauungsstörungen sein. Durch eine kleine Stuhluntersuchung im Labor kann festgestellt werden, welche Leitkeime der Darmflora vermindert sind. Aus diesem Laborergebnis leitet sich dann die individuelle Therapie mit Bakterienpräparaten ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 12.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 7,00 €

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!



**Anita Benkhardt**

Schloßstraße 94  
92681 Erbdorf  
09682 3735

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT**

**19-A3006**

**Erben und Vererben**

**Hermann Schraml**

An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in das deutsche Erbrecht mit folgenden Schwerpunkten: Regelungen der gesetzlichen Erbfolge (mit Beispiel-Fällen), gewillkürte Erbfolge (Testament, Erbvertrag), Ansprüche bei Erbfällen (Pflichtteil, Vermächtnisse u. a.), Erbschaftsteuer, Tipps aus der Praxis.

Do, 14.11.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 8,60 €

**19-A3007**

**Wie kann man die Rente erhöhen?**

**Tipps und praktische Hinweise**

**Hermann Scharl**

Seit 2017 können Rentner/innen Ihre Rente erhöhen! Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich über Möglichkeiten zur Erhöhung der gesetzlichen Altersversorgung informieren wollen. Sie können Ihre Rente erhöhen durch: Verdienst und Rente, freiwillige Beiträge, Teilrente zur Steueroptimierung, nicht erwerbsmäßige Pflege, Reduzierung der Einkommensanrechnung bei der Witwenrente, Rentensplitting oder Antrag auf Abänderung des Versorgungsausgleichs. Doch, nicht alles, was möglich ist, macht für jeden Sinn.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener, unabhängiger und neutraler Rentenberater sowie HRM Master und er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wie viel Euro auswirkt. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie Ihre Rente erhöhen können. Sie bekommen auch ein ausführliches Skript.

Di, 04.02.2020, 18.30 – 20.00 Uhr  
Mittelschule / 10,00 €

**Früher in Rente? – Tipps und Hinweise**

**Hermann Scharl**

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft  
und Zweigstelle Kernnath

**19-A3008**

**Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz**

**Erich Rieß**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2019 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 10.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr  
Mittelschule / 12,90 €

**Der Weg zur elektronischen Steuererklärung mit dem Programm Elster**

**ELSTER-Beauftragte**

siehe Außenstelle Waldsassen



**SPRACHEN**

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

**19-S6604**

**Alphabetisierungskurs Deutsch**

**Kathrin Lang**

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Dieser Alphabetisierungskurs hilft diesen Menschen dabei. Wenn Sie

- zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchten,
- zwar lesen und schreiben können, aber nicht in lateinischen Buchstaben,

- gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchten und
- lernen möchten, wie Sie sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen können, ...dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Sie fangen bei null an!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 04.11.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Mittelschule / 78,00 €

davon Materialbeitrag für Kopien: 4,00 €

### 19-S6605

#### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger

##### Grundstufe A1

##### Anastasia Legat

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. In entspannter Atmosphäre werden neue Wörter gelernt und Grammatik geübt. Die Kenntnis der lateinischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 06.11.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Mittelschule / 78,00 €

davon Materialbeitrag für Kopien: 4,00 €

#### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

##### Mittelstufe B1

##### Sofia Sidiropoulou

siehe Tirschenreuth, Sprachen

#### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

##### Mittelstufe B2

##### Sofia Sidiropoulou

siehe Tirschenreuth, Sprachen

#### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

##### Aufbaustufe C1

##### Sofia Sidiropoulou

siehe Tirschenreuth, Sprachen



## GESUNDHEIT

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (KK)

#### Anna Neun

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihre Fitness für den Alltag steigern können. Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

### 19-G1090

Mo, 23.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 37,00 €



### 19-G1091

Mo, 20.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

Mittelschule, Gymnastikraum / 37,00 €



### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

### Strong by Zumba®

#### Nadine Kandziora

Strong by Zumba® ist ein einstündiges Gruppenfitness-Training zu Musik. Es besteht aus einer Kombination aus hoch intensivem Intervall-Training, Kraft- und Konditionsübungen. Strong by Zumba® ist kein Tanz-Fitness-Programm wie Zumba®Fitness, aber auch hier bildet die Musik die Grundlage. Das Workout wird mit der Musik synchronisiert und das Tempo sowie die Intensität angepasst.

Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Bandscheibenvorfall) oder Schwangerschaft ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#### 19-G1095

Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 42,00 €



#### 19-G1096

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 42,00 €



### Stott Pilates® und Zenga®

#### Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G1315

Di, 24.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 05.11.2019)  
Mittelschule, Gymnastikraum / 42,00 €



#### 19-G1316

Di, 24.09.2019, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 05.11.2019)  
Mittelschule, Gymnastikraum / 42,00 €



#### 19-G1317

Di, 07.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 46,20 €



#### 19-G1318

Di, 07.01.2020, 19.45 – 20.45 Uhr, 11 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 46,20 €



#### 19-G1319

Di, 21.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 25,20 €



#### 19-G1320

Di, 21.04.2020, 19.45 – 20.45 Uhr, 6 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 25,20 €



#### 19-G1507

### Outdoor-Fitness

#### Anna Neun

Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht den Kopf frei. Die Kurseinheiten bieten einen Mix aus Ausdauer-/Lauftraining zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen in der Natur. Sportkleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor-Fitness benötigt. Nach Absprache werden Matten bzw. Decken für Übungen am Boden eingebunden.

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Gymnastikmatte oder Decke nach Absprache

Mo, 04.05.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Treffpunkt: Netto-Markt (Bahnhofstraße 10) / 37,00 €

#### 19-G1605

### Aqua Zumba®

#### Jana Karp

Das als „Zumba-Poolparty“ bekannte Aqua Zumba verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei und Gelächter hört man häufig in einem Aqua Zumba-Kurs. Hier wird die Formel und Philosophie von Zumba mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik kombiniert und so ein sicheres, herausforderndes Wasser-Workout geboten. Es trainiert die Ausdauer, formt die Figur und macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich, da der Kurs im brusttiefen Wasser stattfindet. Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten müssen selbst erworben werden!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Do, 18.06.2020, 18.00 – 18.45 Uhr, 6 x

Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad / 18,90 €  
(ohne Eintritt)

### Rückenfit (KK)

#### Anna Neun

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es pra-

xisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**19-G3115**

Mo, 23.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 46,00 €



**19-G3116**

Mo, 20.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 46,00 €



**Feuerabendt-Yoga**

**Christine Fraunholz**

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und liebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

**19-G4118**

Do, 26.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Medienraum / 46,00 €

**19-G4119**

Do, 26.09.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Medienraum / 46,00 €

**19-G4120**

Do, 16.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Medienraum / 46,00 €

**19-G4121**

Do, 16.01.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Medienraum / 46,00 €

**19-G5104**

**Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruheshifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem

Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 05.02.2020, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**19-G6214**

**„Wildes Bayern“ –  
Kochkurs mit Wildkräutern**

**Regina Herrmann**

Wildkräuter mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen bereichern unseren Speiseplan. Nach einer kurzen Vorstellung von Brennnessel, Giersch, Löwenzahn und vielen anderen Pflanzen werden diese, inspiriert von unserer Heimat, zu einem Menü verkocht. Neben einer Brennnesselsuppe findet der Bärlauch im Hauptgericht Verwendung und eine Bayerische Creme, verfeinert mit Wildkräutern und -früchten, darf nicht fehlen. Dieses kulinarische Ereignis lassen wir uns gemeinsam schmecken.

Do, 07.05.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Die Kräuterstub'n Regina Herrmann

(Sonnenstraße 7) / 24,00 €

incl. 9,00 € Materialbeitrag



**19-G6503**

**Abnehmen mit Lust statt Frust**

**Birgit Eckardt**

Möchten Sie sich wieder richtig wohl fühlen in Ihrem Körper? Spüren, was Ihnen gut tut? Fit sein und sich gerne im Spiegel betrachten?

Dass Diäten dauerhaft oft den gegenteiligen Effekt haben, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie funktioniert es dann, abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten?

Der Schlüssel dazu ist die Kombination von Angewandter Psychologie, Ernährungsumstellung und Bewegung.

In diesem Kurs lernen Sie mit kleinen Schritten einen neuen, gesunden Lebensstil, der zu Ihnen passt und mit dem Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten werden.

Sie tauschen überflüssige Pfunde gegen Lebensfreude und Energie. Neben Ihrer Kursleiterin unterstützt Sie eine Gruppe Gleichgesinnter.

Nutzen Sie die Chance!

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 01.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x

Mittelschule / 71,00 €

incl. 5,00 € Materialbeitrag



**19-K3003****Strickkurs für Anfänger****Claudia Zeitler**

Sie wollen stricken lernen und sind ein echter Anfänger? Mit diesem Strickkurs lernen Sie, wie Sie richtig Maschen anschlagen und rechte sowie linke Maschen sicher stricken. Als Anfängerprojekt eignet sich hervorragend ein Schal. Handarbeit ist entspannend und fördert die Kreativität. Passende Wolle und passendes Nadelspiel können im Kurs erworben werden.

Mi, 02.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Mittelschule / 40,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

**Sockenstrickkurs****Claudia Zeitler**

siehe Tirschenreuth, Kultur, Textiles Gestalten

**19-K3004****Nähkurs für Anfänger****Jennifer Silberhorn**

Die Einführung in das Arbeiten mit der Nähmaschine, dazu Tipps zum richtigen Einfädeln oder Regulieren der Fadenspannung sind die Themen dieses Nähkurses. Alle Fragen zum Umgang mit der Nähmaschine werden beim praktischen Arbeiten erklärt. Im Kurs lernen Sie auch Schnitte zu verstehen, richtig aus der Zeitung oder dem gekauften Schnitt zu kopieren sowie korrekt und platzsparend auf den Stoff zu legen. Das ist ein Grundlagenkurs für alle, die das Nähen von der Pike auf lernen wollen.

Sie fertigen ab der ersten Stunde etwas. Totale Anfänger nähen als erstes einen Kissenbezug. Ansonsten kann jeder individuell aussuchen, was er machen möchte. Stoffe, Vlies und Stoffstifte können von der Kursleiterin im Kurs gegen Gebühr gestellt werden. Mitbringen: Nähmaschine, Anleitung, evtl. Stoffe für gewünschte Projekte, Schere, Nadeln, Faden, Stifte, Kreide, Schnittpapier und Lineal

Mo, 10.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Mittelschule / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 10,00 €)

**Nähkurse****Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Friedenfels, Kulmain, Pechbrunn, Waldsassen und Wiesau

**Sandra Mayerhöfer**

Kindergartenweg 6  
95685 Falkenberg  
0171 2974786

Anmeldung:  
09631 88-205

**Fitness für Frauen – „50 plus“****Bettina Steckermeier**

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**19-G1097**Mi, 25.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 37,00 €**19-G1098**Mi, 15.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 37,00 €**Zumba®Fitness****Raphaella Mark**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**19-G1099**Mo, 23.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
Grundschule, Turnhalle / 37,80 €**19-G1100**Mo, 13.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 42,00 €**19-G1508****Lauftraining zur Vorbereitung auf den Nofi-Lauf und Crosslauf****Marion Franz**

Fast 19 Mio. Menschen laufen in Deutschland. Doch viele laufen nicht richtig. Die Hälfte der Läufer leidet unter Schmerzen, z. B. im Knie. Die richtige Lauftechnik, Arm- und Beinarbeit sowie Rumpfstärkung können hier schnell für Abhilfe sorgen.

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Kommen Sie zu einer natürlichen Lauftechnik und erleben Sie ein optimales Laufgefühl. Für Einsteiger und schon aktive Läufer geeignet.

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Mo, 30.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x

(Kurs findet in den Ferien statt!)

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Hammermühle bei Falkenberg / 18,50 €

### 19-G1509

**„Fit and Fun – Outdoor“ – Fitness im Freien**

**Franziska Schmidt**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht.

Nach einem Aufwärmprogramm verbessern wir unsere Beweglichkeit mit Koordinations- und Ganzkörperübungen. Speziell gehen wir hier auf die Muskelgruppen Bauch, Beine, Po und Taille ein.

Das Ergebnis ist eine höhere Fettverbrennung, gepaart mit einer Stärkung der Muskeln und ein gutes Körpergefühl. In der Gruppe kann jeder entsprechend seines Leistungsstandes trainieren. Das motiviert und macht viel Spaß!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Di, 16.06.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Hammermühle bei Falkenberg / 18,50 €

### Rückenfit (KK)

**Daniela Ernstberger**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

### 19-G3117

Do, 10.10.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt!)

Grundschule, Turnhalle / 46,00 €

### 19-G3118

Do, 16.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x

Grundschule, Turnhalle / 46,00 €



**Wolfgang Mühlbauer**

Schönfußstraße 5  
95688 Friedenfels  
09683/706

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESELLSCHAFT**

**19-A2004**

**Kräuter aus Garten und Wiese  
Brotaufstriche selbst gemacht**

**Karin Holleis**

In diesem Kurs erfahren Sie etwas Wissenswertes über bevorzugte Standorte verschiedener Wildkräuter und über die unterschiedlichen Inhaltsstoffe und deren Wirkung. Die erfahrene Kräuterpädagogin erklärt und gibt wertvolle Tipps zum Umgang mit den Kräutern und zur Zubereitung von der Brotaufstriche.

Die selbst hergestellten Brotaufstriche schmecken am besten. Sie können sie wirklich schnell machen. Im Kurs werden Sie viel ausprobieren und etwas zum Mitnehmen produzieren.

Di, 21.04.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 15,20 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 6,00 €)



**GESUNDHEIT**

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

**Norbert Murr**

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule  
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**19-G3119**

Do, 19.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x  
(Kurs findet in den Ferien statt!)  
Steinwaldhalle / 27,60 €



**19-G3120**

Do, 06.02.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Ferien statt!)  
Steinwaldhalle / 46,00 €



**Yoga**

**Alexandra Sperber**

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt. In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind – mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

**19-G4122**

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Grundschule, Mehrzweckraum / 41,40 €

**19-G4123**

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Grundschule, Mehrzweckraum / 41,40 €

**19-G7006**

**Heilfasten nach Hildegard von Bingen  
und richtiges Fasten**



**Johanna Eisner**

Warum fasten? Wie fasten? Wann fasten? Was bringt mir das Fasten? Fasten, der letzte Ausweg? Fasten heißt, auf das zu verzichten, was man nicht braucht! Vorgestellt werden verschiedene Fastenarten, dem jeweiligen Alter entsprechend.  
Mitbringen: Schnapsglas, Tasse, Esslöffel, 2 Teelöffel

Do, 16.01.2020, 19.00 – 21.00 Uhr  
Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 9,50 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)



**KULTUR**

**Gegenständliche und realistische Malerei**

**Robin Seur**

Beim Erschaffen einer realistischen Abbildung ist die Kenntnis des Themas, des Untergrunds, der verwendeten Materialien, der unterschiedlichen Techniken aber auch das Wissen, wie unser Gehirn die Impulse von Licht - Farbe - Abstand und Perspektive übersetzt und wahrnimmt, von besonderer Bedeutung.

Eine visuell erfahrbare Welt darzustellen, fängt meistens mit Skizzieren und Zeichnen an. Die Skizze öffnet die Tür zu kreativen Freiheiten und ist die Grundlage für die Bildgestaltung mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt.

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

**19-K1003**

Mi, 09.10.2019, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x  
Atelier Robin Seur (Poststraße 8) / 76,80 €

**19-K1004**

Mi, 15.01.2020, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x  
Atelier Robin Seur (Poststraße 8) / 76,80 €

**19-K2002**

**Keramik selbst gestaltet – Töpfern**

**Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können die Werke ergänzen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Papprohren, altes Handtuch

Mi, 06.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 45,50 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

**19-K3005**

**Nähen für Klein & Groß**

**Franziska Jäger**

Dieser Kurs ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Nähen bereitet viel Freude. Ob bequeme Hosen, simple Shirts oder raffinierte Jäckchen für die Kleinsten, coole Hoodies und trendige Jeggings für die Großen als auch praktische Taschen, U-Heft Hüllen oder Kindergartentaschen, für jeden ist etwas dabei. Bringen Sie Ihr Wunschprojekt mit und nähen Sie entspannt und unter professioneller Anleitung. Gerne finden wir am ersten Kurstag das geeignete Projekt gemeinsam. Nähideen, Schnittmuster sowie Stoffe sind nach Bedarf bei der Kursleitung erhältlich.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/ Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), evtl. Stoffe/ Stoffreste und Nähideen

Sa, 23.11.2019, 09.00 – 13.30 Uhr, 2 x

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 36,00 €

(Materialkosten n. Verbrauch pro Samstag ca. 10,00 €)

**Nähkurse**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Kulmain, Pechbrunn, Waldsassen und Wiesau

**Nähkurs für Anfänger**

**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbdorf



**Sabrina Zwerenz**

Buchäckerweg 23  
95689 Fuchsmühl  
0151/17286669

Anmeldung:  
09631 88-205

sel mit Erholungspausen.

Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören selbstverständlich auch zum Programm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**19-G1101**

Mo, 23.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 42,00 €



**19-G1102**

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 42,00 €



**GESUNDHEIT**

**Low-Impact-HIIT-Training**

**Constance Schöner-Scharnagl**

Dieser Anfängerkurs ist eine etwas abgeschwächte Form des Power-HIIT-Trainings. Er verbessert auf gelenkschonende Weise Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination.

Nach einer etwa zehnmütigen Aufwärmphase wird das Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen, die Stoffwechselrate zu erhöhen und somit den Kalorienverbrauch zu maximieren. Die Übungen sind kurz, knackig und intensiv, bei etwas höherer Intensität im Wechsel

**Latino-Dance trifft Problemzonentraining**

**Franziska Schmidt**

Bei einer Kombination aus Latino-Dance-Aerobic und Problemzonentraining lassen wir die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an, bevor die klassischen „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po intensiv trainiert werden. Ziel ist es, das Bindegewebe zu verbessern und die Körperkonturen zu straffen.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1103**

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 37,00 €



**19-G1104**

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 37,00 €



### Rückenfit (KK)

**Franziska Martin**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

### 19-G3121

Do, 10.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 36,80 €



### 19-G3122

Do, 09.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 46,00 €



### Yoga

**Alexandra Sperber**

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt.

In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind – mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

### 19-G4124

Mi, 25.09.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 41,40 €



### 19-G4125

Mi, 15.01.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x  
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 41,40 €



## KULTUR

### 19-K4005

**Papierwerkstatt**

**Birgit Schön**

In diesem Bastelkurs schneiden Sie, falten und kleben. Sie lernen einfache Techniken mit großer Wirkung kennen. Aus Butterbrottüten fertigen Sie filigrane Papierblüten, die mit einer Lichterkette beleuchtet werden und wie Lampions eine besondere Deko für Garten oder Terrasse sind. Spezielle Faltechniken lassen aus farbigem Papier und Karton Teelichthüllen oder „Papiervasen“ entstehen, die auch als Geschenkverpackung oder Utensilo genutzt werden können. Zarte Plisseehänger in Pastellfarben runden Ihren „Papierabend“ ab. Papier und Bastelkarton werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Geodreieck, Cutter, Schere, Klebestift, Butterbrottüten und falls vorhanden verschiedenes Papier und Bastelkarton

Mi, 04.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Rathaus, Kursraum (1. Stock) / 12,90 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 0,50 €)

### String Art – Fadenkunst

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Konnersreuth

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



### Claudia Porst

Ahornberg 26  
95505 Immenreuth  
09642/3877

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESUNDHEIT

### „Step & Shape“

#### Sandra Hofmann

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitnesstraining vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G1105

Mo, 16.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 42,00 €



#### 19-G1106

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 42,00 €



### Stott Pilates® und Zenga®

#### Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G1321

Mi, 25.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x  
(kein Kurs am Mi, 06.11.2019)

SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 37,80 €



#### 19-G1322

Mi, 08.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 11 x

SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 46,20 €



#### 19-G1323

Mi, 22.04.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x

SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 25,20 €



### Yoga – der Weg zur Entspannung

#### Jana Friedrich

Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, ein etwas höheres Sitzkissen

#### 19-G4126

Do, 26.09.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 69,00 €



#### 19-G4127

Do, 16.01.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 69,00 €



Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!



### Renate Winter

Bergstraße 3  
95506 Kastl  
09642/7104

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESELLSCHAFT

### 19-A2005

#### Aromatherapie

#### Karin Holleis

Aromatherapie kann - richtig eingesetzt - wunderbar unterstützen. Dabei ist sie weitaus mehr als das Anzünden einer Aromalampe. Ätherische Öle verwendet man in Form von: Ganz- und Teilbädern, als Kompressen und Wickel, zum Inhalieren, als Massageöl, zur Salben- und Cremeherstellung usw. Dabei spielen Reinheit und Qualität des Öls eine große Rolle. Sie werden an diesem Abend viel über die Aromatherapie erfahren und auch einiges herstellen.

Di, 15.10.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum  
Teilnehmergebühr 15,20 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)



## BERUF

### 19-B1028

#### Handy und Fotobearbeitung

#### Jürgen Blumberg

In diesem Kurs werden Sie mit dem Handy verschiedenen Aufnahmen vornehmen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Kameraeinstellungen kennen. Anschließend bearbeiten Sie die gemachten Fotos auf dem Handy weiter. Je nach Handy-Typ gibt es hier verschiedene Möglichkeiten. Es kann durchaus sein, dass Sie bestimmte Funktionen NICHT nutzen können. Im Anschluss werden Sie die Bilder per Mail oder WhatsApp versenden. Sollte noch Zeit bleiben, sehen Sie sich kostenlose Apps zur Bildbearbeitung an.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Handy und WhatsApp  
Mitbringen: Handy

Di und Do, 28.04.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Grundschule (Haupteingang) / 25,80 €



## SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

### Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

### 19-S4006

#### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe A1

#### Christine Schubert

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen, die sich mit der spanischer Alltagssprache weiter vertraut machen möchten. In diesem Kurs können Sie Ihre einfachen Spanischkenntnisse wiederholen, auffrischen und erweitern. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck.  
Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 22.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Grundschule (Haupteingang) / 74,00 €



## GESUNDHEIT

### FitMix

#### Grazyna Nickl

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.  
Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

### 19-G1108

Mi, 25.09.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 37,00 €

### 19-G1109

Mi, 08.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 37,00 €

## 19-G6215

### „Genuss hoch 3“ – Drei gute Dinge auf dem Teller

**Tanja Franz**

Wenn die Qualität stimmt, braucht man nur wenige verschiedene Zutaten, um ein besonderes Geschmackserlebnis zu kreieren. Dieser Kochkurs stellt Rezepte vor, die mit nur drei Hauptzutaten auskommen und doch außergewöhnlichen Genuss liefern. Dies wird durch die bewusste und kreative Kombination von unterschiedlichem Geschmack, Konsistenz und Garmethoden möglich. So einfach kann gesundes und kreatives Kochen sein.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 27.11.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 16,50 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

## 19-G6216

### Zuckerfrei durch das Leben

**Tanja Franz**

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und erfahren im praktischen Teil, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 05.02.2020, 18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 17,50 €  
incl. 5,50 € Materialbeitrag

## 19-G8007

### Haare flechten für Mutter und Tochter

**Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt. Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 07.02.2020, 15.30 – 17.30 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum / 12,00 €



**KULTUR**

## 19-K4006

### String Art – Fadenkunst

**Birgit Schön**

An diesem Abend lassen Sie das Fadenbild aus den 70ern wieder auferstehen. Hierzu übertragen Sie die Umrisse von weihnachtlichen Motiven auf farbig gestaltete Bretter und klopfen Nägel entlang der Linien ein. Mit Draht oder Garn werden die Nägel umspinnen, bis das Motiv deutlich zu erkennen ist. Um dieses Bild noch in weihnachtlichem Glanz erstrahlen zu lassen, wird zusätzlich eine LED Lichterkette mit eingewoben. Die benötigten Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können aber vorhandener Draht oder Garn mitgebracht werden.

Mitbringen: Hammer, Fön, Schere und falls vorhanden: Draht oder Garn

Di, 12.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum  
Teilnehmergebühr 12,90 €  
(Materialkosten nach Verbrauch pro Bild ca. 9,00 €)

### Papierwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof

## 19-K4007

### Kreativer „Palerei“ Kunstkurs

**Katharina Potter**

Sie möchten alleine oder gemeinsam mit Ihren Liebsten kreativ sein und gleichzeitig Ihr Zuhause verschönern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig... In diesem kreativen Kunstkurs können Sie in liebevoller Handarbeit wunderschöne Paletten-Schilder gestalten. Bild, Spruch und Design der Holzschilder bestimmen Sie selbst und erhalten durch die Verwendung unserer ausgezeichneten Farben Ihr individuelles, qualitatives Einzelstück für Ihr Zuhause.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit verschiedenen Maltechniken Ihr Kunstwerk gestalten – zur Dekoration für Zuhause oder als persönliches Geschenk zu allen Anlässen. Alle Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und sind in der Teilnehmergebühr schon enthalten.

Das Design für Ihr Holzstück können Sie sich auf der Webseite der Kursleiterin ([www.palerei.com](http://www.palerei.com)) auswählen oder stimmen es ganz nach Ihren Vorstellungen vorab telefonisch mit ihr unter 0151 56155946 ab. Der Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vorher!

Sa, 21.03.2020, 09.00 – 11.15 Uhr  
Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum  
Teilnehmergebühr 46,00 €



### Christine Schubert

Georg-Horn-Straße 17  
95478 Kemnath  
09642/3363

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESELLSCHAFT

### 19-A2006

#### Kräuterseifenkurs - Geschenke selbst gemacht

##### Angela Mayer

Duftende Seifenstücke, mit viel Liebe hergestellt, regen unsere Sinne schon bei der Herstellung an. Mit ätherischen Ölen, Kräutern und Naturfarbstoffen versetzt, stellen wir frische Seife her, die auch als Mitbringsel, Geschenk oder für den Eigengebrauch verwendet werden kann. Die rein pflanzlichen Öle pflegen die Haut und der Duft ist ein Genuss!

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen beschränkt.

Mitbringen: eine alte Schürze, ein altes Handtuch, Gummihandschuhe und einen Korb oder Schachtel zum Transportieren

Fr, 22.11.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),

Lehrküche / 15,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch: 100 g Seife / 1,50 €)

### 19-A2007

#### Schnittkurs Obst- und Ziergehölze

##### Florian Frank

Dieser Kurs ist für alle Gartenbesitzer sehr interessant! Der fachlich richtige Pflanzschnitt erhält die natürliche Schönheit von Bäumen und Sträuchern und ist wenig zeitaufwändig in der Ausführung.

Folgende Themen werden im Kurs angesprochen: Wachstumsgesetze, optimale Schnittzeitpunkte, Erziehung und Schnitt, Schnittregeln und das richtige Werkzeug. Jede(r) erhält in diesem Kurs verschiedene Tipps und Tricks, etwas Praktisches und Theoretisches für seinen Garten.

Mitbringen: gutes Schuhwerk, Handschuhe, Rosenschere und evtl. Regenkleidung

Sa, 08.02.2020, 10.00 – 12.15 Uhr

Sa, 15.02.2020, 10.00 – 12.15 Uhr

Sa, 14.03.2020, 10.00 – 12.15 Uhr

Mittelschule / 31,50 €

### 19-A2102

#### Nachträgliche Wärmedämmung von Wohngebäuden



##### Tanja Schatz

Bei der Sanierung von Gebäuden stellt sich oft die Frage: „Soll ich die Außenfassade nun dämmen oder kann mein Haus dann nicht mehr atmen?“

In der Wärmedämmung von Gebäuden steckt enormes Potential zur Energieeinsparung. Dieser Vortrag gibt Antworten auf hartnäckige Vorurteile, die in der Regel zu Unrecht bestehen und zeigt auch, wann es durchaus ratsam ist, bei einer anstehenden Sanierung der Gebäudehülle die Dämmung der Fassade und/oder des Daches mit umzusetzen.

Weitere wichtige Punkte werden im Vortrag besprochen:

- Überblick über die wichtigsten Dämmstoffe
- Überblick über verschiedene Dämmsysteme
- Innendämmung
- Dachdämmung
- Bedeutung von Wärmebrücken und deren Gefahren
- Brandschutz
- Fördermittel

Mi, 04.12.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*

### 19-A3009

#### Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

##### Hermann Scharl

Seit Einführung des Altersrentenanpassungsgesetzes wird die Regelaltersgrenze stufenweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Wer die Einflussgrößen auf seine Rente kennt, weiß meist, an welchen Stellschrauben er drehen kann. Viele Entscheidungen - wie der Status in der Krankenversicherung - werden bereits Jahre vorher festgelegt, können aber für die Zeit des Rentenbezugs wichtig sein. Möglichkeiten Rentenabschläge zu reduzieren sowie den Übergang in die Rente zu optimieren werden aufgezeigt.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater sowie HRM Master und gibt Ihnen viele praktische Tipps. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit Tabellen zur Regelaltersgrenze und Rentenabschlägen.

Do, 12.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €

#### Wie kann man die Rente erhöhen?

##### Tipps und praktische Hinweise

##### Hermann Scharl

siehe Außenstelle Erbendorf



### Philosophische Spaziergänge

Die „Philosophischen Spaziergänge“ mit Wolfgang Minssen waren eine feste Einrichtung der vhs in Tirschenreuth. Diese Reihe wurde zwar inzwischen eingestellt, jedoch wird weiterhin eine Themenauswahl aus den Seminarabenden am Stiftland-Gymnasium in Kemnath angeboten.

Eingeladen sind alle Philosophie-Interessierten jeder Altersstufe. Die ausgewählten Themen sollen zum Nachdenken über Grundfragen des menschlichen Lebens anregen. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Man kann einfach nur zuhören oder die eigenen Vorstellungen und Gedanken zur Diskussion stellen.

Die beiden Abende sind selbständige Einheiten und können unabhängig voneinander besucht werden.

#### 19-A4002

### Wahrnehmen, Wissen, Glauben – Wege zur Wahrheit

#### Wolfgang Minssen

Der wissenschaftlich-technische Fortschritt beruht wesentlich auf den Denkwegen der klassischen Naturwissenschaften. Über die scheinbare Verlässlichkeit dieser Denkwege soll nachgedacht werden. Viele Beispiele alltäglicher Erfahrungen zeigen, dass aber das Denken in einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen nicht genügt, um die komplexen Vorgänge in der Natur und in unserer Lebenswirklichkeit zu verstehen. Oder, um mit Hans-Peter Dürr zu sprechen: „Wir erleben mehr, als wir begreifen“.



Do, 24.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 6,50 €

#### 19-A4003

### Geist, Seele, Gehirn: ein aktuelles Thema bei Philosophen und Naturwissenschaftlern

#### Wolfgang Minssen

Die Neurowissenschaften haben mit der Erforschung des Gehirns in den letzten Jahrzehnten erhebliche Fortschritte erzielt. Nicht selten wird das Gehirn als „neuronaler Automat“ betrachtet, dessen elektro-chemische Funktionen das Bewusstsein und die Ich-Erfahrung erzeugen. Dies erscheint vielen Menschen als zu oberflächlich und unangemessen.

Über die alte Frage nach den Zusammenhängen von Gehirnaktivität und Geist-Seele-Eigenschaften soll wieder neu nachgedacht werden.



Do, 13.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 6,50 €

### „Was ist wesentlich?“ – Orientierung in einer komplexen Welt

#### Dr. Jens Wimmers

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Philosophie

### MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

**Gemeinsam entdecken –**

**forschen – experimentieren:**

**MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule des Landkreises eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Zusätzlich gibt es einen Workshop für Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente ausprobieren wollen, die im MINT-Unterricht an der Realschule durchgeführt werden.

#### 19-B0005

### Lego-Robotik: Programmieren und erweitern von Lego Mindstorms Robotern

#### Sebastian Vogel

In diesem Workshop lernen Kinder und Jugendliche mit einer erwachsenen Begleitperson, wie Lego Mindstorms Roboter programmiert werden. Nach einfachen Programmen wie Kurvenfahrt, Signale abgeben, Abstand halten usw. können die Mindstorms nach eigenen Vorstellungen erweitert und programmiert werden. Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 18.01.2020, 09.00 – 12.00 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



Die Teilnehmergebühren werden  
nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung  
ein SEPA-Lastschriftmandat!

19-B0006

3D-Druck

**Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 01.02.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0009

MINT-Experimente für Eltern

**Hermann Daubenmerkl**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente durchführen wollen, die Bestandteil des MINT-Unterrichts an der Realschule sind. Schwerpunkte sind die Gebiete Chemie und Physik.

Sa, 16.11.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €

**Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch

Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik und Außenstellen Waldsassen und Wiesau

19-B1029

Tastat Schreiben am Computer in 6 Stunden

**Birgit Emerig**

Fast jeder hat heutzutage mit einem Computer zu tun - und wenn es sich nur um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Am Ende des Kurses beherrschen Sie blind die PC-Tastatur.

Dieser Kurs ist für Schüler und Erwachsene gleichermaßen geeignet, besonders für Gymnasiasten, da sie es ja in der Schule nicht lernen.

Ziel: 80 Anschläge pro Minute

Do, 23.01.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x

Mittelschule, EDV-Raum / 43,80 €

davon Schulungsunterlagen 15,00 € (keine Schüler-Ermäßigung möglich)



SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

19-S1008

Englisch für Wiedereinsteiger  
Grundstufe A1.2

**Susan Clark-Schmidt**

Dieser Englischkurs ist für alle gedacht, die früher schon einige Jahre Englisch in der Schule oder an der vhs gelernt haben und die glauben, alles vergessen zu haben. Sie beginnen noch einmal von vorn, gehen aber schneller voran als echte Anfänger. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft. Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 17.10.2019, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €

19-S2005

Cours de répétition  
Mittelstufe B1

**Christine Schubert**

Dieser Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer des letzten Konversationskurses sowie an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Französisch auffrischen und vertiefen möchten. Der Wortschatz wird ausgebaut, die Grammatik wiederholt und erweitert.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 21.10.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €

**19-S3003****Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis****Claudio Distefano**

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Italienisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie Grammatik-Grundkenntnisse gerne erwerben wollen. Sie üben Aussprache und Intonation. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einem neuen Buch, das Sie zum Lernen durch einen sanften Einstieg in die italienische Sprache und eine lernerfreundliche Progression motiviert.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag

Mi, 16.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €

**19-S3004****Konversation auf Italienisch  
Mittelstufe B1****Claudio Distefano**

Sie verfügen über gute Italienischkenntnisse und möchten Ihr Italienisch praxisnah erweitern. Dann sind Sie hier richtig. In diesem Konversationskurs können Sie auf sanfte Weise lernen und werden rasch Ihr vorhandenes Wissen aufbauen. Sie unterhalten sich in Absprache mit dem muttersprachlichen Kursleiter über aktuelle und lebensalltägliche Themen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag

Mi, 16.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €

**19-S5008****Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A1****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 17.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)**19-S5009****Tschechisch mit Grundkenntnissen VII  
Grundstufe A2****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Tschechischkurses mit Grundkenntnissen VI. Aber auch die Teilnehmer, die ihre ziemlich guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird in der entspannten Kursatmosphäre vertieft.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 17.10.2019, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2019:****40 € Zuschuss für Tschechischkurse  
für Anfänger ohne Vorkenntnisse!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2019 einen **Tschechischkurs** für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens 10 Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 92,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 52,50 € bleibt.

**Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal  
Anspruch auf diesen Zuschuss!****Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**siehe Tirschenreuth, Sprachen, Tschechisch  
und Außenstelle Waldershof**GESUNDHEIT****FitMix****Grazyna Nickl**

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1111**Mo, 23.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 37,00 €**19-G1112**Mo, 13.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 37,00 €

### Zumba®Fitness

#### Grazyna Nickl

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 19-G1113

Mo, 23.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 42,00 €

#### 19-G1114

Mo, 13.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 42,00 €

### Stott Pilates® und Zenga®

#### Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G1324

Di, 24.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 05.11.2019)  
Realschule, Turnhalle / 42,00 €

#### 19-G1325

Di, 07.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 11 x  
Realschule, Turnhalle / 46,20 €

#### 19-G1326

Di, 21.04.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x  
Realschule, Turnhalle / 25,20 €

### 19-G2012

#### Disco-Fox – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Mi, 06.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 25,50 €

### 19-G2013

#### Gesellschaftstanz – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Die Grundschrirte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Mi, 15.01.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 42,50 €

### 19-G2014

#### Hochzeits-Tanzkurs

#### Tanzschule Vézard

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit - sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschrirte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 18.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 25,50 €

### Feuerabendt-Yoga

#### Sonja Horn

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und liebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

#### 19-G4128

Fr, 27.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G4129

Fr, 17.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 46,00 €

### Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 7 bis 10 Monate)

**Andrea Kick**

Auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) werden die Babys mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, dichte Unterlage, Massageöl

#### 19-G5010

Do, 10.10.2019, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 60,00 €

#### 19-G5011

Do, 26.03.2020, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 60,00 €

### Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 6 Wochen bis 6 Monate)

**Andrea Kick**

Auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) werden die Babys mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Teilnehmen können Eltern mit ihren Kindern im Alter von sechs Wochen bis 6 Monaten (Einstiegsalter). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Handtücher, dichte Unterlage, Massageöl

#### 19-G5012

Do, 10.10.2019, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 60,00 €

#### 19-G5013

Do, 26.03.2020, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 60,00 €

#### 19-G6217

### Clean Eating für Berufstätige

**Tanja Franz**

Gerade für Berufstätige ist es heutzutage oft schwierig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Oft fehlt schlicht die Zeit, um frische Mahlzeiten aus hochwertigen Zutaten zuzubereiten. Dieser Kochkurs liefert schnelle Rezepte, die leicht von der Hand gehen und doch den Körper mit allem versorgen, was er braucht. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 10.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
Lehrküche / 17,00 € (incl. 5,00 € Materialbeitrag)

#### 19-G6218

### Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern

**Sabine Stengel**

An diesem Abend erlernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. In den Wartezeiten werden verschiedene Kräuter vorgestellt und genauer erläutert. Jeder Teilnehmer stellt ein Käseläibchen (ca. 200 g) selbst her, das er mit nach Hause nehmen kann. Für eine kleine Verköstigung, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu testen, steht eine Käseplatte zur Verfügung  
Mitbringen: Edelstahltopf (für 1,5 l Milch), Behälter für Käse, Gefäß für Molke, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 15.05.2020, 17.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
Lehrküche / 24,00 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)

#### 19-G6504

### Abnehmen mit Lust statt Frust



**Birgit Eckardt**

Möchten Sie sich wieder richtig wohl fühlen in Ihrem Körper? Spüren, was Ihnen gut tut? Fit sein und sich gerne im Spiegel betrachten?

Dass Diäten dauerhaft oft den gegenteiligen Effekt haben, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie funktioniert es dann, abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten? Der Schlüssel dazu ist die Kombination von Angewandter Psychologie, Ernährungsumstellung und Bewegung.

In diesem Kurs lernen Sie mit kleinen Schritten einen neuen, gesunden Lebensstil, der zu Ihnen passt und mit dem Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten werden. Sie tauschen überflüssige Pfunde gegen Lebensfreude und Energie. Neben Ihrer Kursleiterin unterstützt Sie eine Gruppe Gleichgesinnter. Nutzen Sie die Chance!

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 71,00 €  
(incl. 5,00 € Materialbeitrag)

**19-K1008****Zeichenschule:  
Räumliches Zeichnen 1****Susanne Vonhoff**

Wie schaffe ich es zeichnerisch, dass ein Gegenstand oder ein Gebäude räumlich wirkt. Damit beschäftigen Sie sich in diesem Kurs. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenblock DIN A3 oder DIN A4, Bleistifte, Radiergummi und Spitzer

Do, 26.09.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Do, 10.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Do, 07.11.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 20,40 €

**19-K1009****Die „blaue Stunde“:  
Hinterglasmalen auf Fensterscheiben****Susanne Vonhoff**

In diesem Kurs malen Sie mit Dispersions- oder Acrylfarben ein Bild auf ein altes Fenster in der Technik der Hinterglasmalerei. So wie es die traditionellen Hinterglasmaler gemacht haben, aber auch Kandinsky, Marc und die Maler des Blauen Reiters. Die Bilder erhalten so eine unglaubliche Leuchtkraft. Keine Vorkenntnisse sind nötig, nur Spaß am Gestalten.

Fehlende Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Haar- und Borstenpinsel, ein Cuttermesser oder eine Rasierklinge, einen Föhn und evtl. eine Vorlage

Fr, 11.10.2019, 17.00 – 19.15 Uhr

Sa, 12.10.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 23,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

**19-K1010****Die „blaue Stunde“:  
Monotypie, eine Drucktechnik****Susanne Vonhoff**

In diesem Kurs geht es um den Druck von der Glasplatte. Es entstehen moderne vielfältige und kreative Werke. Das ist ein malerisches Abenteuer. Absolut keine Vorkenntnisse sind nötig, nur Spaß am Kreativsein. Das notwendige Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitbringen: falls möglich Glasplatte und Schürze

Fr, 18.10.2019, 17.00 – 19.15 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 10,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 3,00 €)

**19-K1011****Die „blaue Stunde“:  
Monotypie, eine Weihnachtskarte****Susanne Vonhoff**

In diesem Kurs geht es um den Druck von der Glasplatte. Es entstehen moderne vielfältige und kreative Werke. Absolut keine Vorkenntnisse sind nötig, nur Spaß am Kreativsein.

Das notwendige Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitbringen: falls möglich Glasplatte und Schürze

Fr, 08.11.2019, 17.00 – 19.15 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 10,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 3,00 €)

**19-K1012****Farbe und Klang: Umsetzen von Rhythmen  
und Klängen in Farbe und Form****Susanne Vonhoff**

Mit Klangschalen ist ein sehr interessanter Weg in die Abstraktion, wie ihn auch Kandinsky gegangen ist. Am ersten Abend werden Ihre mitgebrachten Ideen gesammelt, alles besprochen und eine Skizze angefertigt. Am zweiten Tag werden Ihre Skizzen und Ideen auf Leinwand umgesetzt.

Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Malkasten sowie Leinwand mindestens 50 mal 70cm, Borstenpinsel und Acrylfarben

Fr, 27.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 28.03.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 27,20 €

**19-K1013****„Fantasy-Wesen 1“  
Kindermalkurs am Samstag****Susanne Vonhoff**

Dieser Kurs ist für alle Kinder von 9 bis 12 Jahren, die Spaß am Kreativsein haben!

Wir malen und zeichnen. Das Thema ist an diesem Samstag: „Auf den Spuren großer Maler: Franz Marc - die blauen Pferde“.

Mitbringen: Malkasten, Pinsel, Stifte, Filzstifte

Sa, 28.09.2019, 10.00 – 11.30 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 5,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**19-K1014**
**„Fantasy-Wesen 2“**
**Kinder Malkurs am Samstag**
**Susanne Vonhoff**

Dieser Kurs ist für alle Kinder von 9 bis 12 Jahren, die Spaß am Gestalten haben!

Wir malen und zeichnen farbige Fantasiewesen.

Mitbringen: Malkasten, Pinsel, Stifte, Filzstifte

Sa, 19.10.2019, 10.00 – 11.30 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 5,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

**19-K1015**
**„Reise in fremde Galaxien“**
**Kinder Malkurs am Samstag**
**Susanne Vonhoff**

Dieser Kurs ist für alle Kinder von 9 bis 12 Jahren, die Spaß am Kreativsein haben!

Wir malen und zeichnen und ..... unseren Planeten Utopia.

Mitbringen: Malkasten, Pinsel, Stifte, Filzstifte

Sa, 09.11.2019, 10.00 – 11.30 Uhr

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 5,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

**19-K4008**
**Alles aus Beton!**
**Kreative Ideen zum Selbermachen**
**Regina Nickl**

In diesem Kurs gießen und formen Sie mit Beton und Knetbeton. Daraus entstehen Schalen, Übertöpfe, Tischschmuck u.v.m. Sie gestalten Ihre Dekoration für alle Gelegenheiten und alle Jahreszeiten. Sogar Schmuck lässt sich aus Beton machen. Der Beton bietet unendlich viele Möglichkeiten, seiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

Mitbringen: Latex- oder Gummihandschuhe, evtl. Formen

Mi, 29.01.2020, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x

Realschule, Werkraum / 19,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

**Handlettering –**
**die Kunst der schönen Buchstaben**
**Waltraud Müller**

Schrift kann mehr als Sprache vermitteln – durch Handlettering lassen wir Buchstaben lebendig werden! Sie experimentieren mit Schrift, kreieren kleine Botschaften und setzen ausgewählte Buchstaben oder Texte künstlerisch um. Ziel ist eine Postkartenserie, schwarz-weiß oder koloriert.

Die Blankokarten können auch von der Kursleiterin im Kurs gegen Gebühr erworben werden.

Mitbringen: Blanko/ kariertes Papier, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Filzstifte, Blankokarten (falls vorhanden)

**19-K4009**

Mi, 16.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 19,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 3,00 €)

**19-K4010**

Do, 19.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr 19,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 3,00 €)

**19-K6002**
**Schnupperkurs Fotografie**
**Florian Frank**

Sie haben eine digitale Kamera und wissen nur ungenau, was Sie alles damit machen können. Begriffe wie Auflösung, Blende, Zeit, Weißabgleich, Brennweiten, Schärfentiefe und Dateiformat werden in diesem Kurs erläutert. Bei der fotografischen Praxis lernen Sie wichtige Grundlagen kennen und mit einfachen Techniken sollen fotografisch gute Bilder entstehen.

Mitbringen: Kamera mit aufgeladenen Akkus und eventuell die Bedienungsanleitung

Fr, 18.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 12,60 €

**19-K6003**
**Der große Fotokurs**
**Florian Frank**

Die umfangreichen Funktionen digitaler Spiegelreflex-, Kompakt- und Systemkameras stehen im Mittelpunkt, vor allem wird das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit aufgezeigt. Weiterhin werden wichtige Grundlagen der Fotografie geklärt, wie z. B. , Schärfentiefe, Weißabgleich, Histogramm, Fokus, Blitzlicht, sowie die Unterschiede im Umgang mit RAW und JPEG Dateiformaten. Praktisch werden Sie das Gelernte bei einem gemeinsamen Fotowalk ausprobieren und anwenden.

Dieser Fotokurs ist für digitale Spiegelreflexkameras, Systemkameras, Bridgekameras, Kompaktkameras, also für alle Kameratypen geeignet, die sich auch im manuellen Modus betreiben lassen.

Mitbringen: Kamera mit aufgeladenen Akkus, die Bedienungsanleitung und Schreibutensilien

Fr, 08.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 37,80 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
 Ein Gutschein der vhs ist  
 immer eine gute Idee!



**Silvia Scharnagl**

Wiesenstraße 25  
95692 Konnersreuth  
09632/2268  
Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

**Fitness Mix**

**Silvia Scharnagl**

Dieser Kurs bietet ein gezieltes, intensives und abwechslungsreiches Training für Bauch, Beine und Po. Aerobic-orientiertes Workout ohne komplizierte Schrittfolgen im Bereich der Fettverbrennung und Figur-Optimierung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z. B. Step, Hantel oder Gymstick

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1124**

Mi, 25.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Grundschule, Turnhalle / 37,80 €



**19-G1125**

Mi, 08.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 42,00 €



**Fatburner mit dem Step**

**Silvia Scharnagl**

In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschritten basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

**19-G1126**

Do, 26.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 33,60 €



**19-G1127**

Do, 09.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 42,00 €



**Pound Workout**

**Ilona Gruber**

Pound Workout ist ein intensives Ganzkörper-Training mit Einflüssen aus Pilates, Aerobic und Tanz. Durch das Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio und Kraftseinheiten werden Balance und Symmetrie trainiert, jede Muskelgruppe des Körpers geformt und in relativ kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt. Für das Training werden „Ripstix“, vergleichbar mit Schlagzeugstöcken, verwendet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1128**

Do, 10.10.2019, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 25,20 €



**19-G1129**

Do, 16.01.2020, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 25,20 €



**Pilates**

**Silvia Scharnagl**

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken

**19-G1327**

Di, 24.09.2019, 18.30 – 19.15 Uhr, 9 x  
Kindergarten, Turnraum / 28,35 €

**19-G1328**

Di, 14.01.2020, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x  
Kindergarten, Turnraum / 31,50 €

**Aquarobic**

**Silvia Scharnagl**

Dieses Training gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, festigt das Bindegewebe und verbessert Ihre Fitness ohne die Gelenke und den Rücken zu belasten. Mit Beinschwimmer und Auftriebsgürtel wird im brusttiefen sowie im tiefen Wasser trainiert. Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

**19-G1640**

Sa, 28.09.2019, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 46,80 € (incl. Badbenutzungsgebühr)

**19-G1641**

Sa, 11.01.2020, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 46,80 € (incl. Badbenutzungsgebühr)

**Rückenfit (KK)**

**Cäcilia Mühl**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag

rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3123

Di, 24.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 46,00 €



#### 19-G3124

Di, 07.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 46,00 €



### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

### Hatha-Yoga am Morgen

**Carola Röder**

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in eine harmonische Einheit bringen: Es ist eine der gesündesten und sanftesten Methoden, über die klassischen Übungen (Asanas) die Beweglichkeit zu fördern. Unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen helfen dabei, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Getränk

#### 19-G4130

Fr, 11.10.2019, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x  
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 42,00 €



#### 19-G4131

Fr, 24.01.2020, 09.00 – 10.15 Uhr, 9 x  
(kein Kurs am Fr, 21.02.2020)  
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 47,25 €



#### 19-G7005

### Volkskrankheiten (zusätzlich) mit Hausmitteln lindern

**Ulrike Geyer-Rosenthal**

Von Heuschnupfen, Rheuma, Makula-Degeneration, Diabetes, Gicht u. ä. sind zahlreiche Menschen betroffen. Viele möchten auf chemische Medikamente verzichten, die oft schwerwiegende Nebenwirkungen haben. Auch wenn dies nicht immer ganz möglich ist, so kann die Naturheilkunde doch in vielen Fällen unterstützend helfen.

An diesem Abend erfahren Sie, welche sanften und wirkungsvollen Heilmittel die Naturheilkunde bei Volkskrankheiten im Angebot hat. Detailliert und leicht verständlich wird erklärt, was die beste Wahl ist. Dazu gibt es praktische Tipps, die Sie sofort anwenden können  
Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 19.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 7,00 €

#### 19-G8008

### Haare flechten für Mutter und Tochter – Variationen für Geübte

**Bettina Schaller**

Für Mütter, die den französischen und holländischen Zopf bereits beherrschen. Wir üben verschiedene Variationen dieser Flechttechniken und entdecken z. B. den Fünf-Strähnen-Zopf, den Vier-Strähnen-Zopf, den Wasserfall-Zopf etc.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 25.10.2019, 15.00 – 17.00 Uhr

Grundschule / 12,00 €



## KULTUR

19-K4011

### String Art – Fadenkunst

**Birgit Schön**

An diesem Abend lassen Sie das Fadenbild aus den 70ern wieder auferstehen. Hierzu übertragen Sie die Umrisse von weihnachtlichen Motiven auf farbig gestaltete Bretter und klopfen Nägel entlang der Linien ein. Mit Draht oder Garn werden die Nägel umspinnen, bis das Motiv deutlich zu erkennen ist. Um dieses Bild noch in weihnachtlichem Glanz erstrahlen zu lassen, wird zusätzlich eine LED Lichterkette mit eingewoben. Die benötigten Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können aber vorhandener Draht oder Garn mitgebracht werden.

Mitbringen: Hammer, Föhn, Schere und falls vorhanden: Draht oder Garn

Mo, 25.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 12,90 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Bild ca. 9,00 €)

### Papierwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



### Brigitte Grünbauer

Lehener Straße 14  
92703 Krummennaab  
09682/2002

Anmeldung:  
09631/88-205

### Rückenfit (KK)

**Daniela Witzl**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückerhaltende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückerhaltender gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, Redondo-Ball (22 cm)

19-G3125

Mi, 25.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 46,00 €



19-G3126

Mi, 15.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 46,00 €



## GESUNDHEIT

### Line-Dance

**Luise Stock**

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination. Geringe Vorkenntnisse in Line-Dance erforderlich.

19-G2118

Di, 08.10.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 9 x Grundschule, Mehrzweckhalle / 49,95 €



19-G2119

Di, 07.01.2020, 20.00 – 21.30 Uhr, 7 x Grundschule, Mehrzweckhalle / 38,85 €



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk? Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

**Qigong (KK)****Rita Reis**

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qigong lernen Sie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Die Atmung wird vertieft, das Herz-Kreislauf-System harmonisiert und die Erholung gefördert, so dass Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können. Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

**19-G4213**

Do, 26.09.2019, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 69,00 €

**19-G4214**

Do, 23.01.2020, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 69,00 €

**19-G5102****Kinderschutztraining für Schüler****(1. bis 6. Klasse)****Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 27.11.2019, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, Mehrzweckhalle / 20,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**19-G6219****Gesunde Küche – schnell gekocht****Tanja Franz**

Dieser Kochkurs liefert abwechslungsreiche Ideen für eine schnelle und gleichzeitig gesunde Küche.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf eiweißhaltigen Gerichten, die eine Gewichtsreduktion gut unterstützen bzw. dabei helfen, das Gewicht zu halten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 01.10.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Küche / 17,00 €

incl. 5,00 € Materialbeitrag

**19-G6220****Fingerfood und Snacks –  
neue Ideen für Zwischendurch****Tanja Franz**

Fingerfood ist kleiner Genuss mit großer Vielfalt. Längst haben die kleinen Gerichte und Snacks ihren festen Platz auf Buffets und bei Feiern aller Art. Dieser Kochkurs liefert frische und kreative Rezepte aus der gesunden Küche, die durch wahre Geschmacksexplosionen überzeugen. Für Vegetarier und Veganer geeignet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 19.11.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Küche / 16,50 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**19-G6221****Bowls – Kreative Küche  
für gesundheitsbewusste Genießer****Tanja Franz**

Kennen Sie schon Bowls? Die vegetarischen Schalen voller gesunder Zutaten sind ein Trend aus Kalifornien, der auch bei uns immer mehr Anhänger findet. Im Mittelpunkt stehen kunstvoll in einer Schüssel (= Bowl) arrangierte gesunde und meist unverarbeitete Lebensmittel, die ganz viel Appetit machen. Randvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten kommen hier alle gesundheitsbewussten Genießer auf ihre Kosten. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 14.01.2020, 18.00 – 21.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Küche / 16,50 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**19-G6222****Die Heilkraft unserer Nahrungsmittel****Tanja Franz**

Schon seit Tausenden von Jahren nutzen Menschen ganz bewusst die Heilkraft hochwertiger Nahrungsmittel für die eigene Gesundheit. Gerade bei entzündlichen Erkrankungen, wie Rheuma, Arthrose, aber auch Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. kann eine gezielte Ernährung den Zustand enorm verbessern. Dieser Kochkurs stellt ausgewählte Lebensmittel und ihre Verwendung vor. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 24.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Küche / 16,50 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**19-G6505****Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging****Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 - das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 04.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Grundschule / 7,00 €

**KULTUR****19-K2003****Keramik selbst gestaltet – Töpfern****Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können die Werke ergänzen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Papprohren, altes Handtuch

Mo, 07.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 45,50 €  
(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)



### Christa Stahl

Weiherweg 27  
95508 Kulmain  
09642/3447

Anmeldung:  
09631/88-205

dauer steigern Sie Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Entspannungsfähigkeit. Dies führt schließlich zu einer heiteren und gelösteren Lebensführung.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

#### 19-G4132

Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kindergarten / 46,00 €  
(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)

#### 19-G4133

Do, 30.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x  
Kindergarten / 55,20 €  
(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)



## GESELLSCHAFT

### 19-A2008

#### Gartenarbeit im Herbst Vorarbeiten für den Winter

##### Robert Herl

In diesem Kurs bekommen Sie die nötigen Grundlagen, um Ihren Garten richtig für den Winter vorzubereiten. Sie bekommen viele Tipps, was wichtig ist und warum bzw. was dringendst unterlassen werden sollte. Zu den wichtigsten Themen dieses Kurses gehören:

- Wichtige Arbeiten an Obstbäumen und Beerensträuchern
- Vorarbeiten für die Gemüsebeete
- Welche Pflanzen benötigen oder benötigen nochmals Wassergaben
- Rosen richtig überwintern
- Die großen und kleinen Niederlagen in meinem Garten
- Gerste, nicht nur im Bier?
- Der 100jährige Kalender, heute noch aktuell? Und wer hat ihn erdacht?
- Mist, Kalk oder Kompost - ja oder nein?
- Pflanzen der Bibel – Irrtümer und Missverständnisse

Mi, 02.10.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule / 14,00 €

### 19-G5106

#### Kinderschutztraining für Schüler (1. bis 6. Klasse) Sicherheit kann man lernen!

##### Rainer Frank

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 13.05.2020, 15.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule, Turnhalle / 20,00 €



## GESUNDHEIT

### Yoga

#### Agnes Echtler

Im Mittelpunkt dieser Yoga-Stunde stehen körperliche Übungen (Asanas), verbunden mit Atemübungen, die behutsam und frei von Leistungsdruck ausgeführt werden. Im Wechsel von Entspannung und Anspannung werden die Kräfte harmonisiert und Verspannungen abgebaut.

Sie lernen, sich in ganz vielfältiger Weise darzustellen. Dadurch werden die anscheinend „nur“ körperlichen Gebärden zu seelischen Gestimmtheiten, die Vertiefung und Harmonie mit sich bringen. Mit etwas Aus-

### 19-G7013

#### Hildegard-Medizin gegen Schmerzen

##### Johanna Eisner

Schmerzmittel und die richtige Ernährung gegen Schmerzen

Mitbringen: Löffel, Tasse, Schnapsglas

Di, 14.01.2020, 19.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)

**19-K3006****Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene****Sabine Heibl**

Klöppeln ist Spitze! Für Anfänger werden die Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive vermittelt. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen bzw. neue Spitzentechniken erlernen.

Im Laufe des Kurses wird eine Anfängermappe gestellt, bei Klöpplerinnen mit Vorkenntnissen werden individuell abgesprochene Inhalte ausgegeben.

Bei Bedarf werden Klöppel und Flachkissen zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Stecknadeln, Handarbeitsschere, Pappe, Klebestift, vorhandene Klöppelutensilien

Do, 13.02.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 6 x

Grundschule / 91,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 17,00 €)

**19-K3007****Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Franziska Jäger**

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ob Erwachsene oder Jugendliche ab 15 Jahre, in diesem Nähkurs kommt jeder auf seine Kosten. Egal, ob schicke Taschen oder Täschchen, Lesekissen, Schürzen, Schlüsselanhänger, es ist für jeden etwas dabei. Auch Kleidung nähen ist möglich. Beschenken Sie sich selbst oder Ihre liebsten mit Ihren individuell und liebevoll handgefertigten Nähprojekten. Ideen, Schnitte und Stoffe sind nach Bedarf bei der Kursleitung erhältlich. Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), evtl. Stoffe/Stoffreste und Nähideen

Mo, 13.01.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x

Grundschule / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

**Nähkurse****Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Friedenfels, Pechbrunn, Waldsassen und Wiesau

**Nähkurs für Anfänger****Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbendorf



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort Volkshochschule

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



### Alexandra Burger

Themenreuth 22  
95666 Leonberg  
09633 689

Anmeldung:  
09631 88-205

gungsabläufe, die den Beckenboden kräftigen. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltag geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Beckenboden im Alltag gestärkt werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Jugendheim / 46,00 €



## GESUNDHEIT

### 19-G2015

#### Gesellschaftstanz – Grundkurs Tanzschule Vézard

Die Grundschriffe folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Di, 12.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x  
Jugendheim / 42,50 €



### 19-G3007

#### Beckenbodengymnastik (KK) Ulrike Valentin

Kräftigende Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden, verbessern Beweglichkeit und Kraft und fördern Koordination und Entspannung. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben Bewe-

### 19-G3129

#### Rückenfit (KK) Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Di, 31.03.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x  
Jugendheim / 36,80 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kurs Teilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



**Susanne Gmeiner**

Redenbach 9  
95695 Mähring  
09639/1832

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

**Aktiv in der Mitte des Lebens**

**Renate Brunner**

Nach kurzem Aufwärmen folgt ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung der Ganzkörpermuskulatur. Ziel des Kurses ist, mit körperlicher Aktivität, die Bewegungsqualität durch verschiedene gelenkschonende Kräftigungsübungen zu erhalten.

Mit Dehn- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik klingt die Stunde aus.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1134**

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Turnhalle Großkonreuth / 29,60 €

**19-G1135**

Di, 07.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Turnhalle Großkonreuth / 25,90 €



**KULTUR**

**Gold-/Silberschmieden an 2 Tagen  
Wochenendkurs**

**Brigitte Breusch-Veitinger**

An einem originalen Goldschmiedetisch können Sie ein Schmuckstück in Gold, Silber oder anderen Materialien anfertigen. Sie werden dabei von der Kursleiterin fachkundig unterstützt. Gut geeignet als Geschenkgutschein.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Eine Abmeldung ist nur bis mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn möglich!

Mitbringen: Schreibzeug, Schere, Schürze, Ideen und Wünsche für Schmuckstücke

**19-K4012**

Fr, 11.10.2019, 17.00 – 20.30 Uhr  
Sa, 12.10.2019, 09.30 – 17.00 Uhr  
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 80,00 €

**19-K4013**

Fr, 07.02.2020, 17.00 – 20.30 Uhr  
Sa, 08.02.2020, 09.30 – 17.00 Uhr  
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 80,00 €

**vhs**

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhs App**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

App Store | Google play



### Erika Trapp

Josef-Siller-Straße 24  
95666 Mitterteich  
09633/4273

Anmeldung:  
09631/88-205

Sie bekommen viele Tipps vom Kursleiter, aber es erfolgt keinerlei Rechtsberatung!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mi, 29.04.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 12,90 €



## BERUF

### 19-B1030

#### Umgang mit Smartphone und Tablet

##### Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Handys (auch Smartphones) kennen. Sie werden Kontakte anlegen, aus dem Telefonbuch oder direkt telefonieren, SMS schreiben, fotografieren sowie WhatsApp und verschiedene Einstellungen kennen lernen. Sie bekommen verschiedene Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Der Kurs ist für Anfänger und bereits Benutzer geeignet.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Mitbringen: Smartphone und/oder Tablet

Di und Do, 08.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Mittelschule, EDV-Raum / 25,80 €

### 19-B1031

#### Unvergessliche Bildershow mit Magix Photostory

##### Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie, wie man eine Bildershow z. B. zu runden Geburtstagen, Hochzeiten oder anderen Festlichkeiten mit der Magix Photostory erstellt. Sie können in diesem Kurs gleich mit Ihrer eigenen Photostory beginnen. Sie sehen sich die verschiedenen Möglichkeiten der Erstellung an, übernehmen Effekte und Übergänge, legen eine schöne Musik darunter und erstellen eine komplette Photostory.

Im Kurs nutzen Sie die Testversion. Aber Sie können das Programm nach dem ersten Abend über den vhs-Kursleiter um bis zu 75% günstiger erwerben.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Di und Do, 19.11.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule, EDV-Raum / 38,70 €

### 19-B1032

#### Das elektronische Notizbuch – One Note Schluss mit der Zettelwirtschaft

##### Jürgen Blumberg

One Note ist das elektronische Notizbuch im Office Packet. Damit können Sie auf einfache Art und Weise die Notizen erfassen, verwalten und teilen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit One Note hierzu zählen u.a.: Notizbücher erstellen, Abschnitte einrichten, Informationen erfassen, One Note im Team, Organisieren und Suchen, Sicherheit in One Note, usw.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Di und Do, 04.02.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule, EDV-Raum / 38,70 €



## GESELLSCHAFT

### DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE-WERKSTATT FÜR ALLE!



*In Kooperation mit dem „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“ und dem Kreisjugendring Tirschenreuth*

**Wie gehen wir mit Strom um? – Ein Check im Energie-Labor**

**„Neue Heimat Mitterteich“: Chancen – Hindernisse – Perspektiven**

**30 Jahre Grenzöffnung: Deutsch-Tschechische Geschichte an der Grenze**

**Eisenbahn im Stiftland: Vergangene Zeiten – vergessene Plätze – verschenkte Chancen?**

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Politische Bildung

### 19-A3010

#### Rechtliche Grundlagen für Beruf und Privat

##### Max Bleistein

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Rechtsgebiete:

- Rechtsfähigkeit bei Minderjährigen
- Richtiges Verhalten beim Arbeitsvertrag
- Was sollten Sie bei Kaufverträgen, Mietverträgen usw. beachten?
- Kauf im Internet: Lauern Gefahren oder ist es bequemes Einkaufen?
- Was ist Gewährleistung - was ist Garantie?
- Wann müssen Sie eine Rechnung bezahlen?
- Sollten Sie Skonto ausnutzen?
- Ist die Mahngebühr berechtigt?
- Möglichkeiten im gerichtlichen Mahnverfahren
- Kündigungen, Kündigungsfristen

**19-B1033****Power von Excel 2013  
mit VBA-Programmierung****Jürgen Blumberg**

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mehr aus Ihrem Excel herausholen, Aufgaben automatisch erledigen oder Arbeitsweisen vereinfachen können. Hierzu zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man Daten automatisch ausliest und verarbeitet, wie man mit Schleifen und Co. umgeht, wie man Formulare erstellt, diese ausliest und die Daten weiterverarbeitet. Sie lernen diverse Grundlagen der VBA Programmierungen so z. B. den Umgang mit Variablen, wie man Zellen anspricht, wie man Schleifen programmiert usw.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Excel

Di und Do, 17.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 x  
Mittelschule, EDV-Raum / 77,40 €

**19-B1034****Bankgeschäfte bequem und sicher online  
durchführen!****Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG  
Stefan Plößner / Norbert Meier**

In diesem Kurs zeigt Ihnen Ihre Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz, wie Sie Ihre Bankgeschäfte an Ihrem Computer bequem und einfach von zu Hause aus - sieben Tage die Woche, rund um die Uhr erledigen können.

Kursinhalte:

- Wie funktioniert das Online-Banking Ihrer Volksbank Raiffeisenbank und welche Voraussetzungen sind dafür nötig?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sollten Sie kennen?
- Wie behalten Sie stets Überblick über alle Zahlungsvorgänge und Kontobewegungen?
- Wie können Sie die Überweisungen online ausführen?
- Wie können Sie Ihre Kontoauszüge online abrufen?
- Wie können Sie Termin- und Daueraufträge verwalten?
- Welche Zusatzfunktionen bietet Ihnen der Online-Zugang?

Zielgruppe: Kunden der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz sowie alle Interessierten, die die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen oder diese bisher noch nicht nutzen. Altersgruppe 50Plus. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt.

Falls das gewünscht und nötig wäre, kann dieser Kurs noch verlängert werden! Der Zusatztermin wäre: Montag, der 23. März 2020 und wird Ende des Kurses evtl. mit den Teilnehmern ausgemacht.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 16.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
Mittelschule, EDV-Raum / kostenlos

*In Zusammenarbeit mit der  
Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG*



**Volksbank Raiffeisenbank  
Nordoberpfalz eG**

**Bankgeschäfte bequem und sicher online  
durchführen!****Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG  
Stefan Plößner / Norbert Meier**

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia

**Bankgeschäfte bequem online durchführen!****Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG  
Gerd Schwindl**

siehe Außenstelle Ebnath

**Bankgeschäfte einfach und bequem  
von zu Hause aus erledigen!****Sparkasse Oberpfalz Nord  
Inge Bergler / Stefan Neumann**siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia  
und Außenstelle Waldsassen**19-B3007****Befreiung von lästigen Pflichten****Anna Weitensteiner**

Irgendwie haben Sie immer was zu tun und kommen einfach nicht zu dem, was Sie eigentlich machen wollen. Das hat jetzt ein Ende. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie sich frei von lästigen Pflichten machen und dennoch keinen enttäuschen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 11.12.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 10,60 €

**SPRACHEN**

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen  
europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

**19-S1009**

**Englisch für Wiedereinsteiger**

**Grundstufe A2 Basis**

**Veronique Brandl**

Wenn Sie in der Vergangenheit - sei es schulisch oder beruflich - schon erste Kenntnisse der englischen Sprache erworben haben (auch wenn diese schon etwas verblasst sind), sind Sie in diesem Englischkurs richtig aufgehoben. Im Kurs werden die bereits vorhandenen Grundkenntnisse aufgegriffen und gezielt weiter ausgebaut. Der Wortschatz in verschiedenen Alltagssituation wird ebenfalls erweitert. In einfachen themenbezogenen Rollenspielen üben Sie Ihre aktive Sprachbeherrschung und festigen die grundlegende Grammatik. Voraussetzung: gute elementare Grundkenntnisse A1  
Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag

Mo, 07.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Mittelschule / 74,00 €

**19-S1010**

**Englisch für Fortgeschrittene**

**Mittelstufe B1 Basis**

**Veronique Brandl**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre guten Sprachkenntnisse in lockerer englischer Konversation und entsprechenden Grammatikaufgaben gezielt verbessern und ihren Wortschatz erweitern möchten. Im Kurs werden Sie den Gebrauch verschiedener englischer Zeiten kennen lernen und deren unterschiedliche Anwendung aktiv festigen. Besonderer Wert wird auch auf die mündliche Sprachbeherrschung in verschiedenen vorgegebenen Situationen gelegt.  
Voraussetzung: gute grundlegende Englischkenntnisse A2

Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag

Di, 08.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Mittelschule / 74,00 €



**GESUNDHEIT**

**Gymnastik für Senioren**

**Hermine Klotz**

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Übungen für Koordination und Konzentration, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen, Seniorentänze  
Mitbringen: Sportkleidung

**19-G1138**

Mo, 23.09.2019, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,75 €  
(mit Senioren-Ermäßigung)

**19-G1139**

Mo, 20.01.2020, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,75 €  
(mit Senioren-Ermäßigung)

**HIIT – Tabata-Workout**

**Constance Schöner-Scharnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen, bei hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert. Das HIIT-Training ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören zum Programm.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**19-G1142**

Mo, 23.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



**19-G1143**

Mo, 13.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



**Zumba®Fitness**

**Jana Wulf**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.  
Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**19-G1144**

Di, 24.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



**19-G1145**

Di, 14.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 42,00 €



**Fatburner „plus“**

**Doris Gimmel**

Nach einem intensiven, etwa 45-minütigen Cardio-Workout folgen gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Tubes und Gewichte verstärken nochmals die Wirkung für die Muskulatur der „Problemzonen“ Bauch-Beine-Po. 15 Min. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!  
Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1150**

Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x  
(kein Kurs am Do, 10.10.2019)  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,00 €



**19-G1151**

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,25 €



### Body-Workout

#### Marina Schiffmann

Nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten folgt ein effektives Ganzkörpertraining, zum Teil mit Hanteln oder Tubes, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G1156

Fr, 04.10.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,00 €



#### 19-G1157

Fr, 10.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,40 €



### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (KK)

#### Cäcilia Mühl

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und ihre Fitness für den Alltag steigern können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### 19-G1158

Fr, 27.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,00 €



#### 19-G1159

Fr, 10.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 37,00 €



### BodyBalancePilates®

#### Ilona Gruber

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für alle: Frauen und Männer, Jung und Alt, Trainierte und Ungeübte. Es ist besonders sinnvoll bei Haltungsschwäche, Nackenverspannungen und Beckenbodenschwäche.

Basis aller Übungen ist die Beckenboden-Bauch-Spannung, die vor allem den unteren Rücken stabilisiert. Durch diese Ganzkörperkräftigung werden Körperhaltung und -wahrnehmung geschult, die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule verbessert, ein Ungleichgewicht der Muskeln ausgeglichen sowie die Fähigkeit zur Entspannung gefördert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

#### 19-G1331

Do, 10.10.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x  
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 33,60 €

#### 19-G1332

Do, 16.01.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x  
Campingplatz (Großbüchlberg 23) / 33,60 €

### Rücken- und Faszientraining

#### Franziska Martin

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur.

Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage und lösen damit Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Tennisball

#### 19-G3008

Do, 10.10.2019, 17.15 – 18.15 Uhr, 9 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,40 €



#### 19-G3009

Do, 09.01.2020, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,00 €



### Beckenboden- und Rückenfit

#### Franziska Martin

Beckenbodengymnastik ist wichtig, wird aber oft als lästig empfunden. Das muss nicht sein! Etwa acht Wochen nach der Entbindung, aber auch, wenn die Geburt bereits eine ganze Weile zurückliegt, lohnt sich eine gezielte Gymnastik. Der Fokus liegt auf der Körpermitte und der Aktivierung des Beckenbodens, aber auch Beine und Po werden gestärkt, um effektiv und ganzheitlich wieder fit zu werden!

Babys dürfen mitgebracht werden!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3010

Mo, 23.09.2019, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 23,00 €

#### 19-G3011

Mo, 04.11.2019, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 23,00 €

#### 19-G3012

Mo, 13.01.2020, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 23,00 €

#### 19-G3013

Mo, 02.03.2020, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 23,00 €

### Rückenfit (KK)

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

**19-G3130**

**Sigrid Steffen**

Di, 01.10.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 46,00 €

**19-G3131**

**Sigrid Steffen**

Di, 14.01.2020, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 46,00 €

**19-G3132**

**Christin Schmid**

Mi, 25.09.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 46,00 €

**19-G3133**

**Christin Schmid**

Mi, 15.01.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 46,00 €

**19-G3134**

**Barbara Grillmeier**

Do, 26.09.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,80 €

**19-G3135**

**Barbara Grillmeier**

Do, 16.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,80 €



**Autogenes Training (KK)**

**Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwerden werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**19-G4002**

Mi, 08.01.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x  
Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian  
(Hofwiesenweg 1) / 64,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**19-G4003**

Mi, 11.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x  
(Kurs findet in den Ferien statt!)  
Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian  
(Hofwiesenweg 1) / 64,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**19-G4014**

**T'ai Chi Ch'uan – Korrektur der Langen Form**



**Erika Simmeth**

Feinkorrektur und intensives Üben der Langen Form im klassischen Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan. Kenntnisse der 3 Teile der Langen Form werden vorausgesetzt.

Mitbringen: flache Schuhe oder Socken

Mo, 14.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 32,40 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**19-G4017**

**Wege zur Entspannung unter Einbeziehung der Chakren**

**Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken zum Ausgleich des meist hektischen Alltags. In diesem Seminar können Sie verschiedene Methoden kennenlernen und praktisch ausprobieren. Sie erfahren auch vieles über die sieben Hauptkraftzentren (Chakren) im Körper durch geführte Meditationen, Arbeit mit Klangschalen, Atemübungen, Arbeit mit Düften und Ölen u.v.m. Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Proviant für Mittagspause

Sa, 16.11.2019, 10.00 – 17.00 Uhr  
 Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian  
 (Hofwiesenweg 1) / 36,00 €  
 (Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**„Yoga meets Pilates“**

**Carola Röder**

„Yoga meets Pilates“ – das ist eine Kombination aus Anspannung und Entspannung. Aus dem Yoga stammen die Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Powerhouse“ vereint werden. Beides zusammen zielt auf die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch die langsam fließenden Übungen gestärkt werden. Nach und nach sorgt das Training für eine verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auch Kreislauf und Koordination profitieren von diesem Programm. Entspannungsübungen und Faszien dehnen runden die Stunde ab. Mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk

**19-G4134**  
 Mi, 25.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
 Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 42,00 €

**19-G4135**  
 Mi, 15.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
 (kein Kurs am Mi, 19.02.2020)  
 Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 42,00 €

**Dynamische Hatha-Yoga-Praxis**

**Otto Ruderich**

Die Asanas in diesem Kurs sind anspruchsvoll und erfordern ernsthaftes körperliches und emotionales Engagement. Ziel ist eine präzise Körperausrichtung innerhalb einer sinnvollen, systematischen Übungsabfolge.

Mehnjährige Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.  
 Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**19-G4136**  
 Di, 08.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,20 €



**19-G4137**  
 Di, 07.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 55,20 €



**Hatha-Yoga – Der sanfte Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden**

**Otto Ruderich**

Jeder, der regelmäßig, korrekt und mit offenem Geist Yoga übt, kann die Wirkungsweise der Haltungen an sich selbst spüren. Mit Einfühlungsvermögen und Kreativität werden die Übungstechniken den Teilnehmern vermittelt. Dabei wird auch auf individuelle körperliche Voraussetzungen Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist vor allem für Anfänger, Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**19-G4138**  
 Mi, 09.10.2019, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,00 €



**19-G4139**  
 Mi, 08.01.2020, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,00 €



**Hatha-Yoga – für engagierte Anfänger**

**Otto Ruderich**

Das schrittweise Erlernen grundlegender Yogahaltungen - auch der einfachsten - erfordert viel Übung, Geduld und Genauigkeit. Auch im Yoga gilt: „Übung macht den Meister“ - und natürlich auch die Meisterin! Verschiedene Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken oder die Wand helfen dabei, die Haltungen noch perfekter einzunehmen.

Dieser Kurs ist geeignet für engagierte Anfänger, Wiedereinsteiger und bereits Übende.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**19-G4140**  
 Mi, 09.10.2019, 19.15 – 20.30 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,00 €



**19-G4141**  
 Mi, 08.01.2020, 19.15 – 20.30 Uhr, 8 x  
 Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,00 €



**Qi Gong**

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

**19-G4215**  
 Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
 Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 42,00 €

**19-G4216**  
 Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
 Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 42,00 €

19-G5401

**Seelische Gesundheit****Elke Pinkert**

Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann jeden im Laufe seines Lebens treffen, unabhängig vom Beruf, Alter und sozialem Stand. Oft sogar bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein.

Im Vortrag wird auf die Entstehung, die Symptome, den Verlauf und die Therapiemöglichkeiten einer depressiven Erkrankung eingegangen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem offenen und anregenden Austausch.

Mi, 02.10.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

Museum Mitterteich, Museumscafé

(Tirschenreuther Straße 10)

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

*In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit Weiden, Neustadt/WN, Tirschenreuth*

**caritasRegensburg**Caritasverband für die  
Diözese Regensburg e.V.

19-G6223

**Kochkurs für Anfänger****Eva Grillmeier**

In diesem Kurs lernen Sie Grundrezepte für Suppen, Soßen, Dressings, Beilagen, Aufläufe, Hefeteig und viele mehr. Außerdem erfahren Sie zahlreiche Tipps und Tricks in der Kochpraxis, wie zum Beispiel den sicheren Krallengriff beim Schneiden. Lassen Sie sich für das Kochen begeistern!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 19.10.2019, 10.00 – 13.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 20,00 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag

19-G6224

**Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 3****Barbara Schmid**

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und probiert, z. B. Safran Garnelen, Aioli, Pan de Ajo, Schmorgemüse, Albondigas mit Datteln und Mandeln, Albondigas en salsa de Jerez, Ensalade de mais, Thunfischsalat, Patatas bravas, Arroz con leche

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 27.11.2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 20,00 €

incl. 8,00 € Materialbeitrag

19-G6225

**Kinderkochkurs „Cool Kitchen“ (8 – 10 Jahre)****Tanja Franz**

Cool Kids an die Töpfe! In diesem Kochkurs bereiten Kinder ein gesundes und leckeres 3-Gänge-Menü aus regionalen Zutaten zu. Dabei dürfen sie möglichst alle Zubereitungsschritte unter Anleitung selbst durchführen. Abschließend wird gemeinsam gekostet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Ihr Kind an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Di, 28.04.2020, 17.00 – 19.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 12,00 €

incl. 4,00 € Materialbeitrag

(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**KULTUR****Gegenständliche und realistische Malerei****Robin Seur**

Beim Erschaffen einer realistischen Abbildung ist die Kenntnis des Themas, des Untergrunds, der verwendeten Materialien, der unterschiedlichen Techniken aber auch das Wissen, wie unser Gehirn die Impulse von Licht - Farbe - Abstand und Perspektive übersetzt und wahrnimmt, von besonderer Bedeutung.

Eine visuell erfahrbare Welt darzustellen, fängt meistens mit Skizzieren und Zeichnen an. Die Skizze öffnet die Tür zu kreativen Freiheiten und ist die Grundlage für die Bildgestaltung mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt.

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

19-K1005

Di, 08.10.2019, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 76,80 €



19-K1006

Di, 14.01.2020, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 76,80 €



19-K1007

**„Zerbrechliche“ Osterhasen****für Kinder ab 6 Jahre****in Kooperation mit dem****Nicole Schuller**

Man nehme österliche Weißware aus Porzellan, lege Pinsel sowie Farben bereit und füge noch eine ordentliche Portion kindliche Fantasie und Tatendrang dazu und .... es entstehen wunderbare, ganz persönliche Osterhasen.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Do, 26.03.2020, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 7,50 € (incl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



**19-K2004****Töpfern nach Lust und Laune****Cornelia Rieß**

Wie gewohnt werden an diesem Wochenende vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, überraschend, guten Ergebnissen. Die Möglichkeiten erstrecken sich von kleinen Figuren, großen Plastiken, über dekorative Gartenstelen, großen Gefäßen, romantischen Türmen und phantasiavoll gestalteten Kugeln. Der Ideenwelt sind schier keine Grenzen gesetzt.

Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 18.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 19.10.2019, 09.00 – 15.30 Uhr

Grundschule, Werkraum / 44,80 €

(Materialkosten für Ton und Brennen ab 15,00 €)

**19-K3008****Filzen – einfach schön!****Maria Brand**

In diesem Kurs können Sie eine kleine Schale, ein Teelicht oder ein Sitzkissen zum Aufrollen filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie auch eine kleine Handtasche, eine kleine Kosmetiktasche, Armstulpen oder sogar eine schöne Gartendeko filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Anschauungsobjekte sind im Kurs vorhanden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte

Mi, 11.03.2020, 18.00 – 21.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 17,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

**Filzen – einfach schön!****Maria Brand**

siehe Außenstelle Waldershof

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**19-K4014****Glasmosaik****Ronald Gruber**

In diesem Mosaikkurs fertigen Sie ein eigenes Glasmosaik an. Sie können z. B.: Hausnummern, Gartentöpfe, Eidechsen, Trittsteine oder Teelichter gestalten. Im Kurs gibt es nicht nur diese Objekte zum Bekleben, sondern auch das professionelle Werkzeug, das Material aus über 100 verschiedenen Tiffanygläsern und über 100 Sorten trittfestem Glas, z. B. für Trittplatten. Sie können aus über 30 verschiedenen Fugenfarben wählen.

Wenn es gewünscht ist, übernimmt der Kursleiter das anschließende Verfugen, wobei die fertigen Werke nach sieben Tagen abgeholt werden können. Ansonsten bekommen Sie die gewünschte Fugenmasse in Wunschfarbe mit, so dass Sie in Ruhe zu Hause verfugen können.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet. Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt.

Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter [www.Gartenmosaik.de](http://www.Gartenmosaik.de)

So, 10.11.2019, 14.00 – 17.45 Uhr

Mosaikstudio (Bachstraße 5) / 28,00 €

davon Materialbeitrag: 10,00 €

**19-K4015****Drahtwerkstatt****Birgit Schön**

Aus Papierwickeldraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen, Anhänger oder Mobiles. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen und mit Bändern zum Aufhängen versehen oder auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Teilweise werden die Drahtmotive mit Papier (Buchseiten, Notenblätter, Geschenkpapier) hinterlegt.

Gerne können Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere und falls vorhanden: Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Di, 03.12.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 12,90 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

**Papierwerkstatt****Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

**String Art – Fadenkunst****Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Konnersreuth

**19-K4016****Mobiles aus Papier****Cornelia Rieß**

An diesem Abend geht es um dekorative Mobiles aus besonderen Papieren. Ob als besondere Wohnungsdécoration, als außergewöhnliche Geschenk- oder Geburtstagskarte ... sie sind vielseitig einsetzbar. Aus schönen Papieren werden verschiedene Formen (Kreise, Herzen, usw.) ausgeschnitten und aneinander genäht.

Es können auch schöne Sprüche oder Redensarten, Wünsche und Grüße, je nach Anlass, integriert werden. Diese kann man gerne ausgedruckt mitbringen! Als Abschluss fädelt man Perlen, Federn und ähnliches ans Fadenende. Das Material (Papier, Fäden, Federn, Perlen usw.) wird gestellt, kann aber auch aus dem eigenen Fundus mitgebracht und ergänzt werden. 6 Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Daran können bis zu 3 Teilnehmern arbeiten.

Besondere Nähkenntnisse sind nicht notwendig. Die einfache Handhabung der Nähmaschine (Einfädeln. Aufspulen und die einfache Naht) sollte aber schon bekannt sein.

Mi, 29.01.2020, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 9,60 €

(Materialkosten ab 14,00 €)

**19-K5005****Cajon – kleine Sitztrommel, große Wirkung****Einsteigerkurs****Paul Konrad-Workman**

Das Spielen mit dem Cajon ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie im Rock, Pop, Blues und Folk immer häufiger als Ersatz für das klassische Schlagzeug eingesetzt. Der tiefe Bass und satte Snaresound des Cajons legt eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt.

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (Spielen / Üben mit Musik).

Die Instrumente werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: eigenes Cajon (falls vorhanden)

Mo, 14.10.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x

Mittelschule / 43,00 €

(Leihgebühr für Instrument 1,00 € pro Abend)



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort Volkshochschule

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth**  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)



**Daniela Ernstberger**

Am Kirchberg 30  
95698 Neualbenreuth  
09638/484

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

**Rückenfit (KK)**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Nur für Männer!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**19-G3138**

**Christin Schmid**

Di, 24.09.2019, 18.40 – 19.40 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 46,00 €



**19-G3139**

**Christin Schmid**

Di, 14.01.2020, 18.40 – 19.40 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 46,00 €



**19-G3140**

**Anja Bachmann**

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 46,00 €



**19-G3141**

**Anja Bachmann**

Mi, 15.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 46,00 €



**Autogenes Training (KK)**

**Christin Schmid**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwer-

den werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**19-G4018**

Di, 08.10.2019, 19.40 – 20.40 Uhr, 8 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 36,80 €



**19-G4019**

Di, 21.01.2020, 19.40 – 20.40 Uhr, 8 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 36,80 €



**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**19-G5101**  
**Kinderschutztraining für Schüler**  
**(1. bis 6. Klasse)**  
**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Do, 10.10.2019, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**19-G6506**  
**Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging**



**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 – das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 12.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 7,00 €



**Angelika Deyeri**

Schulstraße 13  
95700 Neusorg  
09234/6633

Anmeldung:  
09631/88-205

Leim. Anschließend trocknet sie zu einem keramikähnlichen Gebilde und wird hart wie Stein.

In diesem Kurs können Sie die Modelliermasse wunderbar einfach formen, ausstechen, bemalen und viel mehr. Sie stellen eigene Unikate und künstlerische Dinge für viele Anlässe her. Es gibt so viel Möglichkeiten damit zu arbeiten, wie: Schmuck-, Geschenke-, Schlüssel-, Baum-, Ostereier- und Weihnachtsanhänger sowie kleine Tellerchen und/oder Schälchen mit Pflanzenreliefs.

Die Modelliermasse ist bei der Kursleiterin erhältlich. Mitbringen: Holzbrett, kleine Walze (Nudelholz), Ausstechformen nach Belieben, evtl. getrocknete Blüten/Pflanzen

Fr, 06.03.2020, 18.30 – 20.45 Uhr

Grundschule, Werkraum / 10,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 7,00 €)



**KULTUR**

**19-K4017**  
**Modellieren mit Kaltporzellan**

**Nicole Aumann**

Kaltporzellan ist ein wunderbares Material, weich, formbar in unserer Hand, vergleichbar mit einer Kinderknetmasse. Diese Art zu modellieren ist sehr bekannt in Südamerika. Die Masse besteht aus Maisstärke und

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



### Ute Döhler

Blumenstraße 2  
95701 Pechbrunn  
09231/647775

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESUNDHEIT

### Zumba®Fitness

#### Michaela Grüner

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an. Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 19-G1161

Mi, 25.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 42,00 €



#### 19-G1162

Mi, 15.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 42,00 €



### Rückenfit (KK)

#### Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3144

Mo, 23.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 46,00 €



#### 19-G3145

Mo, 13.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 46,00 €



### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**Feuerabendt-Yoga für Frauen und Männer****Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen – für Frauen und Männer!  
Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Yoga heiter, Entspannung vor Perfektion!  
Empfehlenswert ist es ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

**19-G4142**

Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 57,50 €

**19-G4143**

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 57,50 €

**19-G5103****Kinderschutztraining für Schüler****(1. bis 6. Klasse)****Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 03.12.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**19-G6227****Gesunde Küche – schnell gekocht****Tanja Franz**

Dieser Kochkurs liefert abwechslungsreiche Ideen für eine schnelle und gleichzeitig gesunde Küche. Dabei liegt der Schwerpunkt auf eiweißhaltigen Gerichten, die eine Gewichtsreduktion gut unterstützen bzw. dabei helfen, das Gewicht zu halten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, dann kann die Kursleiterin dies bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 23.10.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 17,00 €  
incl. 5,00 € Materialbeitrag

**19-G6228****Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern****Sabine Stengel**

An diesem Abend erlernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. In den Wartezeiten werden verschiedene Kräuter vorgestellt und genauer erläutert. Jeder Teilnehmer stellt ein Käseläibchen (ca. 200 g) selbst her, das er mit nach Hause nehmen kann. Für eine kleine Verköstigung, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu testen, steht eine Käseplatte zur Verfügung  
Mitbringen: Edelstahltopf (für 1,5 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Sa, 25.04.2020, 09.00 – 13.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 24,00 €  
incl. 8,00 € Materialbeitrag

**19-G6303****Kaichla backen****Eva Grillmeier**

Wollten Sie schon immer selbst frische Kaichla backen, haben es sich aber nie zugetraut? Hier haben Sie die Möglichkeit, das Handwerk zu erlernen!

Mitbringen: Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 05.10.2019, 13.00 – 16.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 18,00 €  
incl. 6,00 € Materialbeitrag

**19-G8009****Haare flechten für Mutter und Tochter****Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 15.11.2019, 15.00 – 17.00 Uhr  
Grundschule / 12,00 €



## KULTUR

**19-K3009**

### **Genähte Kleinigkeiten zum Verschenken und Selberhalten**

**Franziska Jäger**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine umgehen. Als erstes werden Schnitte für Handytasche, Kosmetiktaschen oder andere Taschen, Bucheinband oder Kissen etc. angefertigt. Sie zeichnen den Schnitt und besprechen die mitgebrachten Stoffe. Gleich danach werden die ausgewählten Kleinigkeiten gefertigt.

Benötigte Materialien wie Stoffe, Garne, Bänder, Stofffarben usw. können auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt werden.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier, Karton und evtl. vorhandene Stoffe

Do, 19.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x

Grundschule / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Kurstag ca. 10,00 €)

### **Nähkurse**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Friedenfels, Kulmain, Waldsassen und Wiesau

### **Nähkurs für Anfänger**

**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbendorf



### **Birgit Weininger**

Brückelstraße 6  
Schönkirch  
95703 Plößberg  
09636/92110

Anmeldung:  
09631/88-205

### **Ganzkörper-Workout**

**Silvia Schmidkonz**

Ein „all inclusive“-Programm für Ausdauer, Kraft und Figurforming. Nach der Ausdauerphase folgt die Kräftigung der großen Muskelgruppen. Auch für Anfänger geeignet!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1165**

Mi, 09.10.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

Grundschule, Turnhalle / 29,60 €

**19-G1166**

Mi, 15.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

Grundschule, Turnhalle / 29,60 €



## GESUNDHEIT

### **Fitness für Frauen – „50 plus“**

**Bettina Steckermeier**

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**19-G1163**

Mi, 25.09.2019, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x

Grundschule, Turnhalle / 37,00 €

**19-G1164**

Mi, 15.01.2020, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x

Grundschule, Turnhalle / 37,00 €

### **Pilates**

**Sandra Schmidt**

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte - das „Powerhouse“ - und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

**19-G1333**

Di, 01.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x

Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 37,80 €

**19-G1334**

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 42,00 €

### Rückenfit (KK)

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3148

**Alena Bernatová**

Mo, 07.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3149

**Blanka Slivova**

Mo, 07.10.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3150

**Alena Bernatová**

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3151

**Blanka Slivova**

Mo, 13.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3152

**Alena Bernatová**

Do, 10.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3153

**Birgit Artmann-Kunz**

Do, 10.10.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3154

**Alena Bernatová**

Do, 09.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

#### 19-G3155

**Birgit Artmann-Kunz**

Do, 09.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,80 €

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**Maria Busch**

Kellermühle 11  
95704 Pullenreuth  
09234 6197

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT**

**19-A2009**

**Wurzelkraft**

**Karin Holleis**

Früher spielten die Wurzeln eine große Rolle, Wurzeln wie die von Nachtkerze, Baldrian, Engelwurz, Blutwurz, Beinwell, Pastinaken, Karde, Löwenzahn und viele andere mehr sicherten das Überleben in Notzeiten und hatten in der Heilkunde eine große Bedeutung. Dieses alte Wissen um die wertvolle Kraft der Wurzeln ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit geraten und das zu Unrecht.

Lassen Sie sich überzeugen von der Kraft und Vielfalt dieser unterirdischen Kraftpakete. Sie werden gemeinsam einiges für Gesundheit und Wohlbefinden produzieren.

Mi, 13.11.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 15,20 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)



**GESUNDHEIT**

**Aerobic – Fitness – Fun**

**Karin Hain**

Ein Fitness-Mix für alle, die mehr für ihre Kondition tun wollen!

Nach einem wirkungsvollen Ausdauer- und Konditionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für den Rücken. Eine Dehn- und Entspannungsphase schließt die Stunde ab. Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**19-G1167**

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Turnhalle Pullenreuth / 37,00 €

**19-G1168**

Mi, 08.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Turnhalle Pullenreuth / 37,00 €



**Gerhard Streibelt**

Escheldorf 1  
92717 Reuth  
09682 9211-14  
0171 5162015

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESUNDHEIT**

**19-G1169**

**Hot Iron® 1 – Langhantel Kraftausdauer-Training**

**Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 26.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 46,00 €

**19-G1170**

**Hot Iron® 2 – Langhantel Kraftausdauer-Training**

**Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 46,00 €

**19-G1171**

**Iron Cross® – Langhantel Kraftausdauer-Training**

**Kathrin Angermüller**

Iron Cross® ist die dritte Stufe des Iron Systems. Dabei handelt es sich um ein Maximalkrafttraining (Hypertrophie) mit der Langhantel in Kursform. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik. Auch Quereinsteiger möglich.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Do, 23.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,40 €

## Zumba®Fitness

**Michaela Grüner**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

### 19-G1172

Fr, 27.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 42,00 €

### 19-G1173

Fr, 10.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 42,00 €

## Rückenfit (KK)

**Daniela Witzl**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, Redondo-Ball (22 cm)

### 19-G3156

Mi, 25.09.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 46,00 €



### 19-G3157

Mi, 15.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 46,00 €



## 19-G7008

### Darmsanierung – Was ist das und wie geht das?

**Elke Winterl**

Unser Darm besitzt die größte Oberfläche unseres Körpers. Würde man die Zotten und Falten der Darmschleimhaut auffalten, bekäme man eine Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern. Diese Fläche ist dicht besiedelt mit unterschiedlichen Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und unseren Darm gesund erhalten. Dieses Mikroökosystem nennt man „Mikrobiota“. Leider kann dieses Ökosystem durch Einflüsse wie Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Mikroorganismen, die uns

schaden, können sich vermehren und zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Infektanfälligkeit, Allergien, Reizdarmsyndrom und anderen Verdauungsproblemen. Durch eine Stuhluntersuchung im Labor kann man herausfinden, welche Bakterien zu viel bzw. zu wenig vorhanden sind. Mit der gezielten Einnahme von entsprechenden Präparaten kann man die „guten“ Mikroorganismen fördern und die unzutraglichen verdrängen. Wie die mikrobiologische Diagnose und Therapie ablaufen und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es hilfreiche Ernährungs- und Gesundheits-Tipps für einen gesunden Darm.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 26.11.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

Mehrzweckhalle Premenreuth / 9,50 €

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



**Christa Kastner**

Am Federacker 5  
95679 Waldershof  
09231 72965

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT**

**19-A2010**

**Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten**

**Doris Burger**

Aus natürlichen Zutaten, Ansätzen, Essenzen und Kräutern rühren und mischen Sie in der Kräuterwerkstatt verschiedene Pflegeprodukte. So werden wir eine Creme, Badepralinen, einen Lippenfettstift, Badesalz und Duschpeeling herstellen und in kleine Döschen abfüllen oder hübsch in Cellophan Tütchen verpacken. Mit den entsprechenden Rezepten ist das Nacharbeiten zu Hause ganz einfach.

Mi, 27.11.2019, 18.30 – 20.45 Uhr  
Waldershof, Naturwerkstatt Steinwald / 11,40 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 9,00 €)

**19-A2011**

**Das Leben entrümpeln**

**Gedanken vom Wegwerfen und Behalten**

**Kathrin Karban-Völkl**

Im Laufe unseres Lebens sammelt sich vieles an – Erinnerungen, Erfahrungen, Begegnungen, Schmerzliches und Schönes. Irgendwann ist der Moment gekommen, dass wir unser Leben entrümpeln müssen. Begonnen bei den Schulheften aus der 1. Klasse bis zur großen Blumentopfsammlung. Doch auch unsere Seele braucht ab und an eine Entrümpelung, damit sie wieder frei, jung und unbeschwert sein kann. Impulse, Ideen und Fragen zum Nachdenken werden Sie dazu anregen, auch Ihre Lebensentrümpelung anzugehen – und dies nicht mit schlechter Laune, sondern immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

Di, 04.02.2020, 18.30 – 20.00 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 22,00 €

**19-A2103**

**Richtiges Vorgehen bei Energetischen Sanierungen**

**Matthias Rösch**

Es ist für jeden Gebäudeeigentümer schwer, sich im Bereich der Energetischen Sanierung zu betätigen. Der Vortrag möchte aufzeigen, wie man als Immobilienbesitzer das Projekt „Energetische Sanierung“ richtig anpackt.

Im Detail werden folgende Schritte besprochen:

- Kostenlose Erstberatung durch das etz Nordoberpfalz
- Beratung vor Ort durch den Energieberater
- Planung durch den Energieberater
- Umsetzung durch den Handwerker
- Abnahme durch den Energieberater

Mi, 13.11.2019, 19.00 – 21.00 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11)

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*



**SPRACHEN**

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.

8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.

6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

**Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!**

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2019:**
**40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2019 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens 10 Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühren auf 92,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 52,50 € bleibt.

**Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!**

**19-S5010**
**Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis**
**Lenka Dutzova**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 04.11.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x „Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 34,00 €  
Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)


**GESUNDHEIT**
**Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)**
**Tanja Franz**

Bewegung ist für Kinder die natürlichste Sache der Welt und für eine gute Entwicklung enorm wichtig. Dieser Kurs bietet Kindergartenkindern viel Raum, um den eigenen Körper zu entdecken. Abwechslungsreiche Gerätelandschaften, Parcours, Tanzspiele, Mannschaftsspiele usw. fördern die Motorik, die Koordination und auch das Selbstvertrauen der kleinen Turner. Gute Laune ist garantiert!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

**19-G1177**

Mo, 23.09.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x Volksschule, Turnhalle / 37,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

**19-G1178**

Mo, 13.01.2020, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x Volksschule, Turnhalle / 37,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

**19-G1179**

Mo, 20.04.2020, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x Volksschule, Turnhalle / 18,50 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

**Zumba®Fitness**
**Ingrid Käs**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**19-G1185**

Mo, 23.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x Volksschule, Turnhalle / 46,20 €

**19-G1186**

Mo, 13.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Volksschule, Turnhalle / 42,00 €

**19-G1187**

Mo, 20.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x Volksschule, Turnhalle / 25,20 €

**Body-Step**
**Ingrid Käs**

Spaß pur! – In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschriften basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching. Step-Grundkenntnisse sind von Vorteil!  
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

**19-G1188**

Mo, 23.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x Volksschule, Turnhalle / 46,20 €

**19-G1189**

Mo, 13.01.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x Volksschule, Turnhalle / 42,00 €

**19-G1190**

Mo, 20.04.2020, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x Volksschule, Turnhalle / 25,20 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

### Senior-Fit

#### Christine Axmann-Kolb

Fitness-Training ist keine Frage des Alters! Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Denn eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke und den Rücken. Ein regelmäßiges und dem Alter entsprechendes Training fördert nicht nur Wohlbefinden und Beweglichkeit, sondern stärkt außerdem die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse, Stress und Krankheiten.

Auch für Männer sehr gut geeignet.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### 19-G1191

Di, 24.09.2019, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x

Volksschule, Turnhalle / 27,75 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

#### 19-G1192

Di, 14.01.2020, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x

Volksschule, Turnhalle / 27,75 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

### Fit am Morgen

#### Ingrid Käs

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!

Mit einfachen Aerobic-Schritten zu flotter Musik wird die Fettverbrennung optimal angeregt. Anschließend folgen gezielte Kräftigungsübungen zur Straffung des ganzen Körpers, zum Teil mit Hanteln oder Thera-Band. Stretching beendet die Stunde.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### 19-G1193

Do, 26.09.2019, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x

Volksschule, Turnhalle / 37,00 €

#### 19-G1194

Do, 09.01.2020, 08.30 – 09.30 Uhr, 11 x

Volksschule, Turnhalle / 40,70 €

#### 19-G1195

Do, 23.04.2020, 08.30 – 09.30 Uhr, 5 x

Volksschule, Turnhalle / 18,50 €

### 19-G1336

#### Pilates – Einsteiger

#### Doris Gimmel

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 24.09.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x

(kein Kurs am Di, 08.10.2019)

Volksschule, Turnhalle / 37,80 €

### 19-G1337

#### Pilates – Einsteiger/Mittelstufe

#### Doris Gimmel

Inhalte siehe Kursbeschreibung 19-G1336

Zusätzlich dazu gilt: Teilnehmer aus dem Einsteiger-Kurs erhalten neue Übungsvariationen, um sich langsam zu steigern.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 07.01.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 7 x

Volksschule, Turnhalle / 29,40 €

### 19-G1338

#### Pilates – Mittelstufe

#### Doris Gimmel

Aufbauend auf dem Kurs für Einsteiger/Mittelstufe werden die Übungen in ihrer Steigerung auf einem intensiveren Level ausgeführt, der Rumpfkraft, Stabilität, Beweglichkeit noch weiter aufbaut, stärkt und die Haltung verbessert.

Das Übungsrepertoire wird durch variantenreiche, anspruchsvolle Übungen erweitert, in denen jeder seine weitere Herausforderung findet. Das Training bildet zu den oft einseitigen Belastungen des Körpers im Alltag einen wirksamen Ausgleich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 03.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 5 x

Volksschule, Turnhalle / 21,00 €

### 19-G1339

#### Pilates advanced

#### Doris Gimmel

Sie kennen die Pilates-Übungen bereits? Haben schon Pilates-Grundkurse besucht und möchten sich nun auch mal an die anspruchsvolleren Übungen wagen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir greifen alle Übungen an, unterstützt mit der Pilates-Rolle und dem Pilates-Ball.

Übungen für Fortgeschrittene, Vorkenntnisse erwünscht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 21.04.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x

Volksschule, Turnhalle / 25,20 €

### Rückenfit

#### Tanja Franz

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk

#### 19-G3160

Mo, 23.09.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G3161

Mo, 13.01.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G3162

Mo, 20.04.2020, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 23,00 €

### Rückenfit (KK)

#### Ulrike Valentin

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3165

Do, 19.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G3166

Do, 09.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 46,00 €

### Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

#### Doris Gimmel

Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern kennt fast jeder. Durch wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Mangel an Kraft und Haltungsfehlstellungen.

Die in diesem Kurs vermittelten Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Sonnengruß) und Atemübungen (Pranayama) haben zum Ziel, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener zu machen, um einen Zustand der Wohlspannung zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

#### 19-G4145

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 08.10.2019)  
Volksschule, Turnhalle / 42,00 €

#### 19-G4146

Di, 07.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Volksschule, Turnhalle / 29,40 €

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursbeteiligung gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

19-G4147

**Yoga – Mittelstufe**

**Doris Gimmel**

In diesem Kurs werden Bewegungsabläufe (Sonnengruß Mittelstufe, kurze Vinyasas), Haltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) aus dem Hatha Yoga geübt, die gleichermaßen kräftigen und entspannen, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener machen, um einen kräftigen und gesunden Körper zu erreichen.

Die Asanas werden erweitert: zu den Übungen aus dem Kurs „Schulter, Nacken, Rücken“ kommen Übungen für kraftvollen Stand, Balance und eine starke Bauchdecke.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 03.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 21,00 €

19-G4148

**Vinyasa Flow Yoga**

**Doris Gimmel**

Für alle, die sich ein sanftes Fitnessprogramm wünschen, stellt Vinyasa Flow Yoga eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, den Körper in Schwung zu halten. Verschiedene Asanas werden zusammen mit der Atmung harmonisch verbunden. Durch regelmäßiges Üben der Flows erreichen wir eine bessere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit unseres Körpers und eine verbesserte Leistungsfähigkeit.

Vorkenntnisse von Asanas werden benötigt!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 21.04.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x  
Volksschule, Turnhalle / 25,20 €

**Qi Gong**

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

19-G4220

Do, 26.09.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 42,00 €

19-G4221

Do, 16.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 42,00 €

19-G7021

**Darm und Dinkel in der Hildegard-Medizin**

**Johanna Eisner**

Im Darm steckt die Gesundheit bzw. die Krankheit. An diesem Abend steht die richtige Ernährung mit Dinkel in der Hildegard-Medizin im Mittelpunkt.

Mitbringen: Schnapsglas, Tasse, Löffel

Mi, 22.01.2020, 19.00 – 21.00 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 9,50 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)



**KULTUR**

19-K3010

**Filzen – einfach schön!**

**Maria Brand**

In diesem Kurs können Sie eine kleine Schale, ein Teelicht oder ein Sitzkissen zum Aufrollen filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie auch eine kleine Handtasche, eine kleine Kosmetiktasche, Armstulpen oder sogar eine schöne Gartendeko filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Anschauungsobjekte sind im Kurs vorhanden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte

Mo, 21.10.2019, 18.00 – 21.45 Uhr  
Volksschule (Hintereingang), Werkraum / 17,00 €  
(Zufahrt über Neukirchnerstraße)  
(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

**Filzen – einfach schön!**

**Maria Brand**

siehe Außenstelle Mitterteich

19-K4018

**Drahtwerkstatt**

**Birgit Schön**

Aus Papierwickeldraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen, Anhänger oder Mobiles. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen und mit Bändern zum Aufhängen versehen oder auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Teilweise werden die Drahtmotive mit Papier (Buchseiten, Notenblätter, Geschenkpapier) hinterlegt.

Gerne können Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere und falls vorhanden: Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Mi, 25.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr  
Volksschule (Hintereingang), Werkraum / 12,90 €  
(Zufahrt über Neukirchnerstraße)  
(Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

**Papierwerkstatt**

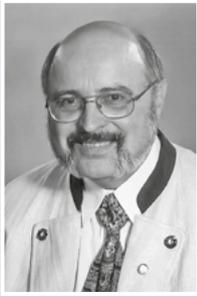
**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

**String Art – Fadenkunst**

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Konnersreuth



### Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6  
95652 Waldsassen  
09632/2230

Anmeldung:  
09631/88-205



## BERUF

### MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

**Gemeinsam entdecken –  
forschen – experimentieren:  
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule des Landkreises eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Zusätzlich gibt es einen Workshop für Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente ausprobieren wollen, die im MINT-Unterricht an der Realschule durchgeführt werden.



## GESELLSCHAFT

### 19-A2104

#### Nachträgliche Wärmedämmung von Wohngebäuden



#### Tanja Schatz

Bei der Sanierung von Gebäuden stellt sich oft die Frage – „Soll ich die Außenfassade nun dämmen oder kann mein Haus dann nicht mehr atmen?“ In der Wärmedämmung von Gebäuden steckt enormes Potential zur Energieeinsparung. Dieser Vortrag gibt Antworten auf hartnäckige Vorurteile, die in der Regel zu Unrecht bestehen und zeigt auch, wann es durchaus ratsam ist, bei einer anstehenden Sanierung der Gebäudehülle die Dämmung der Fassade und/oder des Daches mit umzusetzen. Weitere wichtige Punkte werden im Vortrag besprochen:

- Überblick über die wichtigsten Dämmstoffe
- Überblick über verschiedene Dämmsysteme
- Innendämmung
- Dachdämmung
- Bedeutung von Wärmebrücken und deren Gefahren
- Brandschutz
- Fördermittel

Di, 14.01.2020, 19.00 – 21.00 Uhr  
Realschule im Stiftland

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*

### 19-A3011

#### Der Weg zur elektronischen Steuererklärung mit dem Programm ELSTER

#### ELSTER-Beauftragte

Für die authentifizierte Übermittlung von Steuerklärungen muss eine Anmeldung bei ELSTER erfolgen. Mithilfe einer Präsentation wird der Anmeldeprozess Schritt für Schritt dargestellt. Nach erfolgreicher Anmeldung kann man sich auf der Internetseite elster.de einloggen und die dort angebotenen Formulare direkt im Browser ausfüllen und an die Finanzverwaltung schicken. Der Kurs vermittelt einen kurzen Überblick über die verfügbaren Formulare.

Hinweis: Eine steuerliche Beratung darf nicht erfolgen.

Do, 19.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Finanzamt Waldsassen (Harmoniesaal) / kostenlos

### 19-B0001

#### Tüfteln, Forschen und Experimentieren



#### Anne-Kathrin Grandits

8un6 63h31m – kannst du es entziffern? Das ist nur eine von unzähligen Geheimsprachen, denn schon Julius Cäsar verschlüsselte seine Nachrichten. In diesem Workshop lernt ihr nicht nur verschiedene Geheimsprachen, -schriften und Codes kennen, sondern versucht euch auch als Chemiker und stellt euer eigenes natürliches Parfüm her. Außerdem baut ihr eine – hoffentlich stabile – Brücke, denn sie muss einiges aushalten können!

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 12.10.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule im Stiftland / 10,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

#### Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,  
Zweigstelle Kemnath und Außenstelle Wiesau

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

### 19-B1035

**Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!**

**Sparkasse Oberpfalz Nord  
Inge Bergler / Stefan Neumann**

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die digitale Welt der Bankgeschäfte, welche detailliert, einfach und verständlich erklärt werden. Sie erfahren, wie diese Art der Bankgeschäfte Ihr Leben ein Stück einfacher und bequemer macht.

Kursinhalte:

- Welche Möglichkeiten bietet mir meine Sparkassen-Filiale im Internet?
- Überweisungen bequem und sicher ausführen.
- Kontoauszüge einfach und bequem zu Hause erhalten.
- Kontostand und Umsätze jederzeit im Blick.
- Weitere Zusatzfunktionen meines Girokontos nutzen.
- Einfache Kommunikation mit meiner Sparkasse.

Zielgruppe: Kunden der Sparkasse Oberpfalz Nord sowie alle Interessierten, welche die Möglichkeiten der Filiale im Internet noch nicht kennen bzw. diese bisher „nur“ für Überweisungen nutzen und noch unsicher sind. Altersgruppe 50Plus.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen begrenzt.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mo, 09.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Mi, 11.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Realschule im Stiftland, EDV-Raum / kostenlos

*In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord*



**Sparkasse  
Oberpfalz Nord**

**Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!**

**Sparkasse Oberpfalz Nord  
Inge Bergler / Stefan Neumann**

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia

**Bankgeschäfte bequem und sicher online durchführen!**

**Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz  
Stefan Plößner / Norbert Meier**

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia, und Außenstelle Mitterteich

**Bankgeschäfte bequem online durchführen!**

**Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG  
Gerd Schwindl**

siehe Außenstelle Ebnath

### 19-B1036

**Umgang mit Smartphone und Tablet**

**Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Handys (auch Smartphones) kennen. Sie werden Kontakte anlegen, aus dem Telefonbuch oder direkt telefonieren, SMS schreiben, fotografieren sowie WhatsApp und verschiedene Einstellungen kennen lernen. Sie bekommen verschiedene Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Der Kurs ist für Anfänger und bereits Benutzer geeignet.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Mitbringen: Smartphone und/oder Tablet

Di und Do, 05.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Realschule im Stiftland, EDV-Raum / 25,80 €

### 19-B1037

**Handy und Fotobearbeitung**

**Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs werden Sie mit dem Handy verschiedenen Aufnahmen vornehmen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Kameraeinstellungen kennen. Anschließend bearbeiten Sie die gemachten Fotos auf dem Handy weiter. Je nach Handy-Typ gibt es hier verschiedene Möglichkeiten. Es kann durchaus sein, dass Sie bestimmte Funktionen NICHT nutzen können. Im Anschluss werden Sie die Bilder per Mail oder WhatsApp versenden. Sollte noch Zeit bleiben, sehen Sie sich kostenlose Apps zur Bildbearbeitung an.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Handy und WhatsApp

Mitbringen: Handy

Di und Do, 26.05.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Realschule im Stiftland, EDV-Raum / 25,80 €

### 19-B3008

**Jedes Wort wirkt**

**Alexandra Dippl**

„Eigentlich lese ich gerne.“ Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was Sie meinen und erleichtern Sie sich Ihren beruflichen und privaten Alltag mit einer bewussten und klaren Ausdrucksweise - „Ich lese gerne.“

In diesem Vortrag werden Sie einen spannenden Einblick erhalten, was Ihre Sprache mit Ihnen macht und was Sie mit Sprache alles machen können.

Entdecken Sie die faszinierende Wirkungsweise der in der Sprache enthaltenen Kraft und gestalten Sie damit voller Freude jeden Tag Ihres Lebens!

Do, 28.11.2019, 19.30 – 21.00 Uhr  
Realschule im Stiftland / 18,00 €

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

**ab 9 Teilnehmern:** 12 x 90 min.  
**8 und 7 Teilnehmer:** 10 x 90 min.  
**6 und 5 Teilnehmer:** 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

**19-S4007**

**Spanisch in schnellen Schritten  
 Grundstufe A2**

**Barbara Schmid**

Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die das Buch Caminos 1 bearbeitet haben und/oder ihre grundlegenden Spanisch-Kenntnisse auffrischen sowie erweitern möchten. In großzügigen Schritten wird das Lehrbuch Caminos Neu 2 bearbeitet und eine passende Lektüre gelesen, um Ihre Spanischkenntnisse nicht einrostet zu lassen und in entspannter Atmosphäre etwas Neues aufzunehmen.

Voraussetzung: gute Spanischkenntnisse A1

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag, ab Unidad 7

Mo, 07.10.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x  
 Mittelschule / 74,00 €

**19-S5011**

**Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
 Grundstufe A1 Basis**

**Petra Dubaničová Pažďorová**

Dieser Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse, die in einer angenehmen Atmosphäre und mit Spaß die Grundregeln und den Grundwortschatz der tschechischen Sprache erlernen möchten. Unter anderem wird auch mehr über das kulturelle Nachbarland Tschechien und seine Leute vermittelt.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 10.10.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
 Realschule im Stiftland / 34,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2019:**

**40 € Zuschuss für Tschechischkurse  
 für Anfänger ohne Vorkenntnisse!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2019 einen **Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden** besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens 10 Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 92,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 52,50 € bleibt.

**Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal Anspruch auf diesen Zuschuss!**

**19-S5012**

**Tschechisch für Anfänger  
 mit Grundkenntnissen II  
 Grundstufe A1**

**Petra Dubaničová Pažďorová**

Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer der zweiletztjährigen Tschechischkurse sowie an alle, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen. In einer angenehmen Atmosphäre können Sie in diesem Kurs sowohl den Wortschatz als auch grammatische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird langsam vertieft.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1, ab Lektion 7 und Unterlagen der Kursleiterin

Di, 08.10.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
 Realschule im Stiftland / 74,00 €  
 (Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

**19-S5013**

**Tschechisch für Anfänger  
 mit Grundkenntnissen III  
 Grundstufe A2 Basis**

**Petra Dubaničová Pažďorová**

Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer der dreiletztjährigen Kurse sowie an alle, die ihre guten Grundkenntnisse festigen wollen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: Tschechisch Express A2, ab Lektion 2 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 10.10.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x  
 Realschule im Stiftland / 74,00 €  
 (Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (KK)****Cäcilia Mühl**

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und ihre Fitness für den Alltag steigern können. Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

**19-G1202**

Mo, 23.09.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 37,00 €

**19-G1203**

Mo, 13.01.2020, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 37,00 €

**Zumba@Kids (5 bis 11 Jahre)****Manuela Sigl-Pilsak**

Die speziell für Kinder (5 bis 11 Jahre) entwickelten Zumba Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Es fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**19-G1204**

Di, 24.09.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 31,50 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**19-G1205**

Di, 14.01.2020, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 31,50 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**Zumba@Fitness****Manuela Sigl-Pilsak**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an. Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**19-G1206**

Di, 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 42,00 €

**19-G1207**

Di, 14.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 42,00 €

**Aqua-Gymnastik****Cäcilia Mühl**

Abwechslungsreiche Übungselemente, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult. Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab, das Sie fit macht für den Alltag in Familie und Beruf.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

**19-G1660**

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 37,75 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

**19-G1661**

Mi, 08.01.2020, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 37,75 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

**19-G1664****Schwimmkurs für Erwachsene****Thomas Mauersberger**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Nichtschwimmer erhalten eine Grundausbildung im Brustschwimmen. Wer die Grundbewegungen bereits beherrscht, kann seine Technik verbessern, mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen und andere Schwimmstile erlernen.

Mitbringen: Schwimmkleidung

Fr, 20.03.2020, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x

(Kurs findet in den Ferien statt!)

Realschule im Stiftland, Hallenbad / 66,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

**Rücken- und Faszientraining****Ute Heinz**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur. Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage und lösen damit Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Faszienrolle

**19-G3020**

Mi, 25.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 36,80 €

**19-G3021**

Mi, 15.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 36,80 €

## Rückenfit (KK)

### Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 19-G3167

Do, 26.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 46,00 €

#### 19-G3168

Do, 09.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 46,00 €

## Pilates (KK)

### Ute Heinz

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte - das „Powerhouse“ - und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

#### 19-G3215

Di, 24.09.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 46,00 €

#### 19-G3216

Di, 14.01.2020, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 46,00 €

## Hatha-Yoga

### Marianne Scheuplein

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrneh-

mung des Körpers in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken

#### 19-G4149

Do, 10.10.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 54,00 €

#### 19-G4150

Do, 16.01.2020, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 67,50 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Qi Gong**

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

**19-G4225**

Di, 24.09.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 42,00 €

**19-G4226**

Di, 24.09.2019, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 42,00 €

**19-G4227**

Di, 14.01.2020, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 42,00 €

**19-G4228**

Di, 14.01.2020, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 42,00 €

**19-G5105**

**Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mo, 23.03.2020, 15.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**19-G6230**

**Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 7**

**Barbara Schmid**

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Sopa de cebolla (Zwiebelsuppe), Melonen Salat, Käsepuffer, baskisches Omelett, Tortilla mit Garnelen, Lomo-Röllchen, gebackene Polenta mit Salsa, Thunfischcreme, Bolo de Bolacha (Liebling der portugiesischen Ladys)

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 22.01.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 20,50 €  
incl. 8,50 € Materialbeitrag

**19-G6304**

**Kaichla backen**

**Eva Grillmeier**

Wollten Sie schon immer selbst frische Kaichla backen, haben es sich aber nie zugetraut? Hier haben Sie die Möglichkeit, das Handwerk zu erlernen!

Mitbringen: Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Sa, 28.09.2019, 13.00 – 16.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 18,00 €  
incl. 6,00 € Materialbeitrag



**KULTUR**

**19-K3011**

**Näh mit!**

**Franziska Jäger**

Ob blutiger Anfänger oder routinierter Fortgeschrittener, ob Erwachsene oder Jugendliche ab 15 Jahre, in diesem Kurs kommt jeder auf seine Kosten. Egal ob schicke Taschen oder Täschchen, Lesekissen, Schürzen, Schlüsselanhänger, es ist für jeden etwas dabei. Auch Kleidung nähen ist möglich. Beschenken Sie sich selbst oder Ihre liebsten mit Ihren individuell und liebevoll handgefertigten Nähprojekten. Ideen, Schnitte und Stoffe sind nach Bedarf bei der Kursleitung erhältlich. Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/ Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), evtl. Stoffe/ Stoffreste und Nähideen

Di, 05.11.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x  
Mittelschule / 36,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

## 19-K3012

### Taschennähkurs

**Franziska Jäger**

In dem Kurs können Handtaschen, Geldbeutel, Rucksäcke, Turnbeutel, Kosmetiktaschen, Strandtaschen oder Shopper sowohl aus Baumwolle als auch aus Kunstleder unter fachkundiger Leitung genäht werden. Geplant sind 2 Projekte pro Teilnehmer. Schnittmuster und Zubehör sind bei der Kursleitung erhältlich, darf aber auch gerne selbst mitgebracht werden. Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier und evtl. vorhandene Stoffe oder Kunstleder, Taschengurte, Taschenzubehör

Di, 03.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x  
Mittelschule / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Projekt zwischen 10,00 € und 25,00 €)

## Nähkurse

**Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Friedenfels, Kulmain, Pechbrunn und Wiesau

## Nähkurs für Anfänger

**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbdorf

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.



### Anette Philipp

Egerstraße 16  
95676 Wiesau  
09634/8197

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESELLSCHAFT

## 19-A1201

### Alte Straßen finden, zuordnen und aufzeichnen

**Erich Schraml**

An den beiden Abenden wird die Theorie zum Thema „Altstraßen“ behandelt und diskutiert. Dazu werden die einschlägigen Standardwerke besprochen und die Arbeit mit Archiv- und Kartenmaterial erklärt.

Das historische Thema „Altstraßenkunde“ soll sowohl Neueinsteiger als auch lokale Heimatforscher ansprechen. Die Teilnahme erfordert kein Vorwissen, jeder Interessierte ist herzlich eingeladen.

Bei Interesse kann eine kostenlose Exkursion von zwei im Gelände noch deutlich erkennbaren Altstraßen angeboten werden. Der Termin wird im Kurs abgesprochen.

Do, 05.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Berufliches Schulzentrum / 12,00 €

In Zusammenarbeit mit der Regionalgruppe Otnant des Historischen Vereins für Oberpfalz und Regensburg



## BERUF

### MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

**Gemeinsam entdecken –  
forschen – experimentieren:  
MachMINT!**



Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule des Landkreises eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

Zusätzlich gibt es einen Workshop für Eltern und interessierte Erwachsene, die selbst einmal Experimente ausprobieren wollen, die im MINT-Unterricht an der Realschule durchgeführt werden.

19-B0007

**Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen****Andreas Büttner / Norbert Schrnagl**

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

Sa, 14.03.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 10,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

19-B0008

**Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker****Inge Dick**

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grundlehrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrer-Demonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse

Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

Sa, 25.04.2020, 08.30 – 11.30 Uhr

Grundschule / 10,00 €

(für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch

Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik, Zweigstelle Kemnath und Außenstelle Waldsassen

19-B1038

**Excel 2010 für Berufsstarter/Wiedereinsteiger****Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Excel von Beginn an. Vom Umgang mit Zellen, Zeilen, Spalten bis hin zum Erstellen von komplexen Tabellen und Formeln ist alles dabei. Ebenso das Erstellen von Diagrammen.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Di und Do, 03.03.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Berufliches Schulzentrum, EDV-Schulen / 51,60 €

19-B3009

**Jedes Wort wirkt****Alexandra Dippl**

„Eigentlich lese ich gerne.“ Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was Sie meinen und erleichtern Sie sich Ihren beruflichen und privaten Alltag mit einer bewussten und klaren Ausdrucksweise - „Ich lese gerne.“

In diesem Vortrag werden Sie einen spannenden Einblick erhalten, was Ihre Sprache mit Ihnen macht und was Sie mit Sprache alles machen können.

Entdecken Sie die faszinierende Wirkungsweise der in der Sprache enthaltenen Kraft und gestalten Sie damit voller Freude jeden Tag Ihres Lebens!

Do, 13.02.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 18,00 €

19-B4001

**Wie 3D-Druck unser Leben und unsere Welt verändert****Andreas Büttner / Dr. Tobias Kraus**

Das ist ein Kurs 3D-Druck. Es geht hier um den Einblick in die derzeitigen technischen Möglichkeiten (Theorie) sowie um das Druckverfahren FDM und die Stereolithographie in der Praxis. Es werden einfache 3D-Modelle erzeugt bzw. umgewandelt und anschließend gedruckt. Den Druck werden Sie am ersten Abend starten und dann am zweiten Abend entnehmen.

Mi und Do, 23.10.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Berufliches Schulzentrum / 26,40 €

(Materialkosten bei 120 cm<sup>3</sup> ca. 4,00 €)**GRUNDBILDUNG****MITTELSCHULABSCHLUSS**

19-P1001

**Mathe für den Quali – Vorbereitungskurs****Sabine Hindringer**

Anhand der Schülererfahrungen und Prüfungen der letzten Jahre werden zunächst die vorhandenen Schwachstellen analysiert. Ein erneutes Erklären und die gemeinsame Bearbeitung von Aufgaben zu den festgestellten Mängeln sollen die Schwächen im Anschluss gezielt verbessern. Ein Probelauf der Prüfung, unter realistischen Bedingungen, soll dazu beitragen, die Nervosität vor dem großen Prüfungstag zu minimieren.

Dieser Prüfungsvorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2020 absolvieren wollen. Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mitbringen: Stifte, Block

Di, 18.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Berufliches Schulzentrum / 78,00 €

(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

19-P1002

### Englisch für den Quali – Vorbereitungskurs



**Susan Clark-Schmidt**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Englisch im Sommer 2020 absolvieren wollen.

In jeder Stunde werden die Grammatikregeln erklärt, geübt und vertieft. Individuelle Fragen werden besprochen. Anhand von Beispielen wird das Hör- und Leseverständnis trainiert und Techniken aufgezeigt, welche die Vorgehensweise erleichtert. Dialoge, Bildbeschreibungen und Rollenspiele fördern das aktive Sprechen. Falls das gewünscht und nötig wäre, kann der Prüfungsvorbereitungskurs verlängert werden. In den Osterferien findet kein Kurs statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mitbringen: Stifte, Block, Schulbuch, Wörterbuch, etwas zum Trinken

Sa, 14.03.2020, 09.00 – 12.15 Uhr, 6 x

(Am Sa, 4.04. und 18.04. findet kein Kurs statt!)

Berufliches Schulzentrum / 78,00 €

(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

## REALSCHULABSCHLUSS

19-P2001

### Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II / III – Vorbereitungskurs



**Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2020 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mitbringen: Stifte, Block

Mo, 17.02.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Berufliches Schulzentrum / 78,00 €

(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN / 137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

19-P2002

### Englisch – Mittlere Reife Vorbereitungskurs



**Margot Leipold**

Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2020 vor. Der Kurs ist für M-Zweig nur bedingt geeignet, die Teilnehmer müssten aber schon gute Englisch-Kenntnisse haben.

Der Kurs findet in den Faschings- und Osterferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mitbringen: Stifte, Block

Mi, 19.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Berufliches Schulzentrum / 78,00 €

(78,00 € ab 9 TN / 99,00 € bei 8-7 TN /

137,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



## GESUNDHEIT

**FitMix**

**Silvia Schmidkonz**

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

19-G1211

Mo, 07.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 29,60 €

19-G1212

Mo, 13.01.2020, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 29,60 €

**Gymnastik für Senioren**

**Hermine Klotz**

Gelenkschonende Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Kräftigungs- und Dehnungsübungen begleitet von Musik, Seniorentänze

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch

19-G1214

Mi, 25.09.2019, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x

Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 27,75 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

19-G1215

Mi, 22.01.2020, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x

Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 27,75 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

**Fatburner „all inclusive“**

**Doris Gimmel**

Mit einfachen Aerobic-Schritten im optimalen Tempo und in der richtigen Intensität wird die Fettverbrennung effektiv angeregt. Step-Bretter, Tubes und Gewichte verstärken nochmals die Wirkung. Danach folgt ein Bodenteil mit gezielten Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po.

Bei diesem kombinierten Training sind Abwechslung, Spaß und Erfolg garantiert!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

19-G1216

Mi, 16.10.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 29,60 €

19-G1217

Mi, 15.01.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 37,00 €

19-G1218

Mi, 22.04.2020, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 18,50 €

**Pilates****Iris Rubner**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegung und die Arbeit der Körpermitte vereint. Es ist eine besonders sanfte Fitness-Methode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyp eignet. Es werden die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Der Körper wird elastischer, sehniger und geschmeidiger. Der tiefen Atmung kommt besondere Bedeutung zu. Sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt.

Klassisches Pilates geht auf Joseph Hubert Pilates zurück.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken

**19-G1340**

Di, 24.09.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 42,00 €

**19-G1341**

Di, 14.01.2020, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 42,00 €

**Feuerabendt-Yoga für Frauen und Männer****Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen – für Frauen und Männer!  
Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Yoga heiter, Entspannung vor Perfektion!

Empfehlenswert ist es ca. 3 Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

**19-G4151**

Mi, 25.09.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 57,50 €

**19-G4152**

Mi, 15.01.2020, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 57,50 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

**19-G6232****Kochen mit Zoigl – ein Männer-Kochkurs****Markus Schultes**

Ob süß oder salzig, klassisch oder deftig: Kochen mit Zoigl ist vielfältig und macht Lust, Neues auszuprobieren. Wir kochen gemeinsam ein 4-Gang-Menü und begeben uns hierbei auf eine Reise durch Bayern und Böhmen. Begleitend werden verschiedene Zoiglbiere aus der Region gereicht.

Mitbringen: Behälter mit Deckel, Schürze

Fr, 24.04.2020, 18.00 – 22.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum, Lehrküche / 16,00 €  
(Materialkosten: 18,00 € sammelt Kursleiter ein)

**KULTUR****19-K3013****Nähgrundkurs für Anfänger****Franziska Jäger**

Sie machen sich mit Ihrer eigenen Nähmaschine vertraut und lernen die wichtigsten Handgriffe. Nach den Erklärungen und einer „Probefahrt“ legen Sie gleich los und es entsteht so Ihr erstes kleines Nähprojekt. Dieser Nähkurs ist für alle geeignet, die gerne mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine umgehen wollen. Benötigte Materialien wie Stoffe, Garne, Bänder, Stofffarben usw. können auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt werden.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier und evtl. vorhandene Stoffe

Sa, 05.10.2019, 09.00 – 13.30 Uhr, 2 x

Berufliches Schulzentrum / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Samstag ca. 10,00 €)

**19-K3014****Nähen mit Jersey****Franziska Jäger**

In diesem Kurs lernen Sie alles Wissenswerte im Umgang und der Verarbeitung von dehnbaren Stoffen. Dieses Wissen kann sofort an einem Nähprojekt ausprobiert werden. An Projekten wie Shirts, coolen Hoodies, sportlichen Kleidern, Hosen oder Accessoires können Sie sich kreativ verausgaben. Eine kleine Auswahl an Stoffen und Schnittmustern kann im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Gerne dürfen Sie ihr Wunschprojekt und die Stoffe ihrer Wahl bereits in den Kurs mitbringen. Willkommen sind Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier und evtl. Schnittmuster und Stoffe, Nähgarn

Mi, 29.01.2020, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x

Berufliches Schulzentrum / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Projekt zwischen 10,00 € und 25,00 €)

## Nähkurse

**Franziska Jäger**

siehe Außenstellen Friedenfels, Kulmain,  
Pechbrunn und Waldsassen

## Nähkurs für Anfänger

**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstelle Erbindorf

## 19-K4019B

### Männerkurs zum Valentinstag

### Blechfiguren gestalten für Verliebte – das ganz persönliche Valentinsgeschenk

**Andreas Büttner / Norbert Scharnagl**

In diesem Kurs geht es um kreatives Gestalten, Programmieren und CNC-Fertigen einer Deko-Figur aus Blech. Als Technik wird das Verfahren Wasserstrahlschneiden verwendet. Sie programmieren zunächst Ihre eigenen kreativen Ideen und fertigen diese dann auf einer modernen CNC-Wasserstrahlanlage.

Am ersten Abend werden alle Ideen besprochen und umgesetzt. Am zweiten Abend wird dann gefertigt.

Das Material kann vom Kursleiter gegen Gebühr gestellt werden. Die Materialkosten hängen von der Laufzeit ab.

Mitbringen: eigenes Material (Glas, Stein, Metall, Kunststoff) falls vorhanden

Mi und Do, 15.01.2020, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Berufliches Schulzentrum / 21,60 €

(Materialkosten bei DIN A4 Größe ca. 7,00 € je nach Motiv)

## 19-K4020

### Kreatives Arbeiten mit Metall

**Matthias Achatz / Norbert Scharnagl**

Wer Spaß am Umsetzen eigener Ideen in Stahl, Metall und Schrott hat oder auch nur fasziniert von schmelzendem Stahl ist, kann hier einfache Gebrauchsgegenstände wie z. B. Kerzenhalter oder auch eigene Skulpturen gestalten. Die handwerkliche Umsetzung der kreativen Ideen mit dem Werkstoff Metall (d.h. Arbeiten wie Schweißen, Trennen, Biegen usw.) wird unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

Am ersten Abend werden Ihre mitgebrachten Ideen gesammelt, Materialien und Ausführung besprochen und evtl. eine Skizze angefertigt. Die Vorlagen für Objekte stellt der Kursleiter zur Verfügung. An den folgenden zwei Kurstagen werden diese Ideen in die Tat umgesetzt.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich. Es werden kleine künstlerische Objekte für Zuhause gefertigt. Der Kurs ist nicht für gewerbliche Zwecke gedacht.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt.

Mi, 04.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Fr, 27.03.2020, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa, 28.03.2020, 09.00 – 15.00 Uhr

Berufliches Schulzentrum / 64,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 20,00 €)



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

## Lernort Volkshochschule

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

## Kursleiter/in bei der vhs

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

Volkshochschule • St.-Peter-Straße 33 • 95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

**September**

Woche	35	36	37	38	39	40
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29	

**Oktober**

Woche	40	41	42	43	44
Montag		7	14	21	28
Dienstag	1	8	15	22	29
Mittwoch	2	9	16	23	30
Donnerstag	3	10	17	24	31
Freitag	4	11	18	25	
Samstag	5	12	19	26	
Sonntag	6	13	20	27	

**November**

Woche	45	46	47	48	49
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	

**Dezember**

Woche	49	50	51	52	01	
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29	

**Januar**

Woche	1	2	3	4	5
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

**Februar**

Woche	5	6	7	8	9
Montag		3	10	17	24
Dienstag		4	11	18	25
Mittwoch		5	12	19	26
Donnerstag		6	13	20	27
Freitag		7	14	21	28
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	

**März**

Woche	9	10	11	12	13	
Montag		2	9	16	23	30
Dienstag		3	10	17	24	31
Mittwoch		4	11	18	25	
Donnerstag		5	12	19	26	
Freitag		6	13	20	27	
Samstag		7	14	21	28	
Sonntag	1	8	15	22	29	

**April**

Woche	14	15	16	17	18
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

**Mai**

Woche	18	19	20	21	22
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

**Juni**

Woche	22	23	24	25	26
Montag	1	8	15	22	29
Dienstag	2	9	16	23	30
Mittwoch	3	10	17	24	
Donnerstag	4	11	18	25	
Freitag	5	12	19	26	
Samstag	6	13	20	27	
Sonntag	7	14	21	28	

**Juli**

Woche	27	28	29	30	31
Montag		6	13	20	27
Dienstag		7	14	21	28
Mittwoch	1	8	15	22	29
Donnerstag	2	9	16	23	30
Freitag	3	10	17	24	31
Samstag	4	11	18	25	
Sonntag	5	12	19	26	

**August**

Woche	31	32	33	34	35	
Montag		3	10	17	24	31
Dienstag		4	11	18	25	
Mittwoch		5	12	19	26	
Donnerstag		6	13	20	27	
Freitag		7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29	
Sonntag	2	9	16	23	30	





## Merkzettel

### Unser Tipp:

Notieren Sie sich hier die Veranstaltungen, für die Sie sich angemeldet haben, damit sie später nicht vergessen werden!

Nummer	Titel der Veranstaltung	Beginn	Ort

### Anmelden nicht vergessen!!!

Adresse: siehe Anmeldeformular  
Tel.: 09631 88-205 · Fax: 09631 88-306  
Internet: [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)  
E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

### Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

### Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

### Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax- oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich! Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

**Wenn der Kurs – wie im Programm ausgeschrieben – termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung.** Nur bei Überbelegung (Warteliste), Terminverschiebung oder Kursausfall erfolgt eine Information durch die vhs.

### Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind im Programm der vhs angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die vhs. Kursabsagen, Terminverschiebungen und sonstige Änderungen durch die vhs können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

### Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen sind nur möglich, wenn der Kursleiter im Einverständnis mit allen Teilnehmern sowie nach Absprache mit der Schule und der vhs eine andere Vereinbarung trifft.

### Absagen

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der Kursleiter ausfällt oder sonstige Gründe vorliegen, die von der vhs nicht zu vertreten sind.

### Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Eine Gebührenbefreiung in voller Höhe ist nur möglich, wenn die Abmeldung mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn bei der vhs eingeht. Eigenmächtige Ersatzbelegungen sind unzulässig.

Wenn ein Teilnehmer im ersten Viertel eines Kurses erkrankt und deshalb nicht mehr teilnehmen kann, werden die Gebühren anteilig zurückgezahlt. In diesem Fall ist die schriftliche Abmeldung mit ärztlichem Attest im ersten Viertel des Kurses vorzulegen.

Bei einem Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldegebühr in Höhe von 25,00 € als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung beim Kursleiter bzw. Außenstellenleiter oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmers.

### Gebühren

Die Gebühren für die jeweiligen Veranstaltungen sind im Programm angegeben und werden mit der Anmeldung fällig.

Bei Studienreisen wird eine Anmeldegebühr von 25,00 € erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei einer Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, wird die Anmeldegebühr grundsätzlich nicht erstattet.

### Bezahlung

Die Gebühren werden frühestens am 7. Bankarbeitstag nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht, wenn bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat (früher Einzugsermächtigung) erteilt wurde.

### Ermäßigung

Bei den meisten Veranstaltungen erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienst-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Rentner und Schwerbehinderte sowie Inhaber der JuLei-Card und der Bayerischen Ehrenamtskarte 25 % Ermäßigung auf die Teilnehmergebühr.

Ein formloser Antrag muss mit der Anmeldung vor Kursbeginn schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Bei Studienfahrten und Reisen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

### Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können beim Kursleiter beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Sie werden am Ende des Kurses durch den Kursleiter ausgehändigt.

Eine nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen ist nur innerhalb eines Jahres nach Kursende möglich. Hierfür werden Verwaltungskosten in Höhe von 4,00 € berechnet.

### Steuerliche Vergünstigungen

Die Ausgaben für vhs-Veranstaltungen sind als „Werbungskosten“ absetzbar, wenn sie der beruflichen Weiterbildung dienen. Als Nachweis für das Finanzamt genügt in der Regel der Kontoauszug.

### Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

### Haftung

Für Personen-, Sach- und Vermögensschäden irgendwelcher Art übernimmt die vhs keinerlei Haftung. Die vhs haftet nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt jeweils der Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler der Reisen auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

### Hausordnung

Bitte behandeln Sie die Unterrichtsräume und Einrichtungsgegenstände schonend. In öffentlichen Gebäuden und Schulräumen darf weder geraucht noch Alkohol getrunken werden.

### Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

### Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittel-Kursen und Kursen, die durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### Ihre Rechte

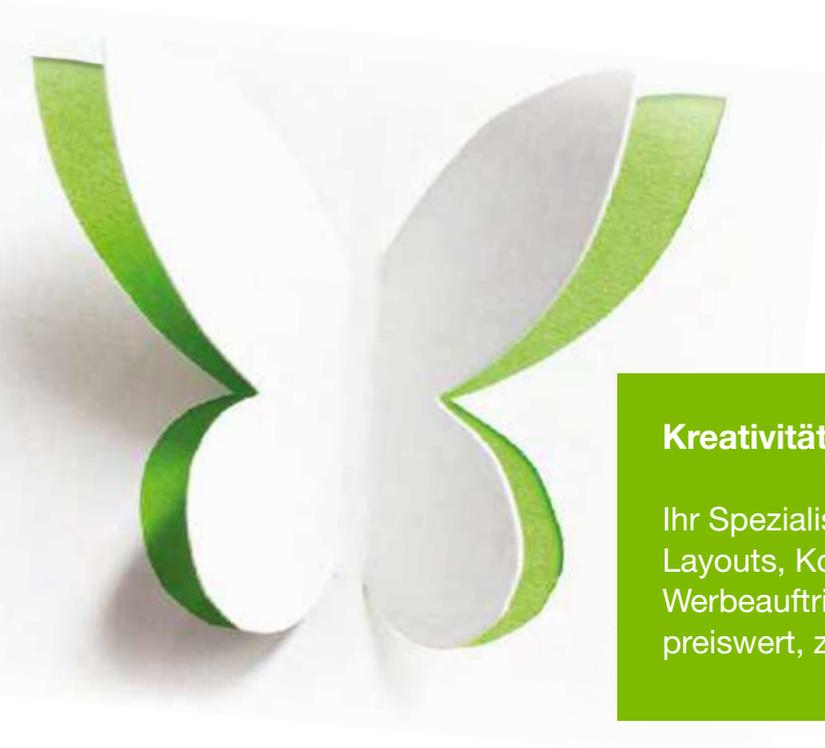
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres  
Datenschutzbeauftragten lauten:

Gerhard Birkner  
Landratsamt Tirschenreuth  
Mähringer Straße 7, 95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 88-243  
Fax: 09631 88-5243  
E-Mail: [datenschutz@tirschenreuth.de](mailto:datenschutz@tirschenreuth.de)

# [ENT] FALTEN



**Kreativität entfalten!**

Ihr Spezialist für  
Layouts, Konzepte und  
Werbeauftritte. Schnell,  
preiswert, zuverlässig.



**wittmann.media**

DRUCK UND WERBUNG

Neualbenreuther Str. 10 | 95652 Waldsassen | 09632 91310 | [www.wittmann.media](http://www.wittmann.media)



# Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie unsere  
Geschäftsbedingungen  
und die Datenschutz-  
erklärung (S. 162 – 163),  
die Sie mit Ihrer  
Anmeldung anerkennen.**

**Vielen Dank!**

**\* Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

**DE37 VHS 000 000 623 53**

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)


Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\*

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail\*

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN: D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs des  
Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift





# Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
St.-Peter-Straße 33  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie unsere  
Geschäftsbedingungen  
und die Datenschutz-  
erklärung (S. 162 – 163),  
die Sie mit Ihrer  
Anmeldung anerkennen.**

**Vielen Dank!**

**\* Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

**DE37 VHS 000 000 623 53**

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)


Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\*

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail\*

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN: D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs des  
Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift





## Urlaub pur – das ist Reisen per Bus

- ☀ Busreisen
- ☀ Radreisen
- ☀ Musicalreisen
- ☀ Gruppenreisen
- ☀ Kulturreisen



Reiseservice Strobl  
Georgenstraße 28  
92224 Amberg

Tel.: 09621 14253  
[www.reiseservice-strobl.de](http://www.reiseservice-strobl.de)



## Rotkreuzkurs

Erste-Hilfe-Ausbildung, Erste-Hilfe-Fortbildung, Erste Hilfe am Kind, Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

### Termine und Anmeldung

Telefon: 09631 2222

[www.brk-tirschenreuth.de](http://www.brk-tirschenreuth.de)

**Bayerisches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Tirschenreuth  
Egerstraße 21  
95643 Tirschenreuth  
[ausbildung@brk-tirschenreuth.de](mailto:ausbildung@brk-tirschenreuth.de)