



Volkshochschule
des Landkreises Tirschenreuth

Jahresprogramm 2022 / 2023





**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 ● www.lebenshilfe-tirschenreuth.de

AMBULANT UNTERSTÜTZTES WOHNEN

Sie möchten gerne in einer eigenen Wohnung wohnen und brauchen Unterstützung im Alltag?

Wir unterstützen Sie - in den Landkreisen NEW und TIR, und Weiden!

Melden Sie sich bei uns!

Katharina Killian

Mail: auw@lh-tir.de

Tel: 0151/72183935



BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN

St. Peter Buchhandlung

Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 / 7200 • info@st-peter-buchhandlung.de

Besuchen Sie unseren Online-Shop:

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



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!

Erst seit 50 Jahren gehört die Außenstelle, die diesmal die Titelseite des vhs-Programms schmückt, zum Landkreis Tirschenreuth. An der Grenze von zwei Regierungsbezirken und drei Landkreisen gelegen, war dies bei der Landkreisreform 1972 keineswegs die Wunschlösung der Bevölkerung. Auch die Zugehörigkeit zu zwei Naturparks macht deutlich, dass die Landkreisgrenze hier nicht trennt, sondern verbindet. So ist es kein Zufall, dass dort in diesem Jahr erstmals auch die „Sommerlounge“ des Fichtelgebirges stattfand. Wie immer dürfen Sie nun raten, welche Landkreis-Gemeinde bzw. vhs-Außenstelle auf dem Umschlag abgebildet ist und entsprechend im Anzeigenträger eintragen!

„50 Jahre Landkreis Tirschenreuth“ konnten wir auch mit einem gelungenen „Tag der offenen Tür“ des Landratsamtes Ende Juni feiern. Für unsere Volkshochschule war die Gründung des Großlandkreises Tirschenreuth am 1. Juli 1972 von wegweisender Bedeutung. War sie doch Voraussetzung für den Zusammenschluss des „Volkswerkwerks Kemnath“ und der „Volkshochschule im Landkreis Tirschenreuth“ zur kommunalen Landkreis-Volkshochschule in ihrer heutigen Form. Bei einer Veranstaltung in Kemnath wird die Vorgeschichte der Landkreisreform aus der Sicht des westlichen Teils beleuchtet.

Wie erwartet, war auch das letzte Programmjahr wieder von der Corona-Pandemie geprägt. Auch wenn der Präsenz-Unterricht diesmal nicht vollständig eingestellt werden musste, so war die praktische Umsetzung der 2G- und 3G-Regeln dennoch eine enorme Herausforderung. Trotz der Rückkehr zu annähernder Normalität im Frühjahr und Sommer blieb eine gewisse Verunsicherung sowohl bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als auch bei den Lehrkräften. Mit Blick auf den kommenden Herbst und Winter ist dies durchaus angebracht, weiß doch heute niemand so genau, was uns erwartet. Allerdings haben wir nach den Erfahrungen der letzten Jahre auch eine gewisse Routine und Gelassenheit im Umgang mit der Pandemie entwickelt – deshalb vielen Dank an dieser Stelle für Ihren durchgehenden Einsatz!

Die Invasion russischer Truppen in die Ukraine drängte das Thema Corona plötzlich in den Hin-

tergrund. Der seitdem andauernde verheerende Angriffskrieg Putins veranlasste Millionen von Menschen, ihr Land zu verlassen. Auch in unserem Landkreis fanden rund 900 Menschen Schutz und Unterstützung. Trotz der bürokratischen Hürden gelang es der Volkshochschule in kürzester Zeit mehrere Sprachkurse für die Geflüchteten zu organisieren. Weitere Integrationskurse werden im Herbst folgen – auch hierfür ein großes Dankeschön!



Trotz dieser Ereignisse dürfen die zentralen Zukunftsfragen unserer Zeit nicht vergessen werden: die weltweite Klimakrise, das Bemühen um nachhaltigeres Leben und Wirtschaften, der digitale Wandel, die Tendenzen zu gesellschaftlicher Spaltung und Populismus. Die Volkshochschulen als Orte der Bildung und Demokratie tragen mit ihren Angeboten in allen Programmbereichen dazu bei, dass Menschen diese Veränderungen verstehen und den Wandel aktiv mitgestalten können.

Dazu leistet auch unsere Volkshochschule mit diesem Programm ihren Beitrag. Flächendeckend im ganzen Landkreis finden Sie Vorträge, Kurse, Seminare und Workshops, mit denen Sie sich persönlich und beruflich weiterentwickeln, neue Sprachen erlernen, ihre Kreativität entdecken sowie ihre körperliche und psychische Gesundheit stärken können. Auch die beliebten Studienfahrten und Reisen können wieder stattfinden, die zum besseren Verständnis unserer europäischen Nachbarn beitragen werden.

Ein besonders herzlicher Dank geht abschließend an alle Dozentinnen und Dozenten, die trotz der schwierigen Zeiten weiterhin bereit sind, unserer Landkreisbevölkerung ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot zu unterbreiten!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Roland Grillmeier'. The signature is stylized and fluid.

Ihr
Roland Grillmeier
Landrat und Beiratsvorsitzender

Geschäftsstelle

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

Leiterin

Angelika Schraml

Zimmer 009
 Telefon: 09631 88-204
 E-Mail: angelika.schraml@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Inklusion, Politische Bildung
 Geschichte/Heimatkunde
 Energie und Klimaschutz
 Astronomie/Sternwarte
 Studienfahrten/Reisen
 Naturwissenschaft/Technik
 Gesundheit

Pädagogische Mitarbeiterin

Iwona Schultes

Zimmer 007
 Telefon: 09631 88-386
 E-Mail: iwona.schultes@tirschenreuth.de

Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Umweltbildung/Verbraucherfragen
 Ökonomie/Recht/Finanzen
 Beruf – Karriere, Firmenschulungen
 Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit
 Grundbildung – Prüfungsvorbereitung
 Sprachen, Integration und Einbürgerung
 Kultur – Gestalten

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
Fax:	09631 88-306

Anmeldung und Verwaltung

Sandra Bayreuther

Zimmer 004
 Telefon: 09631 88-428
 E-Mail: sandra.bayreuther@tirschenreuth.de

Gabi Schertler

Zimmer 005
 Telefon: 09631 88-205
 E-Mail: gabi.schertler@tirschenreuth.de

Bettina Lux

Zimmer 006
 Telefon: 09631 88-235
 E-Mail: bettina.lux@tirschenreuth.de

Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

Silvia Scharnagl

Zimmer 008
 Telefon: 09631 88-238
 E-Mail: silvia.scharnagl@tirschenreuth.de

Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

Bettina Lux

Zimmer 006
 Telefon: 09631 88-235
 E-Mail: bettina.lux@tirschenreuth.de

Anja Schieder

Zimmer 010
 Telefon: 09631 88-362
 E-Mail: anja.schieder@tirschenreuth.de



Wir sind gerne für Sie da! Gabi Schertler, Sandra Bayreuther, Iwona Schultes, Angelika Schraml, Anja Schieder, Bettina Lux, Silvia Scharnagl (von links)

Bild: Tanja Schedl

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

TIRSCHENREUTH 7



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
Politische Bildung	8
Geschichte / Heimatkunde	10
Astronomie / Sternwarte	14
Umweltbildung / Verbraucherfragen	16
Ökonomie / Recht / Finanzen	19
Studienfahrten / Reisen	23



BERUF – KARRIERE 29

Naturwissenschaft / Technik	30
EDV / Multimedia	32
Buchführung / Rechnungswesen	41
Rhetorik / Kommunikation / Bewerbungstraining	42
Firmenschulungen	45



GRUNDBILDUNG – PRÜFUNGSVORBEREITUNG 47

Schule & Grundkompetenzen	48
Realschulabschluss	49



SPRACHEN 51

Allgemeine Hinweise	52
Englisch	55
Französisch	57
Italienisch	57
Spanisch	58
Tschechisch	59
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	61
Andere Fremdsprachen	65



GESUNDHEIT 69

Fitness / Bewegung	70
Tanz	77
Medizinische Gymnastik / Prävention	79
Entspannung / Stressbewältigung	81
Pädagogik / Familie / Psychologie	83
Ernährung / Essen und Trinken	85
Erkrankungen / Heilmethoden	88
Gesundheitspflege / Kosmetik	89



KULTUR – GESTALTEN 91

Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	92
Plastisches Gestalten / Töpfern	92
Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	93
Handwerk / Kunsthandwerk	93
Instrumente und Musik	95

AUSSENSTELLEN 97

Bad Neualbenreuth	98
Bärnau	99
Brand	102
Ebnath	103
Erbendorf	105
Falkenberg	111
Friedenfels	113
Fuchsmühl	116
Immenreuth	118
Kastl	119
Kemnath – Zweigstelle	122
Konnnersreuth	130
Krummennaab	133
Kulmain	134
Leonberg	135
Mähring	137
Mitterteich	137
Neusorg	147
Pechbrunn	148
Plößberg	150
Pullenreuth	152
Reuth	153
Waldershof	154
Waldsassen	161
Wiesau	166

SERVICE 170

Ferienkalender 2022/2023	170
Anzeigen-Preisrätzel	171
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	172
Datenschutzerklärung	173
Merzettel	174
Anmeldeformular	175

IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	11.000 Stück
Titelbilder	Gemeinde Brand Wolfgang Doleschal Bertram Nold
Bildnachweis	siehe Einzelnachweise an Abbildung
Gestaltung	GOLD DESIGN (Tirschenreuth)
Satz / Layout	Wittmann Druck & Werbung (Waldsassen)
Druck	Spintler Druck und Verlag GmbH (Weiden)

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



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.

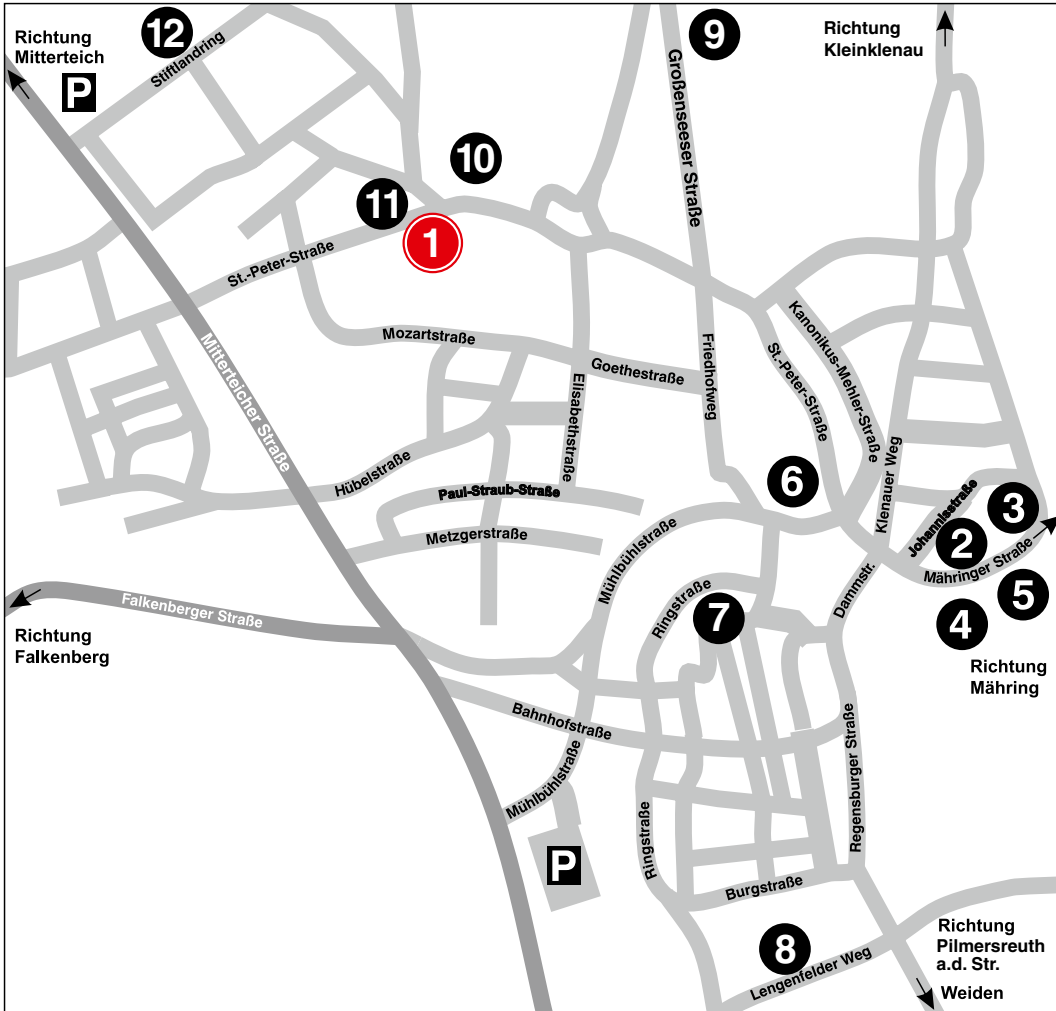
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung 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. Sonderpädagogisches Förderzentrum, St.-Peter-Straße 38
11. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
12. Stiftland-Gymnasium mit Hallenbad, Stiftlandring 1



Oberpfälzer Wald

Burgzeit



 Bayern

Die perfekte Kulisse

Entdecke die überraschende Vielfalt der Burgen
bei uns im Oberpfälzer Wald.

www.oberpfaelzerwald.de/burgen



Gesellschaft

Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
Politische Bildung	8
Geschichte / Heimatkunde.....	10
Astronomie / Sternwarte	14
Umweltbildung / Verbraucherfragen.....	16
Ökonomie / Recht / Finanzen	19
Studienfahrten / Reisen	23



Der Programmbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt steht in der Tradition von Aufklärung und Demokratie. Er vermittelt Bürgerinnen und Bürgern Kenntnisse, Fähigkeiten und Orientierung, damit sie die Gesellschaft, in der sie leben, verantwortungsbewusst und erfolgreich mitgestalten können.

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
<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



DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



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

22-A0001

Wo und wie man im Landkreis „grünen Strom“ erntet

Christina Ponader / Friedrich Wölfel

Wer immer sein Handy auflädt, den Elektroherd oder die Waschmaschine einschaltet, vor dem Bildschirm sitzt oder in Industrie und Handwerk Maschinen am Laufen halten muss: Gemeinsam ist allen die Sorge, wie die Stromversorgung künftig sicherzustellen ist und die Kosten dafür möglichst niedrig zu halten sind. Zwei Entwicklungen zwingen uns zu einer neuen Sichtweise: Der Klimawandel verlangt die Umorientierung auf erneuerbare Energien und unsere Abhängigkeit von unberechenbaren Lieferanten macht uns erpressbar. Die Folgen des Ukrainekriegs verbunden mit den Drohungen und Unwägbarkeiten der russischen Politik zwingen uns, möglichst schnell aus den fossilen Energieträgern Kohle, Gas und Öl mit ihren schädlichen Emissionen auszustiegen.

Schon seit einigen Jahren gibt es auch in unserer Region Bestrebungen, stattdessen alle natürlichen Quellen optimal zu nutzen. Eine Tagesfahrt im Landkreis will diesen Bestrebungen nachgehen, Vor- und Nachteile vergleichen und die künftigen Chancen ausloten. Betreiber und Experten informieren über die Möglichkeiten, aus Sonne, Biomasse und Wind Strom zu produzieren. Und auch die Frage, inwieweit Wasser und Wärmepumpen einen Beitrag leisten können, wird thematisiert. Zu bedenken ist dabei stets die gesellschaftliche Akzeptanz und die Notwendigkeit, die Interessen von Nachbarn, Naturschützern und Investoren auszubalancieren.

An vier bis fünf Stationen werden Betreiber und Experten die jeweilige Technik, die Kosten-Nutzen-Abwägung und die Probleme schildern und Fragen dazu beantworten.

Eine Mittagspause ist gegen 12.00 Uhr in Konnersreuth eingeplant.

Sa, 22.04.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe-Schule
Gebühr: 15,00 € (ermäßigt 8,00 €)

22-A0002

Wahlen in Bayern 2023:

Mit den regionalen Kandidat:innen im Gespräch

Christina Ponader / Friedrich Wölfel

Im Jahr 2023 stehen wichtige politische Entscheidungen vor der Tür: Mit der Landtagswahl und der Bezirkstagswahl werden die Weichen für wichtige Entscheidungen in Bayern gestellt.

Als inklusiver Landkreis wollen engagierte Vertreter:innen aus dem Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth, der Selbsthilfegruppe Behinderte-Nichtbehinderte und der KJF Werkstätten mit den regionalen Kandidat:innen ins Gespräch kommen, insbesondere zum Thema Inklusion und deren Weiterentwicklung in Bayern.

Die Veranstaltung findet voraussichtlich im Juni oder Juli 2023 statt. Bitte beachten Sie die Ankündigung in der Presse sowie auf den Webseiten des Netzwerks Inklusion und der vhs.

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!



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.



TUCHFABRIK MEHLER
QUALITÄT SEIT 1644

Seit mehr als 375 Jahren sind wir Spezialisten für hochwertige Tuche und Loden aus Wolle.

Wir beliefern Kunden in aller Welt - von Haute Couture über Tracht bis zum Schneider, sowie Interieur und Corporate Wear.

Wir suchen*:

- Elektroniker*in für Betriebstechnik
- Industriekaufmann*
- Mitarbeiter*in für Lagerlogistik
- Produktionsmitarbeiter*in
- Mitarbeiter*in Weberei - gerne auch als Quereinsteiger!

* Bei uns stehen Engagement und Teamwork an erster Stelle - nicht Herkunft oder Geschlecht!

#TEAMMEHLER

Gebrüder Mehler GmbH
Bahnhofstr. 45-47 | 95643 Tirschenreuth | Tel. 09631 7022-44
www.mehler-tuchfabrik.de



9 m



22-A0010

1972 – 2022:

**50 Jahre Gebietsreform
in der Region Kemnath**

Friedrich Wöflf

Mit ESB? – Kreissitz MAK! –
Zu Bayreuth! – MAK+TIR+KEM?



Es waren turbulente Monate, bis es im Jahr 1972 zu einer Lösung kam: Die Landkreis- und Gemeindeform ist jetzt genau 50 Jahre her. Bis zum Zusammenschluss der Landkreise Tirschenreuth und Kemnath gab es vor allem im westlichen Teil heftige Diskussionen: Sowohl der Kreistag wie auch Bürgermeister und Bevölkerung durchlebten mehrere Phasen, mitunter sachlich, öfter emotional, immer engagiert. Die Palette der Strategien, Initiativen und Positionen will Referent Friedrich Wöflf nachzeichnen, ggf. unter Beteiligung von Zeitzeugen. Die besondere Situation an der Nahtstelle zwischen Oberpfalz und Oberfranken brachte zusätzliche Brisanz mit sich. Natürlich will die Veranstaltung auch Antworten versuchen auf die Frage: Sind die Pläne und Wünsche aufgegangen?

Auch wenn die Gemeindeform sich dann bis 1978 hinzog: Der Raum Speichersdorf und die Gemeinde Mehlmühl orientierten sich schon 1971 nach Oberfranken. Für Ebnath, Nagel und Brand schien dies auch eine attraktive Möglichkeit zu sein. Wo lagen die Gründe? Auf welche Entwicklungen können die betroffenen Gemeinden heute zurückblicken? Nicht zuletzt soll eine Antwort versucht werden auf die Frage: Wie haben sich Kreis- und Gemeindeform auf das Heimatgefühl ausgewirkt?

Fr, 14.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Kemnath, Mehrzweckhalle, Foyer
Eintritt frei – Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Stadt Kemnath



**Der Wondreber Totentanz
im europäischen Kontext (Fortsetzung)**

Eingeweihte und Interessierte wissen längst um die Kostbarkeit der Totentanz-Kapelle in Wondreb und deren Geschichte. 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 Totentanz-Motiv, in der Religionsgeschichte, in den darstellenden Künsten oder in der Literatur.

Die kleine kulturgeschichtlich orientierte Reihe startete bereits im Programm 2019/2020. Sie versucht unser stiftländisches Kleinod in europäische Zusammenhänge zu stellen. Frühere Veranstaltungen behandelten „Religion und Gesellschaft im Barock“ sowie „Kunst und Kulturgeschichte“. Die Teilnahme an den Folge-Veranstaltungen setzt keine Vorkenntnisse aus den vorhergehenden Veranstaltungen voraus. Wer sich trotzdem etwas vorbereiten will, findet auf der Internetseite der Europäischen Totentanz-Vereinigung grundlegende Informationen wie auch Anregungen zur Vertiefung: www.totentanz-online.de.

22-A1001

Totentanz III:

Wie der Totentanz Ängste bannen soll

Friedrich Wöflf

Heute wäre er ein Bestsellerautor von europäischem Rang: Der sprachgewaltige Augustiner-Prediger Abraham a Sancta Clara fand um 1700 mit seinen religiös-sittlichen und unterhaltsamen Appellen ein breites Echo. Sie waren Vorlagen nicht nur für die Darstellungen in Wondreb, sondern haben ihre Bedeutung für verschiedene Totentanz-Darstellungen in Ostbayern und der Schweiz.

Der Referent wird – von Wondreb ausgehend – zunächst den Grundton des „Memento mori“ (Denke daran, dass du sterben wirst!) thematisieren. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt bei den religionspädagogischen und psychologischen Hintergründen der Totentanz-Darstellungen. Erläutert werden sie an einer Vielzahl von Beispielen. Im Mittelpunkt steht der Wunsch nach der großen Gerechtigkeit am Ende des Lebens und nach dem irdischen Dasein. Diese Sehnsüchte suchten und suchen weltweit in Religionen Halt und Zuversicht. Die christliche Tradition fand in Totentänzen seit dem 13. Jahrhundert dafür immer wieder neue Ausdrucksformen. Das Motiv war mithin kein speziell mittelalterliches Thema, es blieb bis heute höchst lebendig. Diskutieren lässt sich dabei, inwieweit die Vorstellung von der großen Gerechtigkeit auch politisch instrumentalisiert wurde und weltliche und kirchliche Interessen sich in den Darstellungen widerspiegeln.

Fr, 11.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock
Eintritt: 3,00 € – Anmeldung erforderlich!



**Schärfe dein politisches
Bewusstsein.**



22-A1002

Totentanz IV:

Kunst und Witz in Totentanz-Darstellungen

Friedrich Wölfl



Der Umgang mit dem Tod ist seit Menschengedenken in Religionen, in den Künsten und der Philosophie zentrales Thema. Und häufig war es dabei, sei es bewusst oder unbewusst, das Ziel, den Tod in irgendeiner Form zu bannen – und so eigene Ängste in Schach zu halten. Die Tradition der Totentanz-Darstellungen im weiteren Sinn findet sich in Musik, bildender Kunst, Malerei, Literatur, Film, Tanz und Theater. Grafiker, Computerspiel-Entwickler oder Cartoonisten ließen sich ebenso inspirieren wie Werbefachleute oder politische Karikaturisten.

Der Referent will an geeigneten Beispielen zeigen, wie jeweils die Balance zwischen Ernst und Witz, zwischen Ästhetik und Propaganda, zwischen Zeitkritik und Scherz gehalten oder auch aufgegeben wurde. Die Beispiele stammen u. a. von Walt Disney, Bert Brecht, Franz Schubert, Rainer Maria Rilke, Robert Gernhardt, Greser & Lenz oder F. K. Waechter. Das Motiv diente gerade in Kriegs- oder Katastrophenzeiten politischen und propagandistischen Zwecken. Wenig verwunderlich, dass es in Zeiten der Corona-Pandemie in verschiedenen kreativen Formen wieder auftauchte.

Kurz vorbereitet wird an diesem Abend auch die Tagesfahrt zu den Darstellungen in Wondreb, Roding, Haselbach und Straubing, die für Sa, 06.05.2023, geplant ist.

Fr, 17.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau
(Mähringer Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock
Eintritt: 3,00 € – Anmeldung erforderlich!

22-A1003

Totentanz V: Totentanz-Darstellungen in Ostbayern (Tagesfahrt)

Friedrich Wölfl

Ostbayern versteckt mitunter seine Schätze, sei es aus Bescheidenheit oder aus Klugheit. Zu solchen Kostbarkeiten in Wondreb, Roding, Haselbach und Straubing führt diese Tagesfahrt. Sie schließt die kulturhistorische Reihe zu Totentanz-Darstellungen ab, in denen sich Kultur- und Gesellschaftsgeschichte, Religion, Volkskunde und Psychologie widerspiegeln. Die Teilnahme an den Vorträgen ist keine Voraussetzung, aber dem Verständnis der Zusammenhänge dienlich. Wondreb ist bekannt für die Grisaille-Darstellungen eines Mönchs, der sich stark an Kupferstiche anlehnte, die wiederum auf Abraham a Sancta Clara zurückgehen. Die Rodinger St. Anna-Kapelle zeigt als Besonderheit einen Schreittanz aller Stände der Gesellschaft als Reigen. Nach einer Mittagspause geht es zur zunächst unscheinbaren Friedhofskapelle in Haselbach mit ihren Malereien auf Trockenputz. Die Motive folgen Holzschnitten des Baslers Hans Holbein. Den letzten Programmpunkt bildet eine Führung durch die Seelenkapelle St. Peter in Straubing. Der Knochenmann des Felix Hölzl hat zwar ebenfalls Vorbilder in der bildenden Kunst, erinnert aber immer wieder auch an einfachere Darstellungen aus der Volkskunst.

Sa, 06.05.2023, 09.00 – 19.30 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 35,00 €
Zustieg möglich in Kemnath und Erbdorf
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

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 - 605 0

www.liebensteiner.de



24
I





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 8. bis 13. Jahrhundert n. Chr. zu besichtigen. Auf der Schaubaustelle können Sie den Handwerkern zusehen, wie mit historischen Werkzeugen und Methoden ein Königshof für Karl IV. aus dem 14. Jahrhundert entsteht.

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 1400 n. Chr.?

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



**22-A1101****Eltern-Kind-Workshop:****Brot backen im Lehmkuppelofen****Stefan Wolters / Zuzana Verešová**

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, 15.04.2023, 10.00 – 13.00 Uhr

Geschichtspark Bärnau – Tachov (Naaber Straße 5)

Gebühr: 64,50 € (ein Kind und ein Erwachsener incl. 4,50 € Materialbeitrag, Eintritt und Führung)

Jedes weitere Kind: 4,50 €

Jeder weitere Erwachsene: 21,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark Bärnau – Tachov

22-A1102**Steine spalten auf der mittelalterlichen Baustelle****Armin Troppmann**

In den nächsten 20 Jahren entsteht in Bärnau ein Bauwerk, das seinesgleichen sucht. Auf der Schaubau- stelle aus dem 14. Jahrhundert bauen professionelle Handwerker nur mit mittelalterlichen Werkzeugen und Methoden einen Königshof für Karl IV. neu.

Bei diesem Anfängerkurs lernen Sie das Bearbeiten von Granitstein. Sie erhalten Kenntnisse über die Stein- auswahl, das notwendige Werkzeug, das Bearbeiten von Flächen und das Spalten eines Steinblocks, wäh- rend Sie selbst Hand anlegen und unter Anleitung unseres Steinmetzmeisters einen Granitstein spalten

Sa, 06.05.2023, 10.00 – 13.00 Uhr

Geschichtspark Bärnau – Tachov (Naaber Straße 5)

Gebühr: 39,00 € (incl. Eintritt und Führung)

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark Bärnau – Tachov

Hatha-Yoga im Geschichtspark**Eckhard Stiegler**

siehe Gesundheit, Entspannung / Stressbewältigung und Außenstelle Bärnau

**Tschechisch mit Sprachanimation für Anfänger
Grundstufe A1 Basis****Zuzana Verešová**

siehe Sprachen, Tschechisch und Außenstelle Bärnau

Tschechischkurs: Konversation**für Fortgeschrittene****Mittelstufe B1 Basis****Zuzana Verešová**

siehe Sprachen, Tschechisch und Außenstelle Bärnau

22-A1301**Einführung in die deutsche Schreibschrift****Monika Beer-Helm**

In diesem Kurs lernen Sie die Deutsche Schrift und die so genannte „Sütterlin-Schrift“ kennen, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin (1865 - 1917) benannt ist. Umgangssprachlich wird sie auch als „deutsche Schrift“ bezeichnet. Diese Schreibschrift wurde bis in die 1950-er Jahre in bayerischen Schulen unterrichtet. Wer alte Briefe, Urkunden und Dokumente lesen möchte, muss diese Schriften unbedingt kennen.

Nach einer Einführung in die Groß- und Kleinbuchstaben des Alphabets stehen Leseübungen auf dem Programm. Gelesen werden Dokumente aus dem 18. bis 20. Jahrhundert. Da die Texte selten exakt geschrieben sind, muss man sich zunächst in die jeweilige Hand- schrift „einlesen“, um den Inhalt zu verstehen.

Mi, 05.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x

Mitterteich, Mittelschule / 23,00 €

inkl. 3,00 € Materialbeitrag für Skript

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Heimatpflege Mitterteich

22-A1302**Deutsche Schrift – Aufbaukurs****Monika Beer-Helm**

Wer kann Uromas Geburtstagsgrüße oder Opas Briefe aus dem Krieg noch lesen? - In vielen Familien finden sich Textbeispiele, die in Deutscher Schrift oder in Süt- terlin geschrieben sind und die keiner mehr entziffern kann. Die Deutsche Schrift ist die Kanzleischrift des 19. Jahrhundert, in der viele Übergabeverträge und andere Briefprotokolle geschrieben sind.

Dieser Aufbaukurs soll helfen den Schreibfluss zu verbessern und das alte Schriftgut zu entziffern. Ins- besondere die zahlreichen Abkürzungen und Floskeln werden besprochen und entschlüsselt. Ebenso werden Matrikeleinträge, die sehr schematisch aufgebaut sind, erklärt. Ein zusätzliches Thema sind die Münzbezeich- nungen in den Texten.

Mi, 09.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x

Mitterteich, Mittelschule / 23,00 €

inkl. 3,00 € Materialbeitrag für Skript

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Heimatpflege Mitterteich

Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Gerhard-Franz-Volkssternwarte

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! Schweiften 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 Raum-

station „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 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
 Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)

Corona-Hinweise (Stand: 01.08.2022)

Derzeit sind die Corona-Einschränkungen weitgehend aufgehoben. Im Innenraum wird das Tragen einer OP- oder FFP2-Maske empfohlen, vor allem wenn der Abstand von 1,5 m nicht zuverlässig eingehalten werden kann. Basisschutzmaßnahmen wie Mindestabstand, Handhygiene und Lüften sind auch weiterhin zu beachten.

Der Eintritt beträgt 4,00 € für Erwachsene, 2,50 € für Kinder (bis 15 Jahre) und 7,00 € für Familien (Eltern und ein Kind oder ein Elternteil und zwei Kinder). Die Bezahlung erfolgt ausschließlich bargeldlos durch Lastschrift oder Überweisung nach der Veranstaltung.

Die Zahl der Besucher ist begrenzt, Anmeldung bei der Volkshochschule bis Freitag 11.00 Uhr ist deshalb unbedingt erforderlich: Tel. 09631 88-205, Fax: 09631 88-306, E-Mail: vhs@tirschenreuth.de, Internet: www.vhs-tirschenreuth.de.

Änderungen werden auf den Webseiten der Sternwarte (www.sternwarte-tirschenreuth.de) und der vhs (www.vhs-tirschenreuth.de) sowie in der Presse bekannt gegeben.



Programm ab September 2022

- 02.09.2022 Peterchens Mondfahrt
- 09.09.2022 Von Herschel bis Hubble –
Astronomie der Neuzeit
- 16.09.2022 Starhopping – Sternenreise
ohne Computer
- 23.09.2022 Jupiter in Opposition
- 30.09.2022 Peterchens Mondfahrt
- 01.10.2022 Astronomietag 2022 – bundesweit**
- 07.10.2022 Die spezielle und allgemeine
Relativitätstheorie
- 14.10.2022 Launische Sonnen –
veränderliche Sterne
- 21.10.2022 Der aktuelle Sternhimmel
- 25.10.2022 Partielle Sonnenfinsternis (26 %)
Mitte ca. 13.17 Uhr MESZ
- 28.10.2022 Kauftipps für Teleskope –
Weihnachten naht!
- 04.11.2022 Peterchens Mondfahrt
- 11.11.2022 Spektroskopie – Schlüssel zum
Verständnis der Sterne
- 18.11.2022 Wie weit sind die Sterne entfernt?
- 25.11.2022 Unser roter Nachbar –
Mars in Opposition
- 02.12.2022 Peterchens Mondfahrt
- 09.12.2022 Der aktuelle Sternhimmel
- 16.12.2022 Der Stern von Bethlehem



Stadtbücherei Tirschenreuth

Bahnhofstraße 15, 95643 Tirschenreuth
 Web: www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de
 E-Mail: info@stadtbuecherei-tirschenreuth.de
 Tel: 09631/1215

Montag: geschlossen
 Dienstag: 09.00 – 13.00 Uhr
 Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr
 Donnerstag: geschlossen
 Freitag: 15.00 – 19.00 Uhr



31
e



Naturgarten - Wohlfühloase für Mensch und Tier & Quelle der Kraft

Michaela Schwöd

Tauchen Sie mit der Kursleiterin in das pulsierende Leben des Naturgartens ein. Lernen Sie mit Achtsamkeit und Neugierde viele heimische Wildpflanzen und deren kleine Besucher kennen. Erfahren Sie mehr über das spannende und sehr pflegeleichte Konzept des 3-Zonen- Gartens, der Ihnen mit „Vielfalt, Schönheit und Nutzen“ ein komplett neues Gartenerlebnis beschert.

Setzen Sie schon am Folgetag der Veranstaltung erste erlernte Naturmodule im eigenen Garten in die Praxis um und verwandeln Sie ihn nach und nach in Ihre eigene kleine Wohlfühloase und Quelle der Kraft.

Ernten Sie schon im ersten Jahr frische Wildkräuter für Ihren Salat gleich vor der Haustüre und staunen Sie über die neuen Besucher, die mit jeder weiteren gesetzten Wildpflanze einziehen werden. Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern die Entdeckung des faszinierenden Mikrokosmos der Insekten und ein spannendes und erfülltes Leben, in der Natur - mit der Natur.

Ganz nebenbei leisten Sie Ihren Beitrag zum Insekten- und Vogelschutz und Fördern aktiv die Artenvielfalt und Biodiversität. Selbst auf Terrasse und Balkon ist vieles möglich – denn jeder m² zählt.

Liegen Sie im Liegestuhl, lassen Sie die Seele baumeln, genießen Sie das Plätschern eines Wasserspiels, das Summen der Bienen, das Zwitschern der Vögel und bestaunen Sie den wilden Tanz der Schmetterlinge, während Ihre Nachbarn mähen, Unkraut jäten und Kanten trimmen.

Tauchen Sie ein und schöpfen Sie Kraft - aus der Natur, für die Natur.

22-A2001

Do, 20.10.2022, 18.30 – 20.45 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 17,70 €
(auf Wunsch 2 Begleithefte „Minitipps“ vor Ort bei der Kursleiterin verfügbar á 4,50 €/ Stück)

22-A2002

Do, 23.03.2023, 18.30 – 20.45 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 17,70 €
(auf Wunsch 2 Begleithefte „Minitipps“ vor Ort bei der Kursleiterin verfügbar á 4,50 €/ Stück)

22-A2003

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, 07.12.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 22,00 €

22-A2004

Mein Haushalt - aber öko!

Sabine Hindringer

Die Werbung sagt uns, dass wir viele spezielle Mitteln brauchen, um unseren Haushalt in Schuss zu halten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen in diesem Kurs, dass es auch anders geht. Sie erfahren, dass ein paar einfache Grundzutaten reichen, um z.B. Bad, Böden, Wäsche und Geschirr zu reinigen. Nehmen Sie an diesem Kurs teil und entschlacken Sie ganz einfach Ihren Putzmittelschrank. Sie leben dabei auch noch gesünder und ökologischer.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 15.03.2023, 18.30 – 20.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 20,50 €
davon Materialbeitrag für Skript: 4.00 €

Wildpflanzen Exkursion auf dem Teichelberg

Maria Müller

siehe Außenstelle Pechbrunn

„Ich mach’ mir die Welt, wie sie mir gefällt“ Was es heißt, sein Leben zu gestalten

Kathrin Karban-Völkl

siehe Außenstelle Waldershof

Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen

Josef Reichenberger

siehe Außenstelle Waldershof

Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber und Waldbesitzer

Karl Rupprecht

siehe Außenstelle Waldershof

Wildkräuter-Wanderung und Kräuterfladen aus dem Holzbackofen

Doris Burger

siehe Außenstelle Waldershof

Entdecken von heimischen Räucherkräutern Kräuterspaziergang mit Räuchern

Doris Burger

siehe Außenstelle Waldershof

Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern

Doris Burger

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.

22-A2101

Mit Sonne rechnen! – Photovoltaik oder Solarthermie auf meinem Dach?



Matthias Rösch

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Wärmepreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie.

Eignet sich mein Haus für eine Photovoltaik- oder Solarthermie-Anlage? Wie kann ich bestehende Anlagen aufrüsten oder kombinieren? Rentiert sich eine Investition? Unter dem Motto „MIT SONNE RECHNEN!“ sollen Verbraucher über ihre Möglichkeiten informiert werden, mit einer Photovoltaik-Anlage inklusive Batteriespeicher eigenen Strom zu erzeugen sowie mit einer Solarwärmanlage die Warmwasserbereitung oder die Heizung zu unterstützen.

Es werden die Möglichkeiten der Solarenergie-nutzung besprochen, beispielsweise mit einer Solarwärme-Anlage die Warmwasserbereitung oder auch die eigene Heizung zu unterstützen. Zur Stromerzeugung kann die Installation einer Photovoltaikanlage mit Batteriespeicher sinnvoll sein. Auch ob es in Frage kommt, bestehende Anlagen nachzurüsten oder zu ergänzen, ist Teil des Checks. Für solarthermische Anlagen, Photovoltaik und Batteriespeicher gibt es unterschiedliche Förderungen von der Einspeisevergütung bis zum zinsgünstigen Kredit der KfW oder einer BAFA-Förderung.

Di, 25.10.2022, 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

22-A2102

Energiesparen im eigenen Haushalt

Online-Vortrag

Matthias Rösch

Die Bevölkerung, insbesondere Gebäudeeigentümer, aber auch Mieter, haben vielfältige Möglichkeiten, Energie zu sparen und damit die Heiz- und Stromkosten zu senken. In diesem Vortrag werden Hintergründe zur Energiewende, Tipps für Jedermann zum Energiesparen im eigenen Haushalt sowie die vielfältigen Möglichkeiten der Erneuerbaren Energien erläutert. Auch auf die Möglichkeit, die Energie effizienter zu nutzen, wird der Referent eingehen.

Im Detail werden beispielsweise vorgestellt: Vorgehensweise beim Energiesparen, Stand-by-Stromverluste, hydraulischer Abgleich der Heizanlage, stromsparende Heizungspumpen, Pellet-Heizanlagen, Wärmepumpen, Solarthermie, Photovoltaik.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird das Konferenz-Tool „BigBlueButton“ in der vhs.cloud, der Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Di, 31.01.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Online über vhs.cloud (BigBlueButton)

Kostenlos – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz

Welche Heizsysteme sind zeitgemäß?

Matthias Rösch

siehe Zweigstelle Kemnath



Die ganze Welt des Wohnens



Gleißner WOHNEN ERLEBEN



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



Steinwald-Allianz
ÖKO-Modellregion



22-A2201

„Bio bewegt“: Radtour durch die Öko-Modellregion Steinwald

Günther Erhardt

Die Öko-Modellregion Steinwald lädt wieder zu einer Radtour durch den Steinwald ein. Diesmal lernen Sie mit Projektmanager Günther Erhardt die Mitte der Öko-Modellregion kennen.

Wir starten mit dem bio-zertifizierten Gartenbaubetrieb Schinner in Güttern mit der Besichtigung ökologischer Kulturen im Gewächshaus und im Freiland. Von dort geht es weiter nach Voienthan zum Bio-Milchviehbetrieb der Familie Dostler mit Weidehaltung und neu gebautem Stall.

Anschließend erleben wir Bio in Erbdorf mit den insektenfreundlichen Blumenkästen und weiteren Bio-Projekten. Hier stärken wir uns für die Weiterfahrt mit einer Bio-Mittagsverpflegung.

Nach dem Halt auf dem Bio-Hof der Familie Wenning in Wetzldorf mit Bio-Legehennen-Haltung, Hähnchenmast und Direktvermarktung runden wir den Tag ab in Friedenfels mit der Güterverwaltung, einem viehlosen Ackerbaubetrieb mit Mohnanbau und Getreidelagerhaus.

Überall 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 32 km mit einer reinen Fahrzeit von ca. zwei Stunden (mittlerer Schwierigkeitsgrad). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

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

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

Sa, 17.06.2023, 08.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Friedenfels, Parkplatz an der Steinwaldhalle (Am Hammerweiher 3) / 3,00 €

Verpflegungskosten: 10,00 € (werden eingesammelt)
In Zusammenarbeit mit der Öko-Modellregion Steinwald

22-A2202

„Bio bewegt“: Wanderung durch die Öko-Modellregion Steinwald

Günther Erhardt

Die Öko-Modellregion Steinwald lädt zu einer Wanderung im Steinwald ein. Entdecken Sie zusammen mit Projektmanager Günther Erhardt ausgesuchte bio-zertifizierte Betriebe im Herzen der Öko-Modellregion.

Die Tour beginnt bei der bio-zertifizierten Schlossbrauerei in Reuth. Von dort geht es nach Eiglasdorf zum Bio-Milchviehbetrieb der Familie Zahn mit ca. 70 Milchkühen. Im Stall arbeitet ein Melkroboter und die Bio-Milch wird direkt in der hofeigenen Molkerei verarbeitet. Die Wanderung verläuft weiter durch Premen-

reuth nach Forsthof zu Jürgen Streubel, dem Bio-Beeeren-Pionier im Steinwald. Er führt über seine Felder, wo er Heidelbeeren, Erdbeeren sowie Goji-Beeren anbaut, und teilt seine Erfahrungen über den Anbau und die Vermarktung der Beeren.

Im Anschluss geht es wieder zurück nach Reuth, wo Manuel Neuging von der Reuther Dorfbäckerei mit leckerem Bio-Gebäck wartet. Zum Abschluss berichtet er von der Arbeit in seiner bio-teilzertifizierten Backstube und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Die Tour verläuft überwiegend auf sehr gut ausgebauten Wegen. Die Gesamtstrecke beträgt etwa 8 km (Laufzeit: ca. 100 min). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule für Schäden an der Ausrüstung oder bei Unfällen keine Haftung übernimmt.

Mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Sa, 24.06.2023, 08.30 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Reuth, Schlossbrauerei

(Hauptstraße 22) / 3,00 €

Verpflegungskosten: 10,00 € (werden eingesammelt)
In Zusammenarbeit mit der Öko-Modellregion Steinwald

22-A2203

„Bio bewegt“: Wanderung im Westen der Öko-Modellregion Steinwald

Günther Erhardt

Der Projektmanager der Öko-Modellregion Steinwald lädt zu einer Bio-Wanderung rund um Ebnath ein. Entdecken Sie vielfältigen Bio-Betriebe und herzliche Bio-Akteure!

Die Tour beginnt am Rathaus in Ebnath und führt zunächst nach Hermannsreuth, wo Köstlers Bio-Bauernhof – ein Demeter-Betrieb wie aus dem Bilderbuch – mit Tierhaltung, Ackerbau und Direktvermarktung besichtigt wird. Weiter geht es nach Brand zum Naturkostladen am Brunnäcker, wo eine leckere Bio-Brotzeit wartet.

Im Anschluss führt die Wanderung nach Fuhrmannsreuth zum „Roten Höhenvieh“ von Werner Schindler. Er ist Mitglied in der Erzeugergemeinschaft „Öko-Rinder aus dem Steinwald“ und informiert über seine besonderen Rinder und die Fleischvermarktung. Nach nur wenigen Minuten Fußmarsch ist wieder Ebnath erreicht, wo zum Abschluss die Bio-Gärtnerei der Familie Becher besucht wird. Bei einer Führung erfahren Sie viel Wissenswertes über die Besonderheiten des ökologischen Gartenbaus.

Die Tour verläuft überwiegend auf Feld- und Waldwegen. Die Gesamtstrecke beträgt etwa 10 km (Laufzeit: ca. 120 min.). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule für Schäden an der Ausrüstung oder bei Unfällen keine Haftung übernimmt.

Mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Sa, 01.07.2023, 08.30 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Ebnath, Rathaus (Schulstraße 1) / 3,00 €

Verpflegungskosten: 10,00 € (werden eingesammelt)
In Zusammenarbeit mit der Öko-Modellregion Steinwald

Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden

22-A2301
Erlebnisort Wald:
„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz
Karl-Heinz Melzer

Gemütliches „Waldradeln“ mit Förster Karl-Heinz rund um Tirschenreuth, Dauer ca. 2 Stunden, Strecke ca. 5 km

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränke

Fr, 30.09.2022, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Tirschenreuth, OWV-Heim

(Rothenbürger Straße) / 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

Erlebnisort Wald:
„Wadeln“ mit Förster Martin
Martin Wittmann

siehe Zweigstelle Kemnath und Außenstellen Immenreuth, Kulmain und Waldershof

Erlebnisort Wald:
„Wazieren“ mit Förster Christoph
Christoph Hübner

siehe Außenstelle Mitterteich

Erlebnisort Wald:
„Woipen“ mit Förster Markus
Markus Reger

siehe Außenstelle Bärnau

22-A3001
Die rechtliche Vertretung von Angehörigen und sonstigen Personen
Manfred Häfner

Dieser Vortrag befasst sich mit der begleitenden, unterstützenden und auch stellvertretenden Wahrnehmung der rechtlichen Interessen von Angehörigen oder anderen Personen als ehrenamtliche Tätigkeit im Rahmen einer Vorsorgevollmacht oder einer gerichtlich angeordneten Betreuung bei unfall-, krankheits- oder altersbedingt eingeschränkter Handlungsunfähigkeit. Dabei wird das Rechtsinstrument der Betreuung ebenso besprochen die Möglichkeit, gerichtlich angeordnete Betreuungen durch Erteilung einer Vorsorgevollmacht zu vermeiden, die Tätigkeit eines rechtlichen Vertreters anhand vieler praktischer Einzelbeispiele erläutert.

Mi, 09.11.2022, 18.30 – 20.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 13,80 €

22-A3002
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.

Mi, 23.11.2022, 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 Erbdorf

Lerne klimafreundlich zu handeln.

vhs

EISBERG RETTERIN

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

**22-A3003****Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz****Erich Rieß**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2022 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 07.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 15,00 €

22-A3004**Baufinanzierung für kluge Rechner sicher und bezahlbar - geht das?****Karl Müller-Lanzl**

Gemeinsam hinterfragen Sie aktuelle Rahmenbedingungen:

- Engpass Immobilie - wie komme ich dennoch zum Zug?
- Hohe Inflation, steigende Zinsen, Baupreise explodieren - wie bezahlbar?
- Wie geht sichere Darlehensrückzahlung heute?
- Bausparvertrag trotz hoher staatlicher Förderung - auf dem Scheideweg?
- Trau, schau, wem - wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung (?)

Mit folgenden Punkten werden Sie sich im Weiteren des Vortrags beschäftigen:

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 werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung - Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle - Förderungsmöglichkeiten -- steuerliche Vorteile. Ein digitales Kurzexpose ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), 2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 28.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 48,00 €

ONLINE-KURSE**Online lernen ist Trend!**

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-A3005**Kryptowährungen Bitcoins und seine Alternativen****Online Kurs****Hartmut Nehme**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von Politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden in diesem Online-Kurs besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kursbeginn eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Seminar teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Do, 06.10.2022, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

Richtig investieren in Aktien und ETFs

Online Kurs

Hartmut Nehme

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexperten mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden in diesem Online-Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs

- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Der Kurs findet über die Videoplattform ZOOM statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Kursleiter richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Zielgruppe: Einsteiger

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer

22-A3006

Mo, 14.11.2022, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

22-A3007

Di, 25.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger



Angebote für VHS-Gruppen

Führung durch die Dauer- oder die aktuelle Sonderausstellung, anschließend Kaffee und Kuchen € 7,50 pro Person

Führung durch die Dauer- oder die aktuelle Sonderausstellung, Kreativprogramm Modellieren mit Porzellan, anschließend Kaffee und Kuchen € 11,50 pro Person

TERMINVEREINBARUNG

Terminvereinbarung: Telefon +49 9233 77220 | besuchercenter@porzellanikon.org

**22-A3008****Investieren in Kryptowährungen****Online Kurs****Hartmut Nehme**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Der Kurs findet über die Videoplattform ZOOM statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer

Mo, 24.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

22-A3009**Neue Trends in der Geldanlage****Online Kurs****Hartmut Nehme**

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Online-Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Inhalte werden im Online-Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdinvesting
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 08.05.2023, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

vhs cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud



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 Zustiegstellen 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

Wo und wie man im Landkreis

„grünen Strom“ erntet (Tagesfahrt)

Friedrich Wöfl / Christina Ponader

siehe Gesellschaft, Politische Bildung

Totentanz V: Totentanz-Darstellungen in Ostbayern (Tagesfahrt)

Friedrich Wöfl

siehe Gesellschaft, Geschichte / Heimatkunde

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

22-A6101

Klenová und Chudenice – Schlösser im Böhmerwald

Rainer J. Christoph

Am Vormittag besuchen wir – zusammen mit einem tschechischen Reiseleiter – Burgruine und Schloss Klenová (Klenau) im Bezirk Klatovy (Klattau). Dabei werden wir vielleicht auch herausfinden, ob das Tirschenreuther Klenau etwas mit dieser Burg zu tun haben könnte.

Nach einer Führung durch Schloss Klenová und dem Mittagessen in Bezděkov geht es weiter nach Chudenice. Hier werden das Schloss und die renovierte gotische Kirche mit einem Altarbild von 1505 besichtigt.

Di, 18.10.2022, 07.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 55,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

22-A6102

Spurensuche in der Prager Altstadt

Rainer J. Christoph

Bei dieser Studienfahrt werden zunächst das alte Rathaus mit den historischen Kellern und die neue Mariensäule am Altstädter Ring besichtigt. Nach einer Mittagspause steht eine Führung in der Basilika St. Jakobus auf dem Programm. Die bereits 1232 zusammen mit dem Minoriten-Kloster errichtete gotische Kirche wurde nach einem Brand Ende des 17. Jahrhunderts im Stil des Barock umgestaltet. Anschließend bleibt noch Zeit für eine Kaffeepause im Kubistischen Haus.

Do, 30.03.2023, 07.45 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 58,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

ESKA Stiftlandkraftverkehr

15 n

- das zuverlässige Omnibusunternehmen -

Ausflugsfahrten

Schul- und Vereinsfahrten

Quartierbesorgung

Betriebshof:

95643 Tirschenreuth, Mitterteicher Str. 51

Telefon: 09631-7980514

Telefax: 09631-795119

Internet: www.eskabus.de

**22-A6103****Auf den Spuren von Maurus Fuchs****Ingrid Leser**

Bei dieser Studienfahrt werden Orte besucht, an denen der Tirschenreuther Kirchenmaler Maurus Fuchs (1771 – 1848) wirkte. Auf dem Weg zum Grenzübergang Bärnau wird bei der Pfarrkirche Schwarzenbach und an der Steinbergkirche in Bärnau ein kurzer Stopp eingelegt. Anschließend geht es auf die böhmische Seite, wo zunächst die Werke von Maurus Fuchs im ehemaligen Franziskaner-Kloster (heute Heimatmuseum) in Tachov/Tachau besichtigt werden. Im Kloster Tepl sind die wohl größten und bedeutendsten Werke des Malers zu bewundern. Hier hatte er in Abt Reichenberger einen großen Gönner gefunden.

Sa, 22.04.2023, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 35,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

22-A6104**Kathedrale in Pilsen und Schloss Hořovice****Rainer J. Christoph**

Die gotische Hallenkirche St. Bartholomäus wurde mit der Gründung des Bistums Pilsen im Jahr 1993 zur Kathedrale ernannt. Nach einer langjährigen Gesamtrenovierung ist sie jetzt wieder für Besucher geöffnet. Bei einer Führung lernen wir das Innere der Kathedrale kennen, einschließlich der architektonisch wertvollen Sternberg-Kapelle. Auf Wunsch kann auch der Turm bestiegen werden, mit 103 Metern der höchste in Tschechien, der früher nicht zugänglich war. Dort ist nun eine neue Ausstellung zu sehen.

Nach dem Mittagessen geht die Fahrt weiter nach Hořovice / Horschowitz, das bis 1945 der Adelsfamilie von Hanau gehörte. Die ursprünglich barocke Residenz wurde im 19. Jahrhundert radikal umgebaut und erweitert. Seit diesem Jahr sind auch die Gemächer aus dem 18. Jahrhundert zu besichtigen. 2002 wurde das Schloss zum nationalen Kulturdenkmal er-

klärt. Die Führung erfolgt in zwei Gruppen. Während eine Gruppe das Schloss besichtigt, kann die andere Gruppe die Ausstellung mit historischen Spielsachen und das Schloss-Café besuchen. Bei schönem Wetter bietet sich auch ein Spaziergang im Schlosspark an.

Do, 27.04.2023, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 52,00 €
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altstadt/WN

22-A6105**Unbekanntes Tschechien entdecken:
Schloss und Ort Schweißing / Svojšíň****Ingrid Leser**

Im Mittelpunkt dieser Halbtagesfahrt steht der kleine Ort Schweißing / Svojšíň, der idyllisch am Fluss Miesa / Mže liegt. Das neu renovierte, aber weitgehend unbekanntes Schloss gehört zu den ältesten Adelssitzen in Westböhmen.

Von 1935 bis 1945 lebte dort eine Linie der Reuther Familie von Podewils. Die bekannte Schriftstellerin Barbara von Wulffen, eine Tochter von Clemens Graf von Podewils, wuchs dort auf, bis die Familie 1945 vertrieben wurde. In ihrer 1989 erschienenen Biographie „Urnen voll Honig. Böhmen - Aufbruch in eine neue Zeit“ erinnert sie auch an den Ort Schweißing / Svojšíň. Nach einem kurzen Abstecher in die Stadt Mies / Stříbro geht es wieder zurück in den Landkreis.

Sa, 13.05.2023, 13.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 25,00 €
(für Busfahrt und Reiseleitung,
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

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

5 d



Lassen Sie sich mit unseren
Eisspezialitäten, italienischen
Desserts und Kaffeespezialitäten
verwöhnen.

*Auf Ihren Besuch freuen sich Marketa und Pietro Barra.***Eiscafé****Cortina**

Wiesau, Marktplatz 5

Tel. 09634 9157417

22-A6106

Burg Seeberg und Franzensbad

Ingrid Leser

Zunächst wird die Burg Seeberg / Ostroh westlich von Franzensbad besichtigt. Die ursprünglich romanische Burg wurde Ende des 20. Jahrhunderts umfassend restauriert und bietet heute den Besuchern Ausstellungen zur Geschichte der Burg. Im Museumsstadl im Egerländer Fachwerkstil werden alte Egerländer Möbel, Kücheneinrichtungen, Werkzeuge, Gegenstände der Volkskultur und sogar ein echter Kammerwagen gezeigt.

Nach einer Kaffeepause schließt sich ein Spaziergang durch Franzensbad an: Theater, neues Bad, altes Kaiserbad, Kurpark, kleine Kolonnade, Franzensquelle, Casino-Saal und entlang der Hauptstraße.

Sa, 17.06.2023, 13.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 25,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

22-A6107

Studienfahrt Regensburg: Landesausstellung „Barock in Bayern und Böhmen“ und Alte Kapelle

Rainer J. Christoph

Die bayerisch-tschechische Landesausstellung 2023/2024 mit dem Titel „Barock in Bayern und Böhmen“ wird vom Haus der Bayerischen Geschichte und vom tschechischen Nationalmuseum in Prag gemeinsam konzipiert, erstellt und durchgeführt. Von Mai bis September 2023 wird sie im Haus der Bayerischen Geschichte in Regensburg zu sehen sein und von November 2023 bis Mai 2024 im Tschechischen Nationalmuseum in Prag. Bei dieser Studienfahrt steht am Vormittag die Landesausstellung im Mittelpunkt, die bei einer Führung erkundet wird.

Nach einer individuellen Mittagspause steht eine Führung in der Alten Kapelle auf dem Programm, die sich unweit des Regensburger Doms befindet. So unscheinbar der Name dieser Kirche klingt, dahinter verbirgt sich nicht weniger als die erste Kirche Bayerns. Sie wurde 875 von Ludwig dem Deutschen errichtet. Besonders sehenswert ist das Gnadenbild, das die Gottesmutter Maria mit dem Jesuskind abbildet. Vor der Rückfahrt steht noch etwas Zeit zur freien Verfügung.

Di, 20.06.2023, 08.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 56,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

22-A6108

Oberer Böhmerwald

Ingrid Leser

Erste Station dieser Studienfahrt ist das sehr interessante Kloster Kladrau / Kladruby mit dem eigenen Baustil im gotischen Barock. Danach geht es nach Bischofteinitz / Horšovský Týn mit seiner großen barocken Schlossanlage und riesigem Garten. Die idyllische Stadt Taus / Domažlice mit ihren Laubengängen und Barockgiebeln ist das Zentrum des Chodenlandes und der tschechischen Volksmusik. Im Dorf Újezd / Újezd gibt es ein kleines Choden-Museum. Hier ist abschließend eine Einkehr im Chodenlokal „Chodska Calupa“ mit Dudelsackmusik geplant.

Sa, 15.07.2023, 08.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 38,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau



330

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



95478 Kemnath
Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12



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.

22-A6201

Studienreise zum Salzburger Adventsingen: Aufführung „Schnee in Bethlehem!“

Reiseleitung: Florian Winklmüller

Busreise – 10.12. bis 11.12.2022

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 „Schnee in Bethlehem!“, anschließend Heimreise

Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im DZ mit Abendessen im 3*-Hotel Schaidler in Ainring (EZ-Zuschlag 12,50 €), Eintrittskarte für das Salzburger Adventsingen (Kategorie 2), vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Omnibus Beck (Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 245,00 € (inkl. Konzertkarte)

22-A6202

Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 04.04. bis 07.04.2023

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 Frühstücksbuffet in einem 4*-Hotel (EZ-Zuschlag 135,00 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Museums-Pass (Eintritt in alle Museen), Audioguides, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 575,00 €

22-A6203

Kultur und Genuss-Wandern auf Fuerteventura

Reiseleitung: Anne und Berthold Zeitler

Flugreise – April 2022

Ein ausführlicher Flyer kann voraussichtlich ab Oktober 2022 angefordert werden.

22-A6205

Südfrankreich erleben und genießen:

Provence – Camargue – Côte d'Azur

Reiseleitung: Peter Gold

Busreise – 28.05. bis 03.06.2023

Südfrankreich ist ein Fest für alle Sinne und voller Gegensätze. Besucht werden die Städte Arles, Avignon und erstmals auch Carcassonne mit der mittelalterlichen Festung. Auch der römische Aquädukt Pont du Gard und der alte Wallfahrtsort Saintes-Maries-de-la-Mer an der Rhône-Mündung stehen auf dem Programm. Die Camargue bietet ein unvergleichliches Naturerlebnis mit weißen Pferden, schwarzen Stieren und rosafarbenen Flamingos. Die Besichtigung einer Stierfarm und das anschließende Abendessen sind ein außergewöhnliches Erlebnis.

Aus der Provence mit den violetten Lavendelfeldern und den typischen Dörfern, wie Gordes und Roussillon, bringen Sie herrliche Fotomotive mit nach Hause. Über Marseille, die pulsierende Metropole am Mittelmeer, kommen wir an der Côte d'Azur in eine völlig andere Welt. Nur wenige Minuten von unserem Hotel entfernt liegen die berühmte Promenade Croisette, wo während der Festspiele die Filmstars flanieren, und der feine Sandstrand von Cannes. Ausflüge über die Panoramaküstenstraße führen nach Nizza und bis zum Fürstenpalast von Monaco. Die Heimreise erfolgt über Italien.

Leistungen:

Busfahrt, 4 Übernachtungen in Arles (3*-Hotel) und 2 Übernachtungen in Cannes (4*-Hotel) im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen (EZ-Zuschlag 254,00 €), alle Ausflüge und Eintritte, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Herborn)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 925,00 €

Sie suchen noch ein
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs
ist immer
eine gute Idee!

Kultur-Radreise Königssee-Radweg (Teil 2)

22-A6206

Reiseleitung: Peter Rupprecht / Reiner Schreyer

Bus- und Radreise – 22.06. bis 25.06.2023

22-A6207

Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer

Bus- und Radreise – 29.06. bis 02.07.2023

Genussradler und Sportbegeisterte werden bei dieser Kultur-Radreise nicht enttäuscht. Sie erleben die oberbayerische Bilderbuchlandschaft am nördlichen Ende des von sanften Hügeln und bewaldeten Bergen umgebenen Tegernsees sowie hohe Berge und tiefe Schluchten, breite Flüsse und schmale Bäche, idyllische Seen und reißende Wasserfälle im bayerischen Inntal. Durch das romantische Priental geht es in den Chiemgau, der durch intakte Natur sowie lebendige Tradition und Kultur beeindruckt. Ziel des Fernradwegs ist der inmitten des Nationalparks Berchtesgaden gelegene Königssee mit seinem kristallklaren, smaragdgrünem Wasser und seinem Wahrzeichen, der weltbekannten Wallfahrtskirche St. Bartholomä.

Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Die Mitnahme von E-Bikes wird empfohlen.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise, Reichersbeuern – Bad Feilnbach (ca. 51 km, 619 Höhenmeter)

2. Tag: Bad Feilnbach – Bernau am Chiemsee (ca. 49 km, 263 Höhenmeter)

3. Tag: Bernau am Chiemsee – Traunstein (ca. 41 km, 279 Höhenmeter)

4. Tag: Traunstein – Schönau am Königssee (ca. 55 km, 499 Höhenmeter)

Ein ausführliches Informationsblatt kann angefordert werden.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus inkl. Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück im „Hotel zur Post“ (3 Sterne) in Rohrdorf (EZ-Zuschlag 60,00 €), 3 Abendessen (3-Gang-Menü), Radreiseleitung durch einen ortskundigen Guide an allen Tagen, Transportversicherung für Ihr Fahrrad, Kurtaxe, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: steidl.reisen (Neumarkt)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 535,00 €



steidl.reisen
...EINSTEIGEN & WOHLFÜHLEN

28 i

- TAGESFAHRTEN
- ERLEBNISREISEN
- RADREISEN
- WANDERREISEN
- MUSIKREISEN
- FLUGREISEN
- SCHIFFSREISEN
- INDIVIDUALREISEN
- WOHNMOBIL **NEU**

STEIDL.REISEN
BUCHUNGSHOTLINE
09181 298730

steidl.reisen GmbH & Co. KG
Ingolstädter Straße 16, 92318 Neumarkt

E Mail: info@steidl-reisen.de
Internet: www.steidl-reisen.de



Jetzt das BAXI einfach und bequem
per APP buchen!

Unter **app.fahrmit-baxi.de** abrufen und
die Fahrt buchen.

NEU

FÜR ALLE UNTERWEGS



www.baxi-tirschenreuth.de

Fahrtwunschzentrale 09631
79 29 899



Bayerisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr





Beruf

Naturwissenschaft / Technik	30
EDV / Multimedia	32
Buchführung / Rechnungswesen	41
Rhetorik / Kommunikation / Bewerbungstraining	42
Firmenschulungen	45



Mit dem Angebot im Programmbereich Beruf stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung. Das Programm ermöglicht den Erwerb von beruflichen Qualifikationen, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen und ergänzt dies mit Angeboten zur Entwicklung der Persönlichkeit.



Naturwissenschaft / Technik

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 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.

22-B0001

Programmieren für die Klein(st)en

Monika Arbter-Hubrich

Programmieren ist eine neue Art der Lese- und Schreibkompetenz. Der Kurs richtet sich an interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und ihre jungen Begleiter. Dabei werden zunächst ganz ohne Technik die Grundlagen von Programmierung spielend erlernt. Danach geht es direkt in die praktische Umsetzung mit der App ScratchJr, dem kleinen Bruder von Scratch, speziell für Kinder im Vorschulalter und Leseanfänger (5 bis 7 Jahre).

ScratchJr wurde von der Tufts University in Massachusetts in Zusammenarbeit mit dem MIT Media Lab entwickelt. Ziel war es, eine visuelle Programmiersprache zu entwerfen, die es bereits sehr jungen Kindern ohne Lese- und Schreibkenntnisse ermöglicht, kreativ mit dem Computer zu arbeiten. Damit können Kinder ihre eigenen interaktiven Geschichten und Spiele gestalten. Während sie programmieren, lernen sie Probleme zu lösen, Projekte zu entwickeln und sich mit Hilfe des Computers selbst auf eine kreative Art auszudrücken.



Mitbringen sollten die Teilnehmer ihre eigenen Tablets (iPad oder Android) mit installierter ScratchJr-App. Alternativ geht auch ein Windows-Laptop. Dadurch fällt es leichter, auch nach dem Kurs zu Hause weitere Aktivitäten umzusetzen.

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren

Mitbringen: iPad, Android Tablet, Windows oder Mac Laptop mit jeweils installierter ScratchJr-App (App-Store bzw. für Windows oder Mac unter <https://jfo8000.github.io/ScratchJr-Desktop/>)

Sa, 01.10.2022, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1

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

22-B0002

Programmieren für die Klein(st)en

Aufbaukurs

Monika Arbter-Hubrich

Für alle Teilnehmer des Einsteigerkurses „Programmieren für die Klein(st)en“ und Kinder, die bereits mit ScratchJr erste Erfahrungen gesammelt haben, gibt es hier neue kreative Ideen, was Vorschulkinder und Lesestarter bereits selbst programmieren können. Wir erstellen eine interaktive Blumenwiese, ein Aquarium, entwickeln einen Kurzfilm und vieles mehr.

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren die bereits den Kurs „Programmieren für die Klein(st)en“ aus der Reihe MINT am Samstag absolviert haben oder bereits erste Erfahrungen mit ScratchJr mitbringen. Die erwachsene Begleitperson benötigt keine Erfahrungen mit ScratchJr.

Mitbringen: iPad, Android Tablet, Windows oder Mac Laptop mit jeweils installierter ScratchJr-App (App-Store bzw. für Windows oder Mac unter <https://jfo8000.github.io/ScratchJr-Desktop/>)

Sa, 05.11.2022, 09.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1

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



22-B0003

Tüfteln, Forschen und Experimentieren

Barbara Streng

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 einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 22.10.2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Waldsassen, Realschule im Stiftland

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



22-B0004

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, 29.10.2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

22-B0005

Sa, 12.11.2022, 09.00 – 12.00 Uhr

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



22-B0006

Sa, 12.11.2022, 13.00 – 16.00 Uhr

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



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

22-B0007

Sa, 19.11.2022, 10.00 – 12.30 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



22-B0008

Sa, 19.11.2022, 13.30 – 16.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Bio-Saal
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



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

22-B0009

Sa, 28.01.2023, 9.30 – 12.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



22-B0010

Sa, 28.01.2023, 14.30 – 17.00 Uhr

Tirschenreuth, Stiftland-Gymnasium, Chemie-Saal
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



22-B0011

3D-Druck

Thomas Fütterer / Mathias Frischholz

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, 11.02.2023, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



22-B0012

MINT-Experimente für Kinder und Eltern

Hermann Daubenmerkl

MINT – was ist das eigentlich? Was kommt hier auf meine Kinder zu, ist das was für sie? Was bedeutet „schülerzentriert“ und „handlungsorientiert“?

Diesen Fragen wollen wir in einem Experimentiertvormittag ganz praktisch nachgehen. Es werden Versuche aus den Bereichen Chemie und Physik durchgeführt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 5. Klasse

Sa, 18.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr

Kemnath, Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)




vhs | cloud Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen
lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud



**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)

22-B0013

Sa, 29.04.2023, 08.30 – 11.30 Uhr

Wiesau, Grundschule

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

22-B0014

Sa, 06.05.2023, 08.30 – 11.30 Uhr

Wiesau, Grundschule

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



EDV / Multimedia

GRUNDLAGENKURSE AM ABEND**22-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.

Di und Do, 20.09.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

Windows PC-Nutzung für Anfänger**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Wiesau

22-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, Virenabwehr 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, 08.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

**Internet- und E-Mailnutzung ohne Angst
(für Anfänger und Einsteiger)****Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Wiesau

22-B1003**Fachwissen erwerben!****Einführung in die Textverarbeitung****mit Word 2016****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, 18.10.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

22-B1004**Word: Vertiefung****Jürgen Blumberg**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Word-Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten. Folgende Funktionen sehen Sie sich näher an:

- Formatvorlagen
- Aufzählungen mit Formatvorlagen
- Abbildungen einfügen und automatisch nummerieren
- Zitate einfügen
- Deckblatt einfügen
- Inhaltsverzeichnis (dynamisch) einfügen
- Abbildungsverzeichnis sowie Quellennachweis einfügen

Mo und Mi, 23.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 39,20 €

22-B1005**Fachwissen ausbauen!****Word 2016 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, 02.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 44,10 €

**22-B1006****Möglichkeiten erweitern!****Outlook 2016 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

Mo und Mi, 07.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

22-B1007**Möglichkeiten ausbauen!****Outlook 2016 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 Ordnern
- Sortiermöglichkeiten, Benachrichtigung beim Eintreffen von E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Mo und Mi, 14.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

22-B1008**Fachwissen erwerben!****Einführung in die Tabellenkalkulation
mit Excel 2016****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, 15.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

22-B1009**Excel: Vertiefung****Jürgen Blumberg**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihr Excel-Wissen vertiefen möchten. Wir sehen uns folgende Funktionen näher an:

- Formatvorlagen und deren Nutzung
- Tabellenformatvorlagen
- Eigene Reihenfolgen
- Sparklines
- Datenschnitt (ohne Pivot)
- Zeitachse (ohne Pivot)

Mo und Mi, 06.02.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 39,20 €

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.

gmeiner
computersysteme



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

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

**22-B1010****Fachwissen ausbauen!****Tabellenkalkulation Excel 2016 - Aufbaukurs****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

Mo und Mi, 15.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

22-B1011**Spezialwissen erwerben! Excel Vertiefung****Excel 2016 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, 15.06.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €

22-B1012**Präsentieren lernen!****Einführung in PowerPoint 2016****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

Do und Di, 01.12.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 44,10 €

**22-B1013****Publisher Einsteigerkurs****Jürgen Blumberg**

Sie nutzen PowerPoint oder Word um Flyer, Gutscheine o. ä. zu erstellen. Mit dem Microsoft Publisher haben Sie ein sehr umfangreiches Programm, um verschiedenste Dokumente zu erstellen.

In diesem Kurs wird die Nutzung von Publisher von Anfang angezeigt. Dazu zählen unter anderem folgende Funktionen:

- Programmstart und Anwendungsfenster
- Texte eingeben und formatieren
- Gestaltung mit grafischen Elementen
- Bausteine
- Tabellen
- Seiten und Katalogseiten
- Gestaltungsvorlagen
- Sendungen (Serienpublikationen)
- Vorlagen erstellen

Mo und Mi, 06.03.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 39,20 €

GRUNDLAGENKURSE AM SAMSTAG**22-B1014****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, 14.01.2023, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

22-B1015**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 werden in diesem Kurs behandelt. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr 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, 11.02.2023, 09.00 – 14.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

22-B1016

Fachwissen erwerben!

Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2016

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, 22.04.2023, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

22-B1017

Fachwissen erwerben!

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2016

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, 06.05.2023, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 58,80 €

EDV-ANWENDUNGEN AM ABEND

22-B1018

Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

Sparkasse Oberpfalz Nord

Inge Bergler / Stefan Neumann

In diesem 2-tägigen 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.


Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 24.01.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 26.01.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord

 **Sparkasse
Oberpfalz Nord**



www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/service

Bankgeschäfte einfach erledigen.

Digital, innovativ und doch
wie gewohnt persönlich.

Unsere Service@ON
Terminals finden Sie in
Kemnath, Tirschenreuth,
Waldsassen, Wiesau und
Weiden.

 **Sparkasse
Oberpfalz Nord**

**Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!****Sparkasse Oberpfalz Nord**
Inge Bergler / Stefan Neumann
siehe Außenstelle Waldsassen**22-B1019****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. Falls das gewünscht und nötig wäre, kann dieser Kurs noch verlängert werden! Der Zusatztermin wäre: Dienstag, der 21.03.2023 und wird Ende des Kurses evtl. mit den Teilnehmern ausgemacht.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 14.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / kostenlos*In Zusammenarbeit mit der Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG***Bankgeschäfte bequem und sicher online durchführen!****Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG**
Stefan Plößner / Norbert Meier
siehe Außenstelle Mitterteich**22-B1020****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

Di, 14.02.2023, 18.30 – 21.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 19,60 €**22-B1021****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 Großstädten 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

Do, 16.02.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €**Lerne klimafreundlich zu handeln.****vhs**

22-B1022

Formulare in Word

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Word ganz einfach Formulare erstellen kann. Dabei beginnen Sie mit einfachen Gestaltungen und arbeiten sich über die verschiedenen Formularfelder (Textfeld, Drop-Down-Menüs, Kontrollkästchen) bis zu komplexen Formularen. Sie bewegen sich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Funktionen. Dabei machen Sie sich auch Gedanken über die Gestaltung und weitere Änderungsmöglichkeiten.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagenkenntnisse in Word

Mi, 10.05.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 19,60 €

22-B1023

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, Bedingungs-

felder und Seriendruckfelder in das Hauptdokument einfügen, Erstellen von Etiketten und Verzeichnissen (z. B. Telefonliste) sowie Umschlägen anhand der Seriendruckfunktion.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Di, 23.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €

22-B1024

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 Zelleninhalte 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

Do, 25.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €



Jetzt Mitglied werden!

Mitglied einer starken Gemeinschaft sein!

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Gute Gründe, Mitglied zu sein:

- Exklusiv für Hausbankkunden
- Miteigentümer mit goldener Bankkarte
- Günstige Mitgliederversicherungen
- Attraktive Dividende ohne Kursrisiko

vr-nopf.de

Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG



10 e



22-B1025

Formulare erstellen mit Excel

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Excel verschiedene Formulare z.B.: für Rechnungen, Lagerverwaltung und Arbeitszeiterfassung erstellen kann. Die Excel-Formulare helfen Ihnen Daten übersichtlich und schnell zu erfassen und Tippfehler zu vermeiden. Lassen Sie Excel automatisch die Daten aus dem Formular in eine Datenliste übertragen.

Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Excel

Mo, 19.06.2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 19,60 €

22-B1026

Excel 2016 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, 13.06.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €



ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

Technikcheck - Online Kurs

Michael Menze

Sie möchten einen Onlinekurs besuchen und haben hierzu noch Fragen oder möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung prüfen? Dann sollten Sie diesen Technikcheck besuchen. In entspannter Atmosphäre führt der Kursleiter Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

22-B1027

Mi, 26.10.2022, 17.00 – 17.45 Uhr
Online - vhs cloud (BBB) / kostenlos

22-B1028

Mo, 21.11.2022, 17.00 – 17.45 Uhr
Online - vhs cloud (BBB) / kostenlos

Onlinekurse –
Offener Austausch der Kursleitenden

Michael Menze

Sie möchten zukünftig Onlinekurse durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sind Sie hier richtig. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen Sie über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie Sie sich als Kursteilnehmer erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung.



Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

22-B1029

Fr, 11.11.2022, 16.30 – 18.00 Uhr
Online - vhs cloud (BBB) / kostenlos

22-B1030

Fr, 09.12.2022, 16.30 – 18.00 Uhr
Online - vhs cloud (BBB) / kostenlos

22-B1031

Windows 10 - Online Kurs

Isabell Ziegler

In diesem Online-Kurs geht es darum, die Basis zu schaffen, um sich am PC mit dem Betriebssystem Windows 10 zurecht zu finden. Zunächst sollen Sie lernen, wie das Windows Desktop aufgebaut ist, wie man mit Fenstern arbeitet und den Elementen auf dem Desktop. Des Weiteren werden Sie lernen, Dateien und Ordner zu verwalten, Dateien zu suchen und Screenshots zu erstellen. Es wird Wert auf viel Praxisbezug und Üben gelegt, damit die Theorie schnell gefestigt werden kann.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di, 08.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr
Online - vhs cloud (BBB) / 14,70 €

Die Teilnehmergebühren werden nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

22-B1032

Microsoft Outlook 365 - Online Kurs

Isabell Ziegler

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gestaltung und dem Empfangen von E-Mails. Außerdem lernen Sie, wie man Elemente organisiert, druckt und verwaltet. Auch Adressbücher und Kontakte, der Terminkalender und Aufgaben verwalten werden hier Thema sein. Es wird Wert auf viel Praxisbezug und Üben gelegt, damit die Theorie schnell gefestigt werden kann.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di und Do, 22.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Online - vhs cloud (BBB) / 39,20 €

22-B1033

Microsoft PowerPoint 365 - Online Kurs

Isabell Ziegler

In diesem Kurs sollen die Teilnehmer den Einstieg in die Folienbearbeitung erlernen und Präsentationen erstellen. Hierzu dienen Inhalte wie das Arbeiten mit Text, Objekten oder Formen. Auch Übergänge und Animationen sind Inhalte in diesem Kurs. Darüber hinaus wird auch das Thema Master und Vorlagen und Präsentationen vorbereiten und ausgeben besprochen. Es wird Wert auf viel Praxisbezug und Üben gelegt, damit die Theorie schnell gefestigt werden kann.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di und Do, 06.12.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x
Online - vhs cloud (BBB) / 39,20 €



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

22-B1034

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz - Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern – Online Kurs

Hartmut Nehme

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, in dem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Sie werden in diesem Online-Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut gemacht und an konkreten Beispielen aufgezeigt, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri, usw.) dar.

Während des Online-Kurses gehen Sie auf folgende Fragestellung ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen. Ein großer Monitor ist von Vorteil.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Di, 09.05.2023, 18.30 – 21.00 Uhr

Online - Zoom / 16,00 €

DIGITALE FOTOGRAFIE - DIGITALES BILD

22-B1035

**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.

Di, 18.04.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 14,70 €

HANDYS

22-B1036

Smartphone Kurs für Anfänger

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie sowohl die Grundlagen des Smartphones kennen als auch die erweiterte Bedienung z. B.:

- Anmeldungen an einem WLAN
- Anlegen eines Kontakts in das Adressbuch mit Foto
- Herunterladen und Installieren einer App
- Nutzung von Google-Maps

Sie bekommen verschiedene Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich.

Mitbringen: eigenes aufgeladenes Smartphone (inkl. Ladekabel)

Mo und Mo, 21.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

22-B1037

WhatsApp für Anfänger

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit WhatsApp kennen. Dazu zählen unter anderem folgende Funktionen:

- Herunterladen und Installieren der App (ggf. Aktualisieren der App)
- Auffinden der eigenen Kontakte
- Versand von Bildern, Standorten, Videos usw.
- Nutzung von Emoticons und Gifts

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone

Mitbringen: eigenes aufgeladenes Smartphone (inkl. Ladekabel)

Mi und Mi, 07.12.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-EDV-Raum, Kellergeschoss / 29,40 €

Handy und Fotobearbeitung

Jürgen Blumberg

siehe Außenstelle Falkenberg



ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-B2001**Finanzbuchhaltung - Online Kurs****Michael Menze**

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabefelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 10.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

Die Teilnahmegebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

22-B2002**Einführung in die Buchführung - Online Kurs****Michael Menze**

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, ist diese leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen runden den Online-Kurs ab.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Do, 10.11.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

22-B2003**Vertiefende Buchführung - Online Kurs****Michael Menze**

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Online-Kurses.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Do, 01.12.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x

Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

vhs | cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud

**22-B2004****Kaufmännisches Rechnen mit Excel - Online Kurs
Isabell Ziegler**

In diesem Online-Kurs sollen Sie die wichtigsten Inhalte des kaufmännischen Rechnens vertiefen. Zur Erweiterung der Excel-Kenntnisse kann, muss dies aber nicht in Excel gestaltet werden. Hier sollen Sie folgende Fähigkeiten lernen:

- Dreisatz
- Verteilungsrechnen
- Durchschnittsrechnen
- Prozentrechnen

Es wird Wert auf viel Aufgaben und Üben gelegt.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mi, 18.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 7 x

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

(Am Mi, 25.01.2021 und Mi, 01.03.2023 ist kein Kurs!)

Online - vhs cloud (BBB) / 68,60 €

22-B2005**Handelskalkulation - Online Kurs
Isabell Ziegler**

In diesem Online-Kurs sollen Sie die Vorwärtskalkulation, Differenzkalkulation und die Rückwärtskalkulation kennen lernen. Diese Kalkulationen werden benötigt, um Verkaufspreise, Gewinne oder mögliche Einkaufspreise zu berechnen. Darüber hinaus sollen Sie die Vereinfachungen der Handelskalkulation (Handelsspanne, Kalkulationsfaktor, Kalkulationsaufschlag) kennen lernen.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mi, 29.03.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

Online - vhs cloud (BBB) / 49,00 €

**22-B3001****Kommunikation in Balance
Die Kraft der Sprache****Michaela Schwöd**

Fragen Sie sich auch immer wieder, warum unsere Kommunikation so oft „schief“ geht, warum wir häufig aneinander vorbeireden und negative Formulierungen immer wieder unser Denken prägen? Warum uns die Aussagen der anderen so oft kränken, andere auf uns gereizt wirken oder ein ganz einfaches Gespräch so viel „Zündstoff“ bekommen kann? dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Hier erfahren Sie Grundlegendes über Kommunikation und Sprache. Lernen Sie aktives Zuhören und üben Sie „öffnende“ Gesprächstechniken. Erleben Sie aktiv, wie das gesprochene Wort auf Sie und Ihre Empfindungen wirkt und erfahren Sie, welche einfachen Optimierungen jeder einzelnen erlernen und sofort anwenden kann.

Kursinhalte:

- Vortrag zu den Grundlagen der Kommunikation
- Kommunikationsmodelle
- Die Kraft der Sprache und Ihre Auswirkung auf unser Empfinden
- Gesprächs- und Fragetechniken

Es handelt sich hierbei um einen Workshop mit der Möglichkeit live zu üben.

Teilnahmevoraussetzung: Anfänger & Einsteiger
Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 24.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 17,70 €

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

Da wirft uns jemand vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – die passende Antwort fällt uns viel zu spät ein – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen!

Sie erfahren, 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, Körpersprache einsetzen, sich gegen „Angriffe“ schützen, sich deutlich abgrenzen. In Zukunft können Sie schlagfertig antworten!

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 28.01.2023, 09.45 – 16.45 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 47,20 €

**22-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. Ihr Auftreten „entscheidet“. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen (soweit möglich) und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Themen sind:

- Der 1. Eindruck
- sicheres Auftreten
- Körperhaltung und Stimme
- Gestik und Mimik
- Verhalten in Gesprächen
- Lampenfieber und Stress-Momente

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

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 11.02.2023, 09.45 – 16.45 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 47,20 €

22-B3004**Überzeugend Kommunizieren
In kürzester Zeit informieren und überzeugen****Birgit Barth**

Im Beruf gibt es professionelle Kommunikationsregeln. Wer Erfolg haben und sich durchsetzen möchte, sollte diese verstehen und gezielt und gekonnt einsetzen. Wie treten Sie professionell auf? Wie bringen Sie Ihre Ideen und Meinungen auf den Punkt? Wie überzeugen Sie in interner und externer Kommunikation? Erfahren und üben Sie in diesem Seminar, wie Sie in kürzester Zeit informieren, überzeugen und eine Botschaft verankern durch:

- souveränes Auftreten und überzeugende Außenwirkung
 - wirkungsvollen Einsatz der Körpersprache und Stimme
 - überzeugen mit starken Worten - mehr als gute Argumente
 - Überzeugungsrede: In fünf Schritten zum fertigen Pitch
 - Elevator Pitch als rhetorisches Instrument nutzen
 - Pitch-Training für die erfolgreiche Selbstpräsentation
- Das ist ein Workshop mit praxisnahen Themen, vielen Tipps und viel Raum zum Üben.

Sa, 29.04.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 47,20 €

Stil & Etikette**Moderne Umgangsformen****Birgit Barth**

siehe Außenstelle Erbdorf

ONLINE-KURSE**Online lernen ist Trend!**

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-B3005**Selbstsicherheitstraining - Online Kurs
Webinar: Jederzeit im Internet von zu Hause aus
oder mobil teilnehmen****Thomas Schlayer**

Sie möchten gerne sicherer auftreten? Sie suchen nach Tipps, wie Sie flüssiger sprechen und besser überzeugen können? Dann ist dieses Selbstsicherheitstraining genau das Richtige für Sie: Ein flexibles Onlineseminar mit einer Dauer von rund drei Stunden. Sie können es am Stück absolvieren oder mehrere Pausen machen.

Sie trainieren auf sicheren Servern in Deutschland. Freuen Sie sich auf Dutzende konkrete Trainingsempfehlungen, viele Audios und Videos sowie auf viel Extrawissen als PDF, das heruntergeladen werden kann.

Auch nachdem Sie Ihren Abschlusstest bestanden haben, erhalten Sie lebenslangen Zugriff auf alle Inhalte.

Kursinhalte: Kommunikationsstärke, Gesprächsebenen, Selbstsicherheit, Schlagfertigkeit, Small-Talk

Leistungen:

- Seminardauer: rund 3 Stunden
- Onlinezugang: lebenslanger Zugriff auf alle Inhalte (Life-Time-Lizenz)
- Lernmodule: 5 Wissensseinheiten
- 5in1-Mix: Wissen lesen, Inhalte anhören, Seminarvideos sehen, Trainingstipps für den Alltag erhalten, in Tests das neue Wissen vertiefen
- Bonus: Weiterführende Unterlagen als PDF, weiterführende Hörbücher und Checklisten inklusive
- Zertifikat: Persönliches Abschlusszertifikat mit erreichter Punktzahl

Sie erhalten nach der Anmeldung per Mail von der vhs Ihren Lizenzcode inkl. einer Aktivierungsanleitung als PDF. Der Rest des Seminars erfolgt nach Aktivierung automatisch.

Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Zeiten: Jederzeit im Internet von zu Hause aus oder mobil teilnehmen

Dauer: rund 3 Stunden
Online / 39,00 € (keine Ermäßigung möglich)



BEWERBUNGSTRAINING

22-B3006

Bewerbungstraining: Das Anschreiben - Online Kurs

Michael Menze

In den letzten Jahren hat das Anschreiben an Wertigkeit verloren. Dennoch ist es in vielen Bewerbungsprozessen noch fester Bestandteil. Neben der DIN-Form steht besonders die zu vermittelnde Botschaft im Vordergrund. Auch hier heißt es, „warum sollte ich Sie einstellen?“. Neben der Beantwortung dieser Frage erhalten Sie diverse Tipps zum Thema Bewerbung.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 10.10.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

22-B3007

Bewerbungstraining: Design und Aufbau - Online Kurs

Michael Menze

„Das Auge isst mit“, dieser Spruch trifft es ziemlich genau, wenn es um die Optik und das Versenden der Bewerbungsunterlagen geht. Egal ob Oldschool per Brief, klassisch per Mail oder per Stellenportal, eine Bewerbung sollte immer formalen Gepflogenheiten folgen. Lernen Sie, wie Sie Ihrer Bewerbung den letzten Schliff geben.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 07.11.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

22-B3008

Bewerbungstraining Das Vorstellungsgespräch - Online Kurs

Michael Menze

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettnäpfchen und Hürden, die gemeistert werden müssen. Gemeinsam erarbeiten wir die passende „Strategie“ für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch. Lernen Sie, wie Sie Ihre zukünftigen Arbeitgeber von sich überzeugen.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet. Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Mo, 28.11.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 3 x
Online - vhs cloud (BBB) / 20,00 €

26
e

Ihr DÖLCO Systempartner
regional vor Ort

Schnelle Hilfe im Schadensfall!

- ✓ Leckortung
- ✓ Wasserschadentrocknung
- ✓ Wiederherstellungsarbeiten
- ✓ Bautrocknung
- ✓ Versicherungsabwicklung
- ✓ Schadensmanagement



Kompetente Fachberatung
und Dienstleistung!
Hotline: 09631/ 60004-21

S & G BAU • Bautechnik-Baustoffe-Planung GdB R • Einsteinstr. 5-9 • 95643 Tirschenreuth





FIRMENSCHULUNGEN

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 2016
(Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation, Datenbankanwendung),
sowie effektiver Umstieg auf Windows 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!

**Schicken Sie uns Ihre Anfrage per E-Mail an iwona.schultes@tirschenreuth.de oder rufen Sie uns unter 09631 88-386 an und sprechen Sie mit uns!
Ihre Ansprechpartnerin ist Iwona Schultes.**

BE THE ONE.

WERDEN SIE TEIL EINES
GROSSARTIGEN TEAMS.

Bei SCHOTT arbeiten mehr als 17.300
Expert*innen in 34 Ländern der Welt –
werden Sie eine*r von uns! #oneofus

Zur Verstärkung unseres Standortes in
Mitterteich suchen wir ab sofort:

- Netzwerkspezialist*in Produktions-IT
- Systemadministrator*in Desktopmanagement
Produktions-IT
- OT-Security-Engineer* Produktions-IT
- Master Data Steward*
- Projektleiter*in Prozess- und Automatisierungstechnik
- Social Media/HR Marketing Manager*in
- Referent*in Rohstoff- und Gemengentechnologie
- Technische/r Systemplaner*in
- Teammitarbeiter*in Rohrfertigung in vk-Schicht
- Elektroniker*in Mess- und Regelungstechnik

Werden Sie Teil unseres Teams!



[JOIN.SCHOTT.COM](https://www.join.schott.com)

SCHOTT AG | 95666 Mitterteich
Telefon +49 (0)9633/80-0

Folgen Sie uns!



* Bei SCHOTT zählt Ihre Persönlichkeit –
nicht Geschlecht, Identität oder Herkunft.

SCHOTT
glass made of ideas



Grundbildung

Schule & Grundkompetenzen	48
Realschulabschluss	49



Grundbildungsangebote ermöglichen das Anschlusslernen in allen Bereichen des individuellen, beruflichen und gesellschaftlichen Lebens. Sie sind nicht auf bestimmte Zielgruppen beschränkt, sondern richten sich an alle Menschen jeden Alters, die den „Anschluss“ an Bildungsprozesse (temporär) verloren haben und im Verlauf ihres Erwachsenenlebens neue Zugänge zum Weiterlernen benötigen und suchen.

Der Programmbereich Grundbildung umfasst im Wesentlichen drei Kernangebote, die Volkshochschulen regional gut verteilt in Bayern regelmäßig durchführen:

- Alphabetisierung
- Vorbereitung auf Schulabschlüsse
- Lernberatung in verschiedenen Formaten.

Die Angebote im Programmbereich Grundbildung konzentrieren sich momentan an unserer vhs auf die Kursreihe im Bereich Schule & Grundkompetenzen und auf die Prüfungsvorbereitungskurse.

Kooperationsangebot für „Schüler*innen der Altersgruppe 12 - 18 Jahre“ in den Herbstferien mit der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH.

Die Anmeldung zu den online Kursen erfolgt direkt über die Homepage dieser Volkshochschule. Die dazugehörigen Links sind jeweils bei der Kursauschreibung mit angegeben.

Die Kurse sind online und für die Schüler*innen kostenfrei.

22-P0001

DO-IT - Modul I - online:

Lernen mit Mindmaps Ideen finden und Gedanken in Form bringen (Für Schüler*innen)

Thorsten H. Bradt

Für Mindmaps benötigt man eigentlich nur ein Blatt Papier und Buntstifte. Allerdings lassen sie sich auch mit kostenloser Software auf dem Computer bzw. am Smartphone erstellen. Sie helfen beim Lernen und bereiten zusätzlich noch große Freude – und zwar unabhängig vom eigentlichen Stoff. Der Grund dafür: Mindmaps sprechen sowohl unseren Verstand als auch unsere Kreativität an. Für Schüler*innen der Sekundarstufen I und II. DO-IT – einfach mal ausprobieren!

Link zur Anmeldung:

<https://www.vhs-weiden-neustadt.de/programm/schule-grundkompetenzen.html/kurs/497-C-NV502901/t/do-it-modul-i-lernen-mit-mindmaps-ideen-finden-und-gedanken-in-form-bringen>

Anmeldeschluss: 25.10.2022

Mo, 31.10.2022, 10.30 – 12.00 Uhr

Online / kostenfrei

22-P0002

DO-IT - Modul II - online:

Referate und Präsentationen Lehrer*innen mit TOP-Ergebnissen überzeugen (Für Schüler*innen)

Thorsten H. Bradt

Referate und Präsentationen wirken oftmals einfach nur langweilig und überzeugen so weder Lehrer*innen noch Mitschüler*innen. Wer Inhalte gut vor- und aufbereitet, also nicht einfach nur irgendwo im Netz kopiert, und wer sie dann noch entsprechend darstellt, der wird allerdings für diese Arbeit belohnt – mit einer guten Note! Für Schüler*innen der Sekundarstufen I und II. DO-IT – einfach mal ausprobieren!

Link zur Anmeldung:

<https://www.vhs-weiden-neustadt.de/programm/schule-grundkompetenzen.html/kurs/497-C-NV502902/t/do-it-modul-ii-referate-und-praesentationen-lehrerinnen-mit-top-ergebnissen-ueberzeugen-fuer-schuelerinnen>

Anmeldeschluss: 25.10.2022

Mo, 31.10.2022, 13.00 – 14.30 Uhr

Online / kostenfrei

22-P0003

Early Bird - Modul I - online:

Word, Excel & Co. - Refresh Your Know-how! Tipps und Tricks zu Microsoft Office (Für Schülabgänger*innen 2023)

Thorsten H. Bradt

Umfassende Grundkenntnisse des Office-Paketes von Microsoft gehören in vielen Berufen zu den Standardanforderungen. Erste schulische Einblicke genügen mitunter nicht, um diesen gerecht zu werden. Dieses VHS-Webinar möchte dazu beitragen, das erforderliche Know-how im Umgang mit Word, Excel & Co. auf den Punkt zu bringen bzw. aufzufrischen. Praxisrelevante Themen wie Seriendruck oder Formeln und Funktionen stehen dabei im Vordergrund. Für Schulabgänger*innen 2023: Early Bird – der frühe Vogel fängt den Wurm!

Link zur Anmeldung:

<https://www.vhs-weiden-neustadt.de/programm/schule-grundkompetenzen.html/kurs/497-C-NV502903/t/early-bird-modul-i-word-excel-und-co-refresh-your-know-how-tipps-und-tricks-zu-ms-office-fuer-schulabgaengerinnen-2023>

Anmeldeschluss: 26.10.2022

Mi, 02.11.2022, 10.30 – 14.30 Uhr

Online / kostenfrei

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

22-P0004

**Early Bird - Modul II - online:
Erfolgreiche Bewerbungen schreiben
Kreative Gestaltungsideen
(Für Schulabgänger*innen 2023)**

Thorsten H. Bradt

Es kann auch Freude bereiten, Bewerbungsunterlagen anzufertigen. Allerdings fehlt es vielen Schulabgänger*innen dabei häufig an kreativen Ideen. Zahlreiche Tipps & Tricks zu Top-Techniken, mit denen Bewerbungen positiv aus dem Rahmen fallen, möchten die Teilnehmer*innen dazu motivieren, eigenverantwortlich hochwertige Ergebnisse in Form und Inhalt zu erzielen. Für Schulabgänger*innen 2023: Early Bird – der frühe Vogel fängt den Wurm!

Link zur Anmeldung:

<https://www.vhs-weiden-neustadt.de/programm/schule-grundkompetenzen.html/kurs/497-C-NV502904/t/early-bird-modul-ii-erfolgreiche-bewerbungen-schreiben-kreative-gestaltungsideen-fuer-schulabgaengerinnen-2023>

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Fr, 04.11.2022, 10.30 – 14.30 Uhr
Online / kostenfrei

**Bewerbungstraining:
Das Anschreiben - Online Kurs**

Michael Menze

siehe Bereich Beruf / Bewerbungstraining

**Bewerbungstraining:
Design und Aufbau - Online Kurs**

Michael Menze

siehe Bereich Beruf / Bewerbungstraining

**Bewerbungstraining
Das Vorstellungsgespräch - Online Kurs**

Michael Menze

siehe Bereich Beruf / Bewerbungstraining

22-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 2023 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters
Mitbringen: Stifte, Block

Mo, 27.02.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 81,00 €
(81,00 € ab 9 TN / 103,00 € bei 8-7 TN / 143,00 € bei 6-5 TN)
davon Materialbeitrag: 4,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



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

Bäumli Bau GmbH

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

www.baeuml-bau.de





GÖTZ – IHR PARTNER RUND UMS GEBÄUDE.

- Reinigung & Hygiene
- Industrieservice
- Garten- und Landschaftspflege
- Sicherheitsdienste
- Geld- und Wertedienste
- Umzüge und Transporte

Götz-Gebäudemanagement Nordbayern GmbH & Co KG
 Niederlassung Tirschenreuth
 Murschrottplatz 5 • 95643 Tirschenreuth
 Tel. +49 9631 3190 • Fax +49 9631 4177
 tirschenreuth@goetz-fm.com
 www.goetz-fm.com



Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 • DIN EN ISO 14001:2015 • DIN ISO 45001:2018



Sprachen

Allgemeine Hinweise	52
Englisch	55
Französisch	57
Italienisch	57
Spanisch	58
Tschechisch	59
Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache	61
Andere Fremdsprachen	65



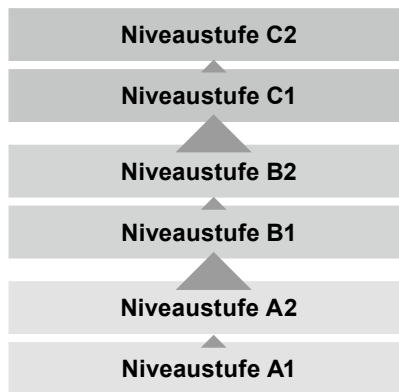
Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„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.

Grundstufe A1 – Elementare Sprachverwendung / Anfänger (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen | <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben |
| <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten | <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen |
| <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen | |

Grundstufe A2 – Elementare Sprachverwendung / Grundlegende Kenntnisse (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen | <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen |
| <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) | <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben |
| | <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen verstehen |

Mittelstufe B1 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen | <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen |
| <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird | <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen |
| <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben | |

Mittelstufe B2 – Selbständige Sprachverwendung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen | <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben |
| <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen | <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen |
| <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen | |

Aufbaustufe C1 – Kompetente Sprachverwendung / Fortgeschrittenes Kompetenzniveau (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren | <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen |
| <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen | <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen |
| <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben | |

Aufbaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung / Nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung (mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Ich kann zum Beispiel:

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken | <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben |
| <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen | <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:

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



Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Beim größten und beliebtesten Sprachkursanbieter lernen jährlich rund 350.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten, endlich Zeit zum Sprachenlernen! So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auch das Kursangebot, das unsere Volkshochschule bereithält.

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

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

Daniela Mora

siehe Außenstelle Mitterteich

22-S1001

**Englisch für den Urlaub und Alltag - Teil 1
Grundstufe A1.1**

Paul Konrad-Workman

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 englischsprachenden Länder planen. Lehrbuch: Hooray for Holidays! Englisch für die Reise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-077243-8

Mi, 19.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 77,00 €

22-S1002

**Englisch für den Urlaub und Alltag - Teil 2
Grundstufe A1.2**

Paul Konrad-Workman

Reisen macht unheimlich Spaß. Dieser Touristenkurs Teil 2 ist ideal für alle Teilnehmer der letzten Kurse für den Urlaub sowie für alle, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Englischen sicher bewältigen und vertiefen wollen. Der Kurs weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub, vermittelt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub sowie begeistert durch ansprechende Bildmotive im Buch.

Dieser Kurs verzichtet auf eine komplexe Grammatikvermittlung und bietet grammatische Inhalte ausschließlich in kleinen, leicht verdaulichen Häppchen an. Sie trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise, die zum freien Sprechen motiviert.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501546-3

Mi, 15.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Ostflügel,
1. OG links (St.-Peter-Straße 38) / 77,00 €

English Refresher

Grundstufe A2 Basis

Paul Konrad-Workman

siehe Außenstelle Erbdorf

Englisch für Wiedereinsteiger

Grundstufe A2 Basis

Daniela Mora

siehe Außenstelle Mitterteich

Englisch für Wiedereinsteiger

Grundstufe A2

Susan Clark-Schmidt

siehe Zweigstelle Kemnath

Englisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1 Basis

Daniela Mora

siehe Außenstelle Mitterteich

Konversationsabend Englisch

in lockerer Runde

Mittelstufe B1 Basis

Susan Clark-Schmidt

siehe Außenstelle Pullenreuth



22-S1003

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
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 18.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 3,00 €)



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
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 14.02.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 3,00 €)

ENGLISCH AM VORMITTAG

22-S1005

Englisch für Senioren mit Grundkenntnissen
Grundstufe A2

Paul Konrad-Workman

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 Lernen 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. Ältere und jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Voraussetzung: gute elementare Englischkenntnisse A1

Lehrbuch: English Network Now A2.2 (Student's Book mit 3 Audio-CDs), Langenscheidt / Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606593-1

Di, 18.10.2022, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 77,00 €



22-S1004

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!

11 r



Motorgeräte Kipferl
SOLO-Vertragswerkstätte

Spenglerei - Sanitär - Installation

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



Jeder erste Kundendienst an 2-Takt-Geräten kostenlos



FRANZÖSISCH ONLINE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-S2001

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis - Online Kurs

Daniela Mora

Französisch ist kompliziert? Machen Sie es sich einfach! Dieser online Französischkurs 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, die Aussprache sowie die wichtigsten Grammatik-Grundkenntnisse erwerben wollen. Sie lernen in einer lockeren Atmosphäre auch erste, sehr einfache Sprechsituationen bewältigen.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 18.10.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x

Online - vhs cloud (BBB) / 77,00 €

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

FRANZÖSISCH AM ABEND

22-S2002

Französisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2

Sylvia Sammüller

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Französisch ungefähr schon etwa zwei bis drei Jahre an der vhs gelernt haben oder ihre Schulkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Die Basiskenntnisse werden aber auch wiederholt und anhand der Bücher sowie anderer Medien vertieft. Daneben kommen auch Informationen über Land und Leute nicht zu kurz. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre.

Voraussetzung: elementare Französischkenntnisse A1
Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 04.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 77,00 €



22-S2003

Cours de répétition

Mittelstufe B1/B2

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 Hörverstehen und Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 06.10.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 77,00 €



ITALIENISCH AM ABEND

22-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: Espresso 1. Ein Italienischkurs. Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Do, 27.10.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 77,00 €





ITALIENISCH ONLINE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-S3002

Italienisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A2 - Online Kurs

Mauro Ciganotto

Dieser online 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 auch interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Fr, 18.11.2022, 16.30 – 18.00 Uhr, 12 x

(Am Fr, 23.12.22 ist kein Kurs!)

Online - vhs cloud (BBB) / 77,00 €

Die Teilnehmergebühren werden nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein
SEPA-Lastschriftmandat!

22-S3003

Konversation auf Italienisch Mittelstufe B1 - Online Kurs

Mauro Ciganotto

Sie verfügen über gute Italienischkenntnisse und möchten Ihr Italienisch praxisnah erweitern. Dann sind Sie hier richtig. In diesem online 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.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Fr, 18.11.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 x

(Am Fr, 23.12.22 ist kein Kurs!)

Online - vhs cloud (BBB) / 77,00 €



Spanisch

SPANISCH AM ABEND

22-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, ISBN 978-3-12-514906-9

Do, 13.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 77,00 €



22-S4002

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Corina Graser

Dieser Spanischkurs richtet sich an die Teilnehmer, die die letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben 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.

Voraussetzung: geringe Spanischvorkenntnisse
Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514906-9, ab Unidad 5

Do, 13.10.2022, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €

Spanisch für die Reise Grundstufe A1

Daniela Mora
siehe Außenstelle Mitterteich

22-S501 Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1



Lenka Dutzova
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer der letzten Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie nach und nach 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

Di, 18.10.2022, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 5,00 €)



Tschechisch

TSCHECHISCH AM ABEND

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2022:

40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2022 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 **96,25 €**, abzüglich **40,- €** Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von **56,25 €** bleibt.

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

Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

Lenka Dutzova
Lucie Felix
siehe Zweigstelle Kemnath,
Außenstellen Waldershof und Waldsassen

Tschechischkurs mit Sprachanimation für Anfänger Grundstufe A1 Basis

Zuzana Verešová
siehe Außenstelle Bärnau

22-S502 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 vier 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, 18.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

Tschechischkurs: Konversation für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Zuzana Verešová
siehe Außenstelle Bärnau

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.



TSCHECHISCH AM VORMITTAG

22-S5003

**Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundstufe A1**

Lenka Dutzova

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen sowie an alle, die ihre Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus, Sie üben nach und nach alle vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 20.10.2022, 10.45 – 12.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

22-S5004

**Tschechisch für Senioren
Mittelstufe B1 Basis**

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 fünf 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 schon längere Gesprächssituationen genauer betrachten und üben.

Voraussetzung: elementare Tschechischkenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 20.10.2022, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

TSCHECHISCH ONLINE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-S5005

**Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen
Grundstufe A1 - Online Kurs**

Lenka Dutzova

Dieser online Kurs richtet sich an die Teilnehmer der letzten Anfängerkurse mit Grundkenntnissen sowie an alle, die früher schon etwa zwei bis drei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen, sind herzlich eingeladen. In lockerer online 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.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 20.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
Online - vhs cloud (BBB) / 77,00 €
(Materialkosten für Skript 5,00 €)

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.

22-S5006

Tschechisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1 - Online Kurs

Lenka Dutzova

Dieser online Kurs richtet sich an alle Teilnehmer der letzten Tschechischkurse mit Grundkenntnissen. Aber auch die Teilnehmer, die ihre 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.

Verwendet wird das Konferenz-Tool „Big BlueButton“ in der vhs.cloud. Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Unter www.vhs.cloud erfahren Sie, was Sie auf der vhs.cloud erwartet.

Die Anleitung zur Anmeldung in der vhs.cloud und den Zugangscode (oder nur einen direkten Zugangslink) erhalten Sie per Mail vor dem Kursbeginn. Der Browser „Google Chrome“ wird empfohlen. Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 19.10.2022, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

Online - vhs cloud (BBB) / 77,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

22-S60011

Alphabetisierungskurs Deutsch

Anastasia Legat

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 300 Wiederholungsstunden sowie in 100 UE vom Orientierungskurs - ,dass auch sie das Lesen und Schreiben mit Erfolg erlernen können.

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:

Herbst 2022

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 2,29 € pro UE. Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 4,58 € 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 Bettina Lux (09631 88 235) oder Frau Anja Schieder (09631 88 362) vereinbaren. Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs auch bei Frau Iwona Schultes (Tel. 09631 88 205).

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



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 ögreniyorom.
 Ja se učim německy na Volkshochschule.
 Uczę się języka niemieckiego w Volkshochschule.
 Я учу немецкий язык в Volkshochschule.
 Я вивчаю німецьку мову у Volkshochschule.
 Ja učim njemački jezik u Volkshochschule.
 I am learning German at the Volkshochschule.

vhs | cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen
 lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud





Integrationskurs Deutsch Niveaustufen A1/A2/B1

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 allgemeine Integrationskurs beinhaltet einen Sprachkurs mit 600 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 dokumentiert 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.

22-S60022

Kathrin Gleißner

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Do, 22.09.2022 (am Vormittag ab 8.15 Uhr)
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1



22-S60033

Nejla Kaya

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Mi, 28.09.2022 (am Nachmittag ab 13.30 Uhr)
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 2,29 € pro UE. Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 4,58 € 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 (Tel. 09631 88 362) oder Bettina Lux (Tel. 09631 88 235) vereinbaren. Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs auch bei Frau Iwona Schultes (Tel. 09631 88 205).

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

22-S60044

Integrationskurs Deutsch „Wiederholer“

Nejla Kaya

Das ist ein Integrationskurs ab Modul 4 „Wiederholerkurs“ nur für diese Teilnehmer, die in einem früheren Integrationskurs das Niveau A2 (elementare Sprachverwendung) oder das Niveau A1 erreicht haben. Sie wiederholen 300 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), um sich sprachlich verbessern zu können. Die Teilnehmer, die noch aus irgendwelchem Grund offene Stunden haben und früher einen allgemeinen Integrationskurs besucht haben, können zu diesem Kurs auch kommen.

Der Kurs führt zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und schließt mit der u. a. von Industrie- und Handwerkskammern anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) ab. Die Prüfung DTZ dokumentiert einen Nachweis für die Einbürgerung und verbessert Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt.

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Mi, 12.10.2022 (am Vormittag ab 8.15 Uhr)
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 2,29 € pro UE. Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 4,58 € pro UE (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfung DTZ.

Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin bei Frau Bettina Lux (09631 88 235) oder Anja Schieder (09631 88 362) vereinbaren. Vor dem Kursbeginn muss man unbedingt einen Antrag auf die Wiederholung beim Bundesamt stellen.

Berufssprachkurse Deutsch für Migranten und Asylsuchende



Die Durchführung der berufsbezogenen Deutschsprachförderung ist Aufgabe des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (Bundesamt). Das Bundesamt berücksichtigt die von der Bundesagentur für Arbeit und von den für die Durchführung der Grundsicherung für Arbeitsuchende zuständigen Stellen ermittelten Bedarfe an berufsbezogener Deutschsprachförderung.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung dient dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

22-S6301

DeuFöV Kurs - Spezialmodul A2

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.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Voraussichtlicher Kursbeginn:

Frühjahr 2023

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! Bitte vorher einen Termin vereinbaren (09631 88 205, vhs@tirschenreuth.de).

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

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

22-S6302

DeuFöV Kurs - Spezialmodul B1

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:

Frühjahr 2023

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

Der Kurs wird voraussichtlich vor Ort und online im Virtuellen Klassenzimmer durchgeführt. Weitere Informationen erhalten Sie an der vhs.

Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin vereinbaren (09631 88 205, vhs@tirschenreuth.de).

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

22-S6303

DeuFöV Kurs - Basismodul C1

Dieser Berufssprachkurs C1 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der 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 ihre 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 sowie 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. Sonst nehmen die Teilnehmer mit dem „älteren B2 Zertifikat“ an einem Einstufungstest teil.





Beschäftigte, deren „zu versteuerndes Jahreseinkommen“ den Betrag von 20.000 Euro oder bei gemeinsam Veranlagten 40.000 Euro nicht übersteigt, können auch den DeuFöV Kurs C1 besuchen und vom Kostenbeitrag entbunden sein. Die Höhe des zu versteuernden Jahreseinkommens kann mit dem Einkommenssteuerbescheid des letzten Jahres nachgewiesen werden. Wenn ein solcher zum Zeitpunkt der Antragsstellung noch nicht vorliegt, kann auch der Einkommenssteuerbescheid des vorherigen Jahres herangezogen werden. Diese Zielgruppe muss aber über vhs den Antrag auf die Zulassung beim BAMF stellen.

Beschäftigte, die vom Kostenbeitrag befreit sind und den Kurs aber vorzeitig abbrechen, müssen einen Kostenbeitrag für den Berufssprachkurs an das Bundesamt zahlen, sofern der Abbruch selbst zu verschulden ist. Die Kurse werden aus Mitteln des Bundeshaushalts finanziert.

Voraussichtlicher Kursbeginn: Sommer 2023

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

Der Kurs wird voraussichtlich vor Ort und online im Virtuellen Klassenzimmer durchgeführt. Weitere Informationen erhalten Sie an der vhs.

Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin vereinbaren (09631 88 205, vhs@tirschenreuth.de).

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

DEUTSCHKURSE AM ABEND

22-S6601

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Mittelstufe B1

Dana Hermanová

Dieser Deutschkurs B1 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.

Deutschkenntnisse der Grundstufe A2 sind Voraussetzung.

Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf die Prüfung DTZ B1 dienen, zu der man sich aber extra anmelden soll. Die Termine sind online veröffentlicht.

Falls das gewünscht und nötig wäre, um das Ziel B1 zu erreichen, kann der Deutschkurs B1 ab 5 Teilnehmer verlängert werden!

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt und/oder Unterlagen der Dozentin

Di, 15.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 77,00 €
(77,00€ ab 9 TN / 99,00€ bei 8-7 TN / 139,00€ 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).

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

Die 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 30,00 €.**

Weitere Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie an der vhs Tel. 09631/88-205.

Mögliche Termine:

21-S6003

Do, 06.10.2022, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2
(Anmeldeschluss: 13.09.2022)

21-S6002

Di, 25.10.2022, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (Mähringer Straße 9, 1. Stock), Kursraum 3
(Anmeldeschluss: 20.09.2022)

22-S6101

Do, 15.12.2022, voraussichtlich 13.30 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: 23.11.2022)

22-S6102

Fr, 17.02.2023, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2
(Anmeldeschluss: 26.01.2023)

21-S6004

Fr, 28.04.2023, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 38, 1. Stock), Kursraum
(Anmeldeschluss: 28.03.2023)

21-S6005

Mi, 03.05.2023, voraussichtlich 13.30 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 38, 1. Stock), Kursraum
(Anmeldeschluss: 03.04.2023)

21-S6006

Do, 11.05.2023, voraussichtlich 13.30 Uhr
vhs (Mähringer Straße 9, 1. Stock), Kursraum 3
(Anmeldeschluss: 30.03.2023)

21-S6008

Fr, 26.05.2023, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: 26.04.2023)

22-S6002

Do.15.06.2023, voraussichtlich 09.00 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: 15.05.2023)

22-S6103

Mi, 12.07.2023, voraussichtlich 13.30 Uhr
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1
(Anmeldeschluss: 20.06.2023)

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) 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 (mit dem Bild) oder der Pass und die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Die Prüfungsgebühren:

Für die externen Teilnehmer kostet die Prüfung telc Deutsch A1: **105 €**, telc Deutsch A2: **115 €**, die skalierte Prüfung DTZ (A2/B1): **160 €**, telc Deutsch B1: **175 €**, die skalierte Prüfung B1-B2 Beruf: **195 €**, telc Deutsch B2: **195 €**, telc Deutsch C1: **225 €**.

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



Andere Fremdsprachen

CHINESISCH ONLINE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-S7001

**Chinesisch für Anfänger - Online Kurs
Grundstufe A1 Basis**

Yang Hongli

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache und Kultur? Lernen Sie in einem Online Kurs ganz bequem und sicher von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit anderen! Dieser online Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse, die sich mit der chinesische Alltagssprache vertraut machen möchten. Schriftzeichen werden eingeführt. Am Ende des Kurses können Sie alltägliche Ausdrücke sowie einfache Sätze verstehen und anwenden. Der Sprachunterricht wird zusätzlich durch landeskundliche Informationen der Muttersprachlerin über China ergänzt.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter ZOOM. Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 18.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Online - Zoom / 77,00 €

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.





ARABISCH

22-S7002**Arabisch für Anfänger
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

Di, 15.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
Stiftland-Gymnasium / 77,00 €

TÜRKISCH

22-S7003**Türkisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis****Nejla Kaya**

“Jede Sprache bedeutet ein Mensch.” (Türkisches Sprichwort)

Sie reisen gerne in die Türkei? Sie haben türkische Nachbarn? Sie kaufen gerne im türkischen Supermarkt ein? Vielleicht wollen Sie mit ein paar einfachen Sätzen die Nähe zu Türkinen und Türken herstellen? - Sie schlagen eine weitere Brücke, bei einer Verbindung von über 50 Jahren, die mit Höhen und Tiefen immer spannend und interessant bleibt. - Dazu würden wir Sie gerne in unserem Kurs “Türkisch für Anfänger” begrüßen.

Dieser Türkischkurs bietet außer der Einführung in die Sprache auch kulturelle Hintergründe zum besseren Verständnis. Sie erfahren eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mi, 16.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 2 / 77,00 €

RUSSISCH

22-S7004**Russisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis****Anastasia Legat**

Dieser Russischkurs ist für alle geeignet, die die russische Sprache von Null auf lernen wollen. Der Kurs bietet eine Einführung in die russische Schrift, Aussprache und Grammatik. Die Sprechfertigkeit zur Bewältigung alltäglicher und einfacher Sprechsituationen steht im Vordergrund. Der Einsteiger-Kurs ist für alle, die die schwere aber auch spannende Sprache in einer lockeren Atmosphäre lernen und viel Spaß beim Lernen haben wollen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und freut sich, Ihnen die Sprache und die Kultur des Landes zu vermitteln.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 17.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
(Am Do, 24.11.2022 und am Do, 16.02.2023 ist kein Kurs!)Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 77,00 €

UKRAINISCH

22-S7005**Ukrainisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis****Olena Kunitsyna**

Dieser Ukrainischkurs ist für alle geeignet, die die ukrainische Sprache von Anfang an lernen wollen. Der Kurs bietet eine Einführung in die kyrillische Schrift, Aussprache und Grammatik. Sie lernen hier andere Begrüßungen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und freut sich, Ihnen die Sprache und die Kultur des Landes zu vermitteln.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 16.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 4, 1. Stock / 77,00 €12
1Be a **PRÜ**Join **IGZ**

Bewirb Dich jetzt unter www.igz.com
und werde Teil unseres Teams!

Mehr
Infos:Moderne
Arbeitsplätze

Betriebsrestaurant



Fitnessstudio



Work-Cafe



**SAFETY
FIRST.
AND
SECOND.
AND
THIRD.**

**Geh auf
Nummer versichert.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die Zukunft kann man nicht vorhersehen. Darum ist es wichtig, sich gegen mögliche Risiken abzusichern. Von Haftpflicht- über Berufsunfähigkeits- bis hin zur Auslandsreisekrankenversicherung: Gemeinsam finden wir die Versicherungen, die zu dir und deinem Leben passen. Informiere dich bei deiner Raiffeisenbank Oberpfalz NordWest eG oder auf rb-onw.de/versicherungen





**Raiffeisenbank
Oberpfalz NordWest eG**

DAS  STEHT AUCH FÜR KARRIERE.

WIR SIND IMMER AUF DER SUCHE NACH

**➤ GEWERBLICHEN
FACHKRÄFTEN (m/w/d)**



DU BIST BALD MIT DER SCHULE FERTIG?

**➤ SCHAU DIR DOCH MAL UNSERE
AUSBILDUNGSPLÄTZE AN!**





www.kassecker.de/karriere
bewerbung@kassecker.de

f **@** **KASSECKERGRUPPE**

Egerer Str. 36, 95652 Waldsassen

AOK 

Jetzt
Vorteile
sichern!

Weil es auf die Extras ankommt

Jede und jeder Versicherte hat andere Bedürfnisse.
Genau dafür gibt es den AOK-Gesundheitsvorteil.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Gesundheit

Fitness / Bewegung.....	70
Tanz.....	77
Medizinische Gymnastik / Prävention	79
Entspannung / Stressbewältigung.....	81
Pädagogik / Familie / Psychologie.....	83
Ernährung / Essen und Trinken	85
Erkrankungen / Heilmethoden.....	88
Gesundheitspflege / Kosmetik	89

**22-G1000****Gesunde Faszien –
Schnittpunkt zwischen Körper und Psyche
Online-Vortrag****Tanja Franz**

Faszien durchziehen den gesamten Körper. Sie sind dabei viel mehr als nur das Bindegewebe und Hüllen der Muskeln und Organe. Sie reagieren auch sehr sensibel auf Emotionen und Stress. Als Mitauslöser für verschiedene Symptome und Erkrankungen spielen sie auch für den Arbeitsalltag eine große Rolle. Dieser Vortrag bietet konkrete Strategien, um die Gesundheit der fasziellen Strukturen zu verbessern und so für mehr Wohlbefinden und emotionale Ausgeglichenheit zu sorgen.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird das Konferenz-Tool „BigBlueButton“ in der vhs.cloud, der Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Do, 27.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Online - vhs.cloud / 7,00 €

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

22-G1001**Kathrin Kraus**

Mo, 10.10.2022, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,20 €

22-G1002**Kathrin Kraus**

Mo, 09.01.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,20 €

22-G1003**Angela Übelacker**

Di, 27.09.2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,20 €

22-G1004**Angela Übelacker**

Di, 10.01.2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 63,20 €

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

22-G1010

Do, 29.09.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,50 €

22-G1011

Do, 12.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,50 €

14
u**Der Maschinenring...**

...ist ihr Ansprechpartner für:

- Umzugsarbeiten
- Winterdienst
- Baumpflege und –fällung
- Hecken- und Sträucherschnitt
- Grünflächenpflege und Neuansaat
- Pflanzflächenpflege
- Unkrautvernichtung mit Heißwassertechnik
- Entfernung von Eichenprozessionsspinner und Riesenbärenklau
- Wurzelstockfräsen
- Verhinderungs- und Entlastungspflege

**Gleich informieren:**

MR Stiftland GmbH

St.-Peter-Str. 33c, 95643 Tirschenreuth

09631/60022-50

www.maschinenring-stiftland.de



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

22-G1015

Mo, 10.10.2022, 17.00 – 17.45 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 23,40 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

22-G1016

Mo, 09.01.2023, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 29,25 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

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, Gymnastikmatte

22-G1017

Mo, 26.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,00 €

22-G1018

Mo, 09.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 50,70 €

PILOXING® Booty

Kathrin Kraus

PILOXING® Booty ist ein Training, das sich auf die Entwicklung und Straffung der Gesäßmuskulatur konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Mit einer Fokusverlagerung von Cardio zu gezielter Muskelarbeit stärkt und definiert PILOXING® Booty den Körper und besonders die Gesäß- und Beinmuskulatur. Dieses eigenständige Gruppenfitnessprogramm ist ein 30-minütiges, liedbasiertes, vorchoreografiertes Training mit verschiedenen Übungsserien. Eine integrierte Dehn- und Stretching-Phase rundet das Workout ab. Um das PILOXING® Booty Training zu intensivieren werden Power Bands (2 verschiedene Widerstandsstärken) und ein Grip Pad (Griffpolster) verwendet. Das Equipment wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

22-G1019

Mo, 10.10.2022, 19.30 – 20.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 15,60 €

22-G1020

Mo, 09.01.2023, 19.30 – 20.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 15,60 €

„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

22-G1021

Mo, 19.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Marienschule, neue Turnhalle / 35,20 €

22-G1022

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 44,00 €

22-G1023

Selbstverteidigung –

Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre

Harald Fichtner

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

In diesem praxisorientierten Intensivkurs lernen Sie wenige, aber effiziente Techniken durch vielfaches Üben in verschiedenen Angriffssituationen. Sie machen die Erfahrung, nicht wehrlos zu sein, und gewinnen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Di, 17.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 4 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 18,00 €

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

22-G1024

Di, 11.10.2022, 17.15 – 18.15 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,20 €

22-G1025

Di, 17.01.2023, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,00 €



Hoop Fit

Angela Übelacker

Hula Hoop Fitness – der neue Trendsport schlechthin bietet viele neue Trainingsmöglichkeiten!

Egal ob Beginner oder bereits fleißig Übender, jeder ist herzlich willkommen!

Hula Hoop fördert die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Ganz nebenbei wird auch die Taille geschmälert und die Körpermitte und das Selbstbewusstsein gestärkt. Nach einem Warm-Up wird das Kreisen mit dem Hoop in beide Richtungen geübt und mit Armbewegungen ergänzt. Auch Kraftübungen und kleine Choreografien sorgen für Abwechslung im Training. Die Kursstunde wird durch ein kurzes Stretching abgerundet.

Wenn noch kein Reifen vorhanden ist, wird als Trainingsgerät für Anfänger ein Fitness Hoop mit mindestens 100 cm Durchmesser und einem Gewicht von 1 bis 1,2 kg empfohlen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk, eigener Hula Hoop Reifen

22-G1026

Di, 27.09.2022, 17.30 – 18.15 Uhr, 8 x Marienschule, neue Turnhalle / 23,40 €

22-G1027

Di, 10.01.2023, 17.30 – 18.15 Uhr, 8 x Marienschule, neue Turnhalle / 23,40 €

Fitness Mix

Angela Übelacker

Dieser Kurs bietet ein intensives und abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, ohne komplizierte Schrittfolgen.

Nach einem kurzen Warm-Up erfolgt die Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln (Steps, Hanteln...). Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung gefördert, die Figur gestrafft und das gesamte Körpergefühl verbessert. Eine Dehn- und Stretching-Phase rundet die Stunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

22-G1028

Di, 27.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,20 €

22-G1029

Di, 10.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,20 €

Muscle-Power-Workout (Langhantel-Training)

Constance Schöner-Scharnagl

Muscle-Power ist für jeden geeignet, der in kürzester Zeit, schlank, fit und definiert werden möchte.

Ein Ganzkörperworkout mit moderater Gewichtsbelastung (Langhantel und Scheiben) und hoher Wiederholungszahl zu cooler Musik.

30 g

NEU jetzt auch online **MODE** shoppen unter www.jaeger-turba.de

Jäger+Turba
MODELAND
Maximilianplatz 16-18 95643 Tirschenreuth
Mo-Fr 9-18 Sa 9-14 jaeger-turba.de Tel.: 09631/70470

DAMEN
s.Oliver
Stret-Cre
RICA DWAY
MORE & MORE
GARCIA
DANIEL
Q/S
CECIL
ANNA MONTANA
INGBS
TAFELM
Puffy Boudoir
GIL BRET
AZ
MICHEL
RABE
40 FGH

YOUNG FASHION
ONLY
IDY
PIECES
TALLY WEER
HERREN
s.Oliver
TOMMY HILF
JACK & JONES
CALVIN KLEIN
MAC
ALBERTO
ESPRIMO
CARL LINDSAY
OLYMP
KINDER
s.Oliver



Du verbrennst viele Kalorien, definierst und formst den gesamten Körper, beugst Haltungsschäden vor, steigert Deine Leistungsfähigkeit, stärkst Deine Rumpfmuskulatur und förderst die Gesunderhaltung Deiner Knochen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

22-G1030

Di, 27.09.2022, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G1031

Di, 10.01.2023, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

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

22-G1041

Di, 04.10.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Marienschule, neue Turnhalle / 44,00 €

22-G1042

Di, 24.01.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 9 x
Marienschule, neue Turnhalle / 39,60 €

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, Gymnastikmatte

22-G1049

Mi, 05.10.2022, 10.00 – 11.00 Uhr, 7 x
(Kein Kurs am Mi, 12.10.2022,
Kurs findet am Buß- und Bettag statt!)
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,80 €

22-G1050

Mi, 25.01.2023, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,20 €

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, Gymnastikmatte

22-G1051

Do, 13.10.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,20 €

22-G1052

Do, 19.01.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 39,00 €

Muscle-Power-Workout (Langhantel-Training)

Constance Schöner-Scharnagl

Muscle-Power ist für jeden geeignet, der in kürzester Zeit, schlank, fit und definiert werden möchte.

Ein Ganzkörperworkout mit moderater Gewichtsbelastung (Langhantel und Scheiben) und hoher Wiederholungszahl zu cooler Musik.

Du verbrennst viele Kalorien, definierst und formst den gesamten Körper, beugst Haltungsschäden vor, steigert Deine Leistungsfähigkeit, stärkst Deine Rumpfmuskulatur und förderst die Gesunderhaltung Deiner Knochen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

22-G1059

Do, 29.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G1060

Do, 12.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

Tabata

Angela Übelacker

Tabata ist eine Variante des High Intensity Intervall 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, Gymnastikmatte

22-G1063

Do, 29.09.2022, 19.00 – 19.45 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 14,60 €

22-G1064

Do, 12.01.2023, 19.00 – 19.45 Uhr, 5 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 14,60 €

**Fitness Mix****Anja Dill**

Der Kurs beginnt mit dem Aufbau einer einfachen Choreographie aus dem Dance-Aerobic Bereich.

Anschließend beinhaltet der Kurs Kraftübungen für den ganzen Körper mit Musik und Spaß.

Das Ganzkörpertraining stärkt Bauch, Beine, Po und Beckenboden.

Mitbringen: Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

22-G1075

Fr, 30.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,20 €

22-G1076

Fr, 13.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,20 €

„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

22-G1077

Fr, 07.10.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Marienschule, neue Turnhalle / 44,00 €

22-G1078

Fr, 27.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x

Marienschule, neue Turnhalle / 39,60 €

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, Gymnastikmatte

22-G1301

Mo, 26.09.2022, 09.30 – 10.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,60 €

22-G1302

Mo, 16.01.2023, 09.30 – 10.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,60 €

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, Gymnastikmatte

22-G1303

Mo, 19.09.2022, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x

Marienschule, neue Turnhalle / 26,40 €

22-G1304

Mo, 09.01.2023, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x

Marienschule, neue Turnhalle / 33,00 €

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, Gymnastikmatte

22-G1305

Di, 27.09.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,60 €

22-G1306

Di, 17.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,60 €

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, Gymnastikmatte

22-G1307

Mi, 05.10.2022, 09.00 – 09.45 Uhr, 7 x

(Kein Kurs am Mi, 12.10.2022,

Kurs findet am Buß- und Betttag statt!)

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 23,10 €

22-G1308

Mi, 25.01.2023, 09.00 – 09.45 Uhr, 8 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 26,40 €



FITNESS IM FREIEN

Nordic Walking

Harald Fichtner

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 und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke kostenlos ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

22-G1501

Mi, 28.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle
(Rothenbürger Straße) / 19,50 €

22-G1502

Di, 18.04.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Schirmer-Kapelle
(Rothenbürger Straße) / 19,50 €

22-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, 18.04.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad
(Rothenbürger Straße) / 23,40 €

Outdoor Fitness Kurs

Harald Fichtner

Eine perfekte Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining an der frischen Luft!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

22-G1504

Sa, 01.10.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Parkplatz Freibad / 19,50 €

22-G1505

Sa, 22.04.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Parkplatz Freibad / 19,50 €

22-G1506

„Fit and Fun – Outdoor“ – Fitness im Freien

Anneliese Kühn

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. Trainiert werden verschiedene Muskelgruppen. Die Stunde wird mit einem ausgiebigen Stretching abgerundet.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch oder Matte, wettergemäße Kleidung, Getränk

Mi, 19.04.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x
Treffpunkt: Landratsamt (Mähringer Straße 9),
Parkplatz / 19,50 €

C O C K T A I L S

R Ê P E S

Aststadtkneipe

blue note

Öffnungszeiten:

So. - Do.: 17.00 - 24.00 Uhr

Fr. + Sa.: 17.00 - 01.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch Ruhetag

Tirschenreuth - Schmellerstr. 22 - 09631 / 300 274

1 B



FITNESS IM WASSER

Kräftigende Aqua-Gymnastik (KK)

Maxi Laura Nachbar

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

22-G1601

Mi, 12.10.2022, 20.15 – 21.00 Uhr, 8 x
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 36,80 €
(incl. Badbenutzungsgebühr)



22-G1602

Mi, 11.01.2023, 20.15 – 21.00 Uhr, 10 x
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 46,00 €
(incl. Badbenutzungsgebühr)



Aqua Zumba®

Jana Karp

siehe Außenstelle Erbdorf

Aquarobic

Silvia Scharnagl

siehe Außenstelle Konnersreuth

Kräftigende Aqua-Gymnastik (KK)

Maxi Laura Nachbar

siehe Außenstelle Waldsassen

Schwimmkurs für Erwachsene

Thomas Mauersberger

siehe Außenstelle Waldsassen

Aqua-Jogging

Thomas Mauersberger

siehe Außenstelle Waldsassen

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!

23
e



BANRUCKER
Wintergärten über Spitzendächern








Mühlgasse 20 | 92681 Erbdorf

Wintergärten | Terrassenüberdachungen | Fenster | Haustüren | Beschattungen
Jetzt kostenlose Infomappe anfordern!
Komm zu uns ins Team!

www.banrucker.de



GESELLSCHAFTSTANZ

22-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, 06.10.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 27,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



22-G2002

Disco-Fox – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 02.03.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 27,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



22-G2003

Gesellschaftstanz – Grundkurs

Tanzschule Vézard

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Do, 10.11.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 27,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



22-G2004

Gesellschaftstanz – Aufbaukurs

Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 12.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 27,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



22-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 können. Die Grundschritte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do, 20.04.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Mittelschule, Aula / 27,00 €
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



INTERNATIONALER TANZ

22-G2101

Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 6 Jahre)

Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Kindergartenalter (4 bis 6 Jahre) – 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, 08.10.2022, 10.30 – 11.30 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

22-G2102

Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 10 Jahre)

Martina Würfl

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter (6 bis 8 Jahre) – 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, 15.10.2022, 10.30 – 12.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 6,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

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

**22-G2103****Orientalischer Tanz für Erwachsene
Schnupperworkshop****Martina Würll**

Einfach mal in eine ganz andere Welt abtauchen, ein neues Körpergefühl erleben, keine alltägliche Musik hören, das alles bietet der Schnupperworkshop für orientalischen Tanz. Natürlich lässt sich so eine exotische Tanzart nicht in kurzer Zeit erlernen. Aber einen unverbindlichen Einblick in eine andere Tanzkultur, ganz neue Bewegungsabläufe und eine Menge Spaß erwarten die Teilnehmerinnen. Alter und Figur spielen dabei überhaupt keine Rolle.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (kann auch ausgeliehen werden)

Sa, 08.10.2022, 14.00 – 16.00 Uhr

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

22-G2104**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 (falls vorhanden)

Fr, 14.10.2022, 18.15 – 19.45 Uhr, 4 x

weitere Termine: 28.10./18.11./02.12.2022

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 26,00 €

22-G2105**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 Müntztuch (kann auch ausgeliehen werden)

Sa, 14.01.2023, 14.00 – 16.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 13,50 €

(für Mutter und Tochter)

22-G2106**„Weiblichkeit zelebrieren“
Burlesque Dance Choreografie****Melanie Tilch**

Verführerisch, sinnlich und kokett werden wir uns gekonnt in Szene setzen. Wir entdecken unsere Weiblichkeit, erlauben uns Selbstliebe und zeigen unsere sinnliche Seite. Wir üben uns in der Kunst, uns erotisch zu bewegen.

Für unsere Choreografie zu „Slow Walk“ aus den 1950ern benutzen wir einen Stuhl und Handschuhe als Tanzaccessoires. Die Musik ist von dem großartigen US-amerikanischen Saxophonisten Sil Austin. Egal ob groß, klein, dick, dünn, jung oder älter, traue Dich und hab einfach viel Spaß beim Ausleben deiner Weiblichkeit!

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: ein Paar (möglichst lange) Handschuhe, Kleidung körperbetont, gern auch sexy, Gymnastik- oder Tanzschuhe

Sa, 19.11.2022, 14.00 – 16.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 26,00 €

22-G2107**Oriental Pop Choreografie zum Song „NAR“****Melanie Tilch**

Oriental Pop Choreografie zum Dauerbrenner „NAR“ der ägyptisch-sudanesischen Sängerin Gawaher. „NAR“ bedeutet „Feuer“ oder „Flammen“ im übertragenen Sinn.

Wir tanzen eine flotte Choreografie mit interessanten, anspruchsvollen Schrittkombinationen. Die Hüften werden ordentlich in Schwung gebracht. Die Choreografie ist mitreißend und kraftvoll. Gute Laune gibt es natürlich obendrein. Kommt, tanzt mit!

Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz erforderlich!

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

Sa, 04.03.2023, 13.30 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 35,00 €

Line-Dance**Luise Stock**

siehe Außenstelle Krummennaab

Fit und beweglich mit Orientalischem Tanz**Maria Birner**

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.



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 rückerneuernde Körperhaltungen, rückerneuernde 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 rückerneuernder 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, Gymnastikmatte

22-G3101

Christine Axmann-Kolb

Mo, 26.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G3102

Christine Axmann-Kolb

Mo, 09.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G3103

Renate Rosner

Di, 04.10.2022, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G3104

Renate Rosner

Di, 10.01.2023, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x

FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

Rückenfit – Kompaktkurs

Ute Heinz

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 rückerneuernde Körperhaltungen, rückerneuernde 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 rückerneuernder 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.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht von den Krankenkassen gefördert wird!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen, Gymnastikmatte

22-G3105

Do, 22.09.2022, 16.30 – 17.30 Uhr, 6 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

22-G3106

Do, 22.09.2022, 17.45 – 18.45 Uhr, 6 x

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),

vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Köllner

Augenoptik & Hörakustik

Tirschenreuth & Floß

**Rückenfit (KK)****Ute Heinz**

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, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen, Gymnastikmatte

22-G3107

Do, 12.01.2023, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 48,00 €

22-G3108

Do, 12.01.2023, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 48,00 €

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.

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!

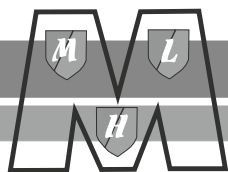
Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen 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!

6 S

**Maler Lendner**

...immer gut für ein Extra

seit 25 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@maler-lendner.de • Internet: www.maler-lendner.de

**Shinrin Yoku – Baden in der Waldluft****Rosa Neudert**

Achtsamer Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zur Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven aufzufüllen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, nur bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter fällt er aus. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, Getränk, Mückenschutz

22-G4001

Sa, 08.10.2022, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“
bei Großensterz (Mitterteich) / 12,00 €

22-G4002

Sa, 13.05.2023, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“
bei Großensterz (Mitterteich) / 12,00 €

22-G4003

Sa, 17.06.2023, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“
bei Großensterz (Mitterteich) / 12,00 €

22-G4004

Sa, 08.07.2023, 15.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Waldnaabaue“
bei Großensterz (Mitterteich) / 12,00 €

22-G4011**Erdung in stürmischen Zeiten****Ilona Heindl / Daniel Hösl**

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusster wahrzunehmen, belastende Gedanken besser einzuordnen und sich einen Ruhepol zu schaffen, der nachhaltig im hektischen Alltag immer abrufbar ist. Der Kurs beinhaltet Kurzvorträge (45 Min.), gemeinsame Meditationen und Wahrnehmungsübungen, gemeinsames Atmen und praktische Yoga-Übungen.
Ziele:

- Verständnis für den Körper als Energiesystem und dessen Wahrnehmung
- Früherkennung von Signalen, die auf Depressionen und Burnout sowie chronische Erkrankungen hinweisen
- Fähigkeit, selbst Gedanken zu kreieren und nicht deren Opfer zu sein
- Fähigkeit, die eigenen Bewegungen besser zu spüren und dadurch das Körpergefühl, die Kraft und die Flexibilität zu steigern.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Brotzeit und Getränke, Schreibsachen

Sa, 26.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 38,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag**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!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Gymnastikmatte

22-G4101

Mi, 05.10.2022, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G4102

Mi, 11.01.2023, 09.00 – 10.15 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 60,00 €

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, Gymnastikmatte

22-G4103

Mi, 05.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 38,40 €

22-G4104

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

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, Gymnastikmatte

22-G4105

Do, 06.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 39,20 €

22-G4106

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs****Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,
Decke, Kissen, Gymnastikmatte

22-G4107

Mi, 05.10.2022, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G4108

Mi, 11.01.2023, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 60,00 €

22-G4109

Do, 06.10.2022, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 48,00 €

22-G4110

Do, 12.01.2023, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 60,00 €



GESCHICHTSPARK  **BÄRNAU - TACHOV**
MITTELALTER LEBEN UND ERLEBEN

22-G4118**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, 12.06.2023, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x
Bärnau, Geschichtspark Bärnau – Tachov
(Naaber Straße 5) / 35,00 €
inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark
*In Kooperation mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

Qigong (KK)**Rita Reis**

Über äußere und innere Bewegung zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität, Lebensfreude; „Die acht Brokate“ vertiefen die Atmung und stärken Ihre Ressourcen für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken, Gymnastikmatte

22-G4201

Mo, 26.09.2022, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 72,00 €

22-G4202

Mo, 09.01.2023, 09.45 – 11.15 Uhr, 10 x
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Gymnastikraum, Erdgeschoss / 72,00 €

22-G4203

Fr, 30.09.2022, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 72,00 €

22-G4204

Fr, 13.01.2023, 17.00 – 18.30 Uhr, 10 x
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 72,00 €

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 gesetzl. 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!

**PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm**

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: bequeme leichte Kleidung, Unterlage für das Baby, evtl. Baby-Kleidung zum Wechseln

22-G5001**Marion Neumann**

Fr, 07.10.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
(Kurs findet in den Herbstferien statt)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

22-G5002**Marion Neumann**

Fr, 07.10.2022, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x
(Kurs findet in den Herbstferien statt)
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

22-G5003**Isabella Oelschlegel**

Mi, 08.02.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

22-G5004**Isabella Oelschlegel**

Mi, 08.02.2023, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / 15,00 €

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**Andrea Kick**

siehe Zweigstelle Kemnath

22-G5301**„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.

Mo, 07.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

22-G5302**„Schlaf Kindlein schlaf“
Elternabend zum Thema Schlaf****Marion Neumann**

Licht aus, Augen zu – so schnell und leicht klappt das Einschlafen bei Babys und Kleinkindern selten! Schlaflose Nächte stellen für Mütter und Väter eine große Belastung dar.

Im Vortrag werden Impulse zu folgenden Themen gegeben:

- Wie schlafen Babys und kleine Kinder?
- Welche Bedeutung hat ein gesunder Schlaf für das körperliche Befinden?
- Wieviel Schlaf brauchen Kinder in welchem Alter?
- Wie kann eine gesunde Schlafentwicklung von den Eltern unterstützt werden und was schaffen die Kleinen schon selbst?
- Wie sieht ein unterstützender Tagesrhythmus aus?
- Warum träumen Kinder und wie können Eltern ihren Kindern bei Alpträumen helfen?

Mo, 14.11.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
(Kirchplatz 4) / kostenlos – 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.

**22-G5303****Meilensteine der frühkindlichen Entwicklung****Marion Neumann**

Die ersten drei Lebensjahre gelten als die Entwicklungsphase mit der höchsten Geschwindigkeit und den größten Veränderungen.

Im Vortrag werden die Entwicklungsschritte in den ersten drei Lebensjahren beschrieben. Dabei wird auf die Rücken- und Bauchlage, das Erlernen des Sitzens, Krabbelns und Gehens sowie auf die Greifentwicklung eingegangen. Auch die Bedeutung des kindlichen Spiels, die von uns Erwachsenen oft unterschätzt wird, wird dargestellt und es werden Anregungen für das gemeinsame Spiel zwischen Eltern und Kind gegeben. Zudem werden die Bedürfnisse der Kinder während der Trotz- bzw. Autonomiephase, die im 2. Lebensjahr beginnt, aufgezeigt und Tipps für den Umgang mit den kleinen „Trotzköpfen“ im Alltag gegeben.

Mo, 05.12.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenlos - Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

22-G5304**„Pubertät – eine aufregende Zeit für Familien“****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.

Mo, 23.01.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Kirchplatz 4) / kostenlos – Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth

KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schulkinder**(1. bis 6. Klasse) – Sicherheit kann man lernen – digital und einfach! – Online-Video-Kurs****Rainer Frank**

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können.

Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg ein Fremder anspricht oder ich aufgefordert werde, in ein fremdes Fahrzeug einzusteigen? 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 jemanden folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Was ist Gewalt, wie entsteht sie und wie kann man ihr gewaltfrei entgehen? Wie strahlt man Sicherheit aus und verlässt die Opferrolle? Wie kann man sich effektiv und unkompliziert verteidigen? Wie funktioniert wirkungsvolle Selbstbehauptung? Wie sagt man überzeugend und richtig Nein? Wie verhält man sich am Pausenhof situations-angemessen? Wie geht man richtig bei Erpressung und Abziehdelikten vor?

Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach und schnell umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird die vhs.cloud, die Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Die Anleitung zur Anmeldung und den Zugangscode erhalten Sie vor der Veranstaltung per Mail. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Nach Kursende kann die Aufzeichnung des Kurses noch eine Woche lang beliebig oft abgespielt werden.

Benötigt werden: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Wäscheklammer, ein möglichst festes Kissen, ein Übungspartner (z. B. Eltern oder Geschwister)

22-G51011

Do, 01.12.2022, 15.00 – 17.30 Uhr

Online – vhs cloud (BBB) / 20,00 €

22-G51012

Fr, 07.07.2023, 15.00 – 17.30 Uhr

Online – vhs cloud (BBB) / 20,00 €

Erweitere deine digitale Kompetenz.**Selbstverteidigung****Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

siehe Gesundheit, Fitness / Bewegung und Außenstelle Waldsassen



ONLINE-VORTRÄGE

22-G6001

Lebensmittel für ein starkes Immunsystem
Online-Vortrag

Tanja Franz

Gerade in der dunklen Jahreszeit führen Stress, Vitamin D-Mangel und viele Bakterien und Viren dazu, dass unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Wie Sie mit einer gezielten, möglichst naturbelassenen Ernährung Ihre Immunabwehr aufbauen und unterstützen können, erklärt dieser Online-Vortrag.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird das Konferenz-Tool „BigBlueButton“ in der vhs.cloud, der Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Di, 29.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Online – vhs cloud (BBB) / 7,00 €

22-G6002

Emotionales Essen und
Heißhungerattacken überwinden
Online -Vortrag

Tanja Franz

Immer wieder neigen wir dazu, zu Essen zu greifen, obwohl wir keinen körperlichen, sondern emotionalen oder seelischen Hunger haben. Meist ist das verbunden mit Scham und Selbstverurteilung und es entsteht ein großer Leidensdruck für die Betroffenen. In diesem Vortrag werden die dahinterliegenden Mechanismen erklärt und Lösungsansätze gezeigt.

Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird das Konferenz-Tool „BigBlueButton“ in der vhs.cloud, der Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Di, 07.02.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Online – vhs cloud (BBB) / 7,00 €

22-G6003

Intuitives Essen
Online -Vortrag

Tanja Franz

Für viele Menschen, vor allem Frauen, ist der Gedanke um das eigene Körpergewicht immer präsent. Oftmals über Jahre. Dabei zeigen Langzeitstudien, dass Diäten in aller Regel nicht funktionieren und durch den Jojo-Effekt eher zu einer Gewichtszunahme als zu einer Gewichtsabnahme führen. Das Prinzip des intuitiven Essens macht Schluss mit dem Diätwahn und stellt

eine neue Verbindung zum eigenen Körper und den eigenen Bedürfnissen her. Der Vortrag erklärt, warum ein gesunder und natürlich schlanker Körper im Kopf beginnt und gibt Empfehlungen zu Umsetzung. Zur Teilnahme benötigen Sie PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera. Als Browser wird „Google Chrome“ empfohlen. Verwendet wird das Konferenz-Tool „BigBlueButton“ in der vhs.cloud, der Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Den Zugangscode erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail. Bitte mindestens 15 Minuten vor Beginn einloggen.

Do, 09.03.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Online – vhs cloud (BBB) / 7,00 €

VORTRÄGE

22-G6004

„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg
in die pflanzliche Ernährung!“

Carina Albert

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf. Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 20.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 10,00 €
incl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

VOLLWERTERNÄHRUNG

22-G6101

Schale knackig – kern gesund – Nüsse

Theresia Kunz

Nüsse und Ölsaaten haben reichlich Vitamine und Mineralstoffe und reduzieren das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Rheuma. Grund genug, um die knackigen Kerne genauer in den Fokus zu nehmen.

Mo, 14.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau (Mähringer
Straße 7), Sitzungssaal, 1. Stock / 11,00 €
incl. 2,00 € Materialbeitrag für Kostproben



**22-G6102****Nüsse – die Superstars leckerer Gerichte****Theresia Kunz**

Nüsse sind viel mehr als ein kleiner Snack. Wie vielfältig deren Einsatz ist, soll dieser Kochabend zeigen. Die Bandbreite der Rezepte reicht von süß bis pikant von der Nuss als kleines Beiwerk oder als Hauptzutat – in jedem Fall kerngesund.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 28.11.2022, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 23,20 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)



Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Fr, 28.10.2022, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 25,20 € (incl. 12,00 € Materialbeitrag)

22-G6103**Einfach kochen****Theresia Kunz**

Manchmal muss es ruck-zuck gehen um eine Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Der Abend soll dafür leckere und dennoch einfach zubereitete Rezepte liefern.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 13.03.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 23,20 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)

**KOCHEN****22-G6201****Nudeln selbst gemacht****Manuela Luft**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tagliatelle, Ravioli, Tortellini, Farfalle, Lasagne oder Canneloni selber machen können. Dazu gibt es die passenden Nudelsaucen und Pesti.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 19.10.2022, 19.00 – 22.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 22,20 € (incl. 9,00 € Materialbeitrag)

**22-G6204****Männer lieben die Küche von „Bella Italia“****Uwe Culmbacher**

1. Abend: Rote Bete Carpaccio, Südtiroler Schlutzkrapfen, Limettencreme mit Maracuja

2. Abend: Calamari auf Rucola Beet, Steak mit Tomaten und Knoblauch, Blech-Kartoffeln scharf, süße Knoten

3. Abend: Tomatensuppchen, Cotolette in Salsa di oliva, Crêpes Suzette

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 75,60 € (incl. 36,00 € Materialbeitrag)

**22-G6202****Veganer Brunch – genussvoller Start in den Tag****Carina Albert**

Ein leckeres, gesundes und ausgewogenes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag! Du willst lernen, wie du ein veganes Genussfrühstück mit pflanzlichen Spezialitäten zaubern kannst?

Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges Buffet aus süßen und herzhaften Speisen zu, das keine kulinarischen Wünsche offen lässt. Wir backen frisches Brot, knuspriges Granola und stellen leckere Aufstriche aus Kichererbsen und Cashews sowie Smoothies und bunte Bowls her. Ein gesunder Schokoaufstrich, fluffige Pancakes und herzhaftes Rührtofu dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Es gibt alles, was das Frühstücksherz begehrt und unseren Körper nachhaltig mit Energie versorgt!

**22-G6205****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), Parkplatz

Mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, kleines Gefäß mit Deckel

Fr, 19.05.2023, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 29,60 € (incl. 12,00 € Materialbeitrag)



22-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 Käselaißchen (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

Fr, 26.05.2023, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 29,60 € (incl. 12,00 € Materialbeitrag)

BACKEN

22-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. Von der Teigherstellung übers Ausziehen bis zum Ausbacken werden alle Schritte durchgeführt.

Mitbringen: Tortenhaube, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Sa, 04.03.2023, 13.00 – 16.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 22,20 € (incl. 9,00 € Materialbeitrag)

22-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 Mehlgabe 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, 22.04.2023, 14.00 – 17.30 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 20,40 € (incl. 5,00 € 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.

Die preiswerte Einkaufsquelle für:

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



Wäschehaus Wettinger



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 • www.haus-der-waesche.de





ABNEHMEN

22-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 einem 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, 11.01.2023, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 x
vhs (St.-Peter-Straße 33), Kursraum 1 / 79,50 €
incl. eine Stunde „Walking“ sowie
Material- und Kopierkosten

Abnehmen mit Lust statt Frust

Birgit Grünbaum

siehe Außenstelle Ebnath

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.

**Schärfe dein politisches
Bewusstsein.**



Erkrankungen / Heilmethoden

22-G7001

**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 aufrollen, 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

Fr, 25.11.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,50 €

22-G7002

**„Hausputz“ im Körper –
entgiften, entschlacken, entsäuern**

Elke Winterl

Das Frühjahr und der Herbst als Jahreszeiten des Übergangs bieten sich dazu an, den Organismus zu reinigen. Entgiften ist eine der wichtigsten Grundlagen der Naturheilkunde und gewinnt gerade in der heutigen Zeit mit ihren erhöhten Belastungen an Schadstoffen in der Umwelt und somit auch in unserem Körper immer mehr an Bedeutung. An diesem Abend werden unterschiedliche naturheilkundliche Entgiftungsstrategien vorgestellt: zum Teil Anwendungen, die jeder selbst durchführen kann, zum Teil aber auch therapeutische Maßnahmen, die von einem Heilpraktiker o. ä. vorgenommen werden müssen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 14.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 9,50 €



22-G8001

Schnelle Frisuren und Make-up für den Alltag

Martina Würll

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, Haarschmuck

Do, 13.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

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

22-G8002

Flechtfrisuren für den Alltag – Anfänger

Martina Würll

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, 27.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

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

22-G8003

Flechtfrisuren für den Alltag – Fortgeschrittene

Martina Würll

Wer schon einen Kurs besucht hat und Lust auf neue Ideen hat, ist herzlich willkommen. Auch um schon erworbene Kenntnisse zu vertiefen, entstandene Fragen zu beantworten oder Problemlösungen zu finden, bietet sich dieser Kurs an.

Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, Spiegel, Bürste, Kamm

Do, 24.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

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

22-G8004

Nägel kreativ lackieren für den Alltag

Martina Würll

Für viele Frauen ist es schwer, sich selbst die Nägel zu verschönern. Oft nimmt man sich nicht die nötige Zeit oder gibt schnell auf, weil es nicht gut gelingt. Meist kann auch mit wenig Aufwand ein schönes Ergebnis erzielt werden. In diesem Kurs kann sich jede Frau mal richtig Zeit nehmen, um verschiedene Ideen auszuprobieren. Auch Fragen zum Formen der Nägel oder zu Produkten können geklärt werden.

Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen.

Mitbringen: eigene Produkte, die man mag oder die evtl. ungenutzt zu Hause stehen

Do, 16.02.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

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

22-G8005

Haare flechten für Mutter und Tochter

(ab Grundschulalter)

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, Duttikissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 18.11.2022, 15.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

22-G8006

Haare flechten für Mutter und Tochter

(ab Grundschulalter) – 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, Duttikissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 20.01.2023, 15.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €


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

Dienstag - Sonntag
11 - 17 Uhr




MuseumsQuartier


Tirschenreuth




Porzellan



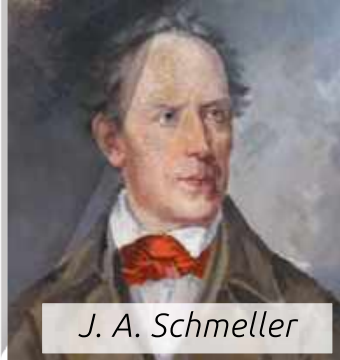
Krippen




Stadtgeschichte




Fischerei



J. A. Schmeller



Plan-Weseritzer
Heimatstube



Ikonen

SIEBEN SPANNENDE FACHABTEILUNGEN warten auf Sie!

Regensburger Straße 6
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/6122

Gleich gegenüber befindet sich das
„Haus am Teich“ mit seinen
drei Großaquarien und lädt zum
kostenlosen Besuch ein.

www.museumsquartier-tirschenreuth.de



Kultur - Gestalten

Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	92
Plastisches Gestalten / Töpfern	92
Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	93
Handwerk / Kunsthandwerk	93
Instrumente und Musik	95



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“.



Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen

Mal- und Zeichenkurse

Susanne Vonhoff

siehe Zweigstelle Kemnath

„Zerbrechliche“ Oster- und Frühlingsdekoration für Kinder ab 6 Jahre

Nicole Schuller

siehe Außenstelle Mitterteich

**Zeichnen und Entspannung
Meditative Kunstform Zentangle**

Basis- und Aufbaukurs

Claudia Fießinger

siehe Außenstelle Waldershof



Plastisches Gestalten / Töpfern

22-K2001

**Große Keramik für drinnen und draußen
Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene**

Ursula König

Individuelle Keramik für drinnen und draußen in den unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Windlichter, Lichterstädte, Engel, Adventsschalen, Licht- und Feuerschalen, kleine Nikolausfiguren oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration im Haus und Garten.

Auch Mobiles, Windspiele, Zaunsitzer, Pflanzgefäße bis hin zu Tierplastiken, Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann, kleine Brunnen für Haus und Garten können - je nach Vorkenntnisse der Teilnehmer - entstehen.

Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen und Inspirationen. 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 und Schreibzeug

Fr, 07.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 08.10.2022, 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 / 60,00 € (Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 20,00 €)

22-K2002

**Tolle Ideen in Ton
Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Ursula König**

Allen, die sich dem Hobby Töpfern verschrieben haben, wird es nie langweilig. Denn wer mit offenen Augen durch die Welt geht, bekommt immer wieder neue Anregungen und Motive, Formen und Gestaltungsvorschläge. Umfangreiches Bildmaterial gibt zusätzliche Anregungen und Inspirationen. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen, Metallteilen und Holz entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Sie schaffen oft eine mediterrane Stimmung im Haus und Garten. Angefangen von Stelen über Zimmerbrunnen bis hin zu Skulpturen, Tierplastiken, Zaunsitzern, Kugeln in allen Variationen, Gartenfiguren und kleinen Feuerschalen sind der Fantasie 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, 21.04.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 22.04.2023, 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 / 60,00 € (Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 20,00 €)

Keramik selbst gestaltet - Töpfern

Ursula König

siehe Außenstelle Krummennaab

Gartenkeramik - Töpfern für Erwachsene

Ingrid Weismeier

siehe Außenstelle Kastl

Töpfern nach Lust und Laune

Cornelia Rieß

siehe Außenstelle Mitterteich



Textiles Gestalten / Filzen und Nähen

22-K3001

Filzen, was gefällt

Anita Köstler

In diesem Kurs können Sie verschiedene Sachen filzen, z.B.: Stulpen, Stirnbänder, Hüte, Taschen, Sitzkissen sowie schöne Gefäße für drinnen und draußen. Der Kurs ist nicht thematisch festgelegt und für viele Filzwünsche offen. Ganz nach Lust und Laune können Sie filzen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Ideenfindung und lassen Ihrer Kreativität breiten Raum. Sie lernen dabei die Technik des Filzens, Filzen von Flächen und Hohlfilzen kennen. Dieser Filzkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Mitbringen: 2 Handtücher und eine Schüssel für den Transport des Filzobjektes

Sa, 04.03.2023, 10.00 – 15.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 28,00 € (Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

Filzen - einfach schön

Maria Brand

siehe Außenstellen Mitterteich, Neusorg und Waldershof

22-K3002

Häkeln für Anfänger

Martina Würfl

Häkeln erfreut sich ungebrochener Beliebtheit und es werden immer wieder neue Trends damit eingeleitet. Von Haushaltsartikeln bis Schmuck ist bei dieser wunderbaren Handarbeitsart der Kreativität keine Grenze gesetzt. In diesem Kurs sollen Unerfahrenen die ersten Schritte und Grundbegriffe erklärt werden. Auch einige einfache Muster können erstellt werden. Die Handarbeit ist entspannend und fördert die Kreativität.

Verschiedene Wolle und passende Häkelnadeln können im Kurs erworben werden.

Mitbringen: evtl. Wolle und eigene Häkelnadeln

Do, 16.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 € (Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

Amigurumis häkeln

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Erbdorf

Hebemaschenmuster einfach verstehen

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Erbdorf

Tücher stricken für Ungeübte

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Erbdorf

Sockenstrickkurs

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Erbdorf

Sneaker Socken stricken

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Kastl

Nähkurs für Anfänger

Lucie Felix

siehe Außenstelle Kulmain

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Jennifer Silberhorn

siehe Außenstellen Erbdorf und Neusorg

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau



Handwerk / Kunsthandwerk

Reparaturen im Haushalt - kein Problem!

„Selbst gemacht - Geld gespart“

Lisa Vandea

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, Akkubohrer...) auszuwählen sind

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

22-K4001

Mi, 05.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr

Do, 06.10.2022, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 73,00 € (Materialkosten 10,00 €)

22-K4002

Sa, 25.02.2023, 10.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 73,00 € (Materialkosten 10,00 €)

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!





Schreinerkurs für Frauen Werkstück: „Klappbares Beistell-Tischchen“

Lisa Vandea

Genieße den Sommer und dein Lieblingsgetränk direkt vom selbstgebauten, zusammenklappbaren Beistelltischchen aus einheimischen 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 29 cm x 27 cm, Höhe 38 cm). 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

22-K4003

Mo, 07.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr

Di, 08.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 73,00 €

(Materialkosten 29,00 €)

22-K4004

So, 26.02.2023, 10.00 – 17.00 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 73,00 €

(Materialkosten 29,00 €)

22-K4005

Line - Art

Birgit Schön

Ein paar Farbkleckse und ein paar Linienfertig ist das Kunstwerk.

Auf Leinwand oder Leinwandkarton werden farblich aufeinander abgestimmte Formen gemalt. Dann werden florale Elemente, wie Blätter oder Blüten, mit fließenden schwarzen Linien mit dem Pinsel und Chinatusche über diese Farbflächen gezeichnet. So entstehen minimalistische Kunstwerke, die einzeln wirken, oder als 3er oder 4er Set schöne Wandgestaltungen ergeben.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Die Farben werden auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Leinwände oder Leinwandkartons, Malkasten oder passende Acrylfarben falls vorhanden, Borsten- und Haarpinsel in verschiedenen Größen, Wasserbecher und Lappen, Bleistift und einfaches Papier für Skizzen

Do, 09.02.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 14,40 €

(Materialkosten für Farben nach Verbrauch ab 3,00 €)

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich

22-K4006

Frühlingshafte Rostobjekte

Kerstin Schug

Herzen, aus Edelstahl gefertigt, werden fantasievoll mit Naturmaterialien gefüllt. Glaskelche versetzen unser Kunststück der besonderen Art in eine „Glänzende“ Stimmung.

Mitbringen: Schere, Gartenschere, Messer, Birkenreisig

Mi, 22.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9), vhs-Werkraum, Kellergeschoss / 14,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch: ab 20,00 €)

Flechtobjekte

Gabriele Schmidt

siehe Außenstellen Ebnath und Neusorg

Drechselkurse

Karl Zeh

siehe Außenstelle Friedenfels

Kalligrafie für Anfänger

Jochen Neumann

siehe Außenstellen Erbdorf, Pullenreuth und Waldershof

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
vhs.hochschule.de

vhs



22-K5001

Singen für die Seele

Klaudia Kormann

Beim Singen wird eine Vielzahl von Glücksbotsstoffen 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.

Do, 13.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 x
Stiftland-Gymnasium / 43,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

22-K5002

Gitarrenbegleitung - Crashkurs

Spezialkurs für Advent und Weihnachten

Klaudia Kormann

Das ist ein Kurs für alle Jugendlichen ab 15 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, 12.11.2022, 09.30 – 15.00 Uhr
Landratsamt, Amtsgebäude III (Mähringer Straße 9),
vhs-Kursraum 3, 1. Stock / 72,00 €
davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Cajon - kleine Sitztrommel, große Wirkung

Einsteigerkurs

Paul Konrad-Workman

siehe Außenstelle Mitterteich

ONLINE-KURSE

Online lernen ist Trend!

E-Learning stellt neue Anforderungen an die Teilnehmer. Gesprächspartner und Referenten sind nicht direkt greifbar und Emotionen, Mimik und Gestik lassen sich nur eingeschränkt transportieren. Man muss sich auf etwas Neues einlassen, es ausprobieren und für sich entdecken.

Sie können bei Online-Kursen entspannt Zeit gewinnen! Diese Kurse können effizienter sein als klassische Kurse. Allein die Anfahrt zum Kursort plus eine eventuelle Parkplatzsuche kosten nicht nur Zeit, sondern auch Nerven. Das alles entfällt bei Online-Kursen.

22-K5003

Mundharmonika / Bluesharp für Einsteiger*innen Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse – Online Kurs

Kay Steffens

In diesem Online Kurs wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika gelehrt, die häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche.

Am ersten Tag lernen Sie wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp und Grundtechniken wie das Halten des Instruments, das „richtige“ Atmen und das Einzeltönenspielen kennen. Außerdem wird Ihnen gezeigt wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave.

Am zweiten Tag wird das „Bending“ erklärt und geübt. Abschließend wird gemeinsam die Tonleiter in der ersten Oktave aufgeschrieben, welche Sie dann bis zum nächsten Termin üben können.

An den weiteren Tagen lernen Sie das Bluesschema und weitere Spieltechniken kennen.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Kursleiter vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per E-Mail an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Verwendet wird der Streaming-Anbieter MS Teams. Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung eine E-Mail mit dem Zugangslink. Mit diesem können Sie ohne Registrierung am Online-Kurs teilnehmen. Bitte rechtzeitig vor Beginn einloggen. Zur Teilnahme wird der Browser „Google Chrome“ empfohlen.

Jeder Teilnehmer muss bei der vhs-Anmeldung seine Mail-Adresse angeben!

Voraussetzung: PC/Laptop und Kamera

Mitbringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. z.B.: von „Seydel“.

Do, 09.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 16.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 30.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 06.04.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Online - MS Teams / 44,00 €

(keine Ermäßigung möglich)



„Zur Post“



Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9

95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

Info@GasthofzurPost-Baernau.de

www.GasthofzurPost-Baernau.de

Täglich geöffnet

Außenstellen

Bad Neualbenreuth	98
Bärnau	99
Brand	102
Ebnath	103
Erbendorf	105
Falkenberg	111
Friedenfels	113
Fuchsmühl	116
Immenreuth	118
Kastl	119
Kemnath – Zweigstelle	122
Konnersreuth	130
Krummennaab	133
Kulmain	134
Leonberg	135
Mähring	137
Mitterteich	137
Neusorg	147
Pechbrunn	148
Plößberg	150
Pullenreuth	152
Reuth	153
Waldershof	154
Waldsassen	161
Wiesau	166



Daniela Ernstberger

Am Kirchberg 30
95698 Bad Neualbenreuth
09638 484

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

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!

Outdoor Fitness Kurs

Harald Fichtner

Eine perfekte Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining an der frischen Luft!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

22-G1507

Mo, 26.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
(Kurs findet am Mo, 31.10.2022 statt)

Treffpunkt: Parkplatz Badehaus Maiersreuth / 19,50 €

22-G1508

Mo, 17.04.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Parkplatz Badehaus Maiersreuth / 19,50 €

Rückenfit (KK)


Claudia Gmeiner

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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


.....

22-G3138 Nur für Männer 
Di, 04.10.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x


Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 48,00 €

22-G3139 
Di, 04.10.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 48,00 €

22-G3140 Nur für Männer! 
Di, 10.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 48,00 €

22-G3141 
Di, 10.01.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Präventionsraum / 48,00 €

22-G8009

Haare flechten für Mutter und Tochter (ab Grundschulalter)

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, Duttikissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 14.10.2022, 15.00 – 17.00 Uhr
Grundschule / 12,00 €



Brigitte Schmid

Wiesenstraße 11
95671 Bärnau
0151 74110531

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

GESCHICHTSPARK BÄRNAU - TACHOV

MITTELALTER LEBEN UND ERLEBEN

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 8. bis 13. Jahrhundert n. Chr. zu besichtigen. Auf der Schaubau- stelle können Sie den Handwerkern zusehen, wie mit historischen Werkzeugen und Methoden ein Königshof für Karl IV. aus dem 14. Jahrhundert entsteht. 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 1400 n. Chr.? Unser vhs-Kursprogramm enthält jeweils eine themen- bezogene Führung sowie den Parkeintritt. Erstaunliches Wissen über im Alltag verkannte Dinge ist garantiert!



22-A1101

Eltern-Kind-Workshop:

Brot backen im Lehmkuppelofen

Stefan Wolters / Zuzana Verešová

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, 15.04.2023, 10.00 – 13.00 Uhr

Geschichtspark Bärnau – Tachov (Naaber Straße 5)

Gebühr: 64,50 € (ein Kind und ein Erwachsener

incl. 4,50 € Materialbeitrag, Eintritt und Führung)

Jedes weitere Kind: 4,50 €

Jeder weitere Erwachsene: 21,00 €

*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

22-A1102

Steine spalten auf der mittelalterlichen Baustelle

Armin Troppmann

In den nächsten 20 Jahren entsteht in Bärnau ein Bauwerk, das seinesgleichen sucht. Auf der Schaubau- stelle aus dem 14. Jahrhundert bauen professionelle Handwerker nur mit mittelalterlichen Werkzeugen und Methoden einen Königshof für Karl IV. neu.

Bei diesem Anfängerkurs lernen Sie das Bearbeiten von Granitstein. Sie erhalten Kenntnisse über die Stein- auswahl, das notwendige Werkzeug, das Bearbeiten von Flächen und das Spalten eines Steinblocks, wäh- rend Sie selbst Hand anlegen und unter Anleitung unseres Steinmetzmeisters einen Granitstein spalten

Sa, 06.05.2023, 10.00 – 13.00 Uhr

Geschichtspark Bärnau – Tachov (Naaber Straße 5)

Gebühr: 39,00 € (incl. Eintritt und Führung)

*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau – Tachov*

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.

Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth - Weiden

22-A2308

Erlebnisort Wald:

„Woipen“ mit Förster Markus

Markus Reger

Langlaufen auf den Waldloipen mit Förster Markus Reger

Dauer ca. 3 Stunden

Mitbringen: Langlaufski und -schuhe, wetterfeste Kleidung, Getränke

Di, 10.01.2023, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Silberhütte, Funktionsgebäude / 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz

Karl-Heinz Melzer

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

siehe Zweigstelle Kemnath und

Außenstellen Immenreuth, Kulmain, Waldershof

„Wazieren“ mit Förster Christoph

Christoph Hübner

siehe Außenstelle Mitterteich



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

Tschechischkurs mit Sprachanimation für Anfänger

Grundstufe A1 Basis

Zuzana Verešová

Wollen Sie auf spielerische Weise die ersten tschechischen Wörter kennenlernen? Sie werden feststellen, dass unsere Sprachen gar nicht so unterschiedlich sind. Kommen Sie zum Kurs und überzeugen Sie sich selbst. Der Inhalt der Sprachanimation ist in jedem Kurs unterschiedlich. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre.

Mitbringen: Schreibmaterial

22-S5007

Di, 15.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Geschichtspark Bärnau - Tachov (Naaber Straße 5)

Teilnehmergebühr: 10,00 €

22-S5008

Di, 25.04.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Geschichtspark Bärnau - Tachov (Naaber Straße 5)

Teilnehmergebühr: 10,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark Bärnau – Tachov

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.

Tschechischkurs: Konversation für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Zuzana Verešová

Sie möchten die tschechische Sprache weiterlernen, haben aber niemanden, mit dem Sie üben können? Kommen Sie in den Historischen Geschichtspark Bärnau-Tachov, um mit einer Muttersprachlerin zu sprechen. Sie können die Themen nach Ihren Interessen und Bedürfnissen vereinbaren. Die Konversation findet ohne Druck und Hektik statt.

Mitbringen: Schreibmaterial

22-S5009

Do, 01.12.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Geschichtspark Bärnau - Tachov (Naaber Straße 5)
Teilnehmergebühr: 10,00 €

22-S5010

Di, 23.05.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
Geschichtspark Bärnau - Tachov (Naaber Straße 5)
Teilnehmergebühr: 10,00 €

*In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark
Bärnau –Tachov*



GESUNDHEIT

Bodyworkout

Susanne Stamm

Das Bodyworkout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Körpergewicht, um Ihre Körpermitte zu stärken. Zur Kräftigung der Muskulatur kommen zusätzlich verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz. Ein ausgiebiges Stretching rundet die Stunde ab.

Falls die Veranstaltung Corona-bedingt nicht vor Ort durchgeführt werden kann, findet sie online statt.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

22-G1080

Mi, 05.10.2022, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 23,40 €



22-G1081

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 29,25 €



Statisches Dehnen

Susanne Stamm

Statisches Dehnen ist die am meisten verbreitete Dehnungsmethode. Hier wird eine Position eingenommen und gehalten, die sich ein wenig außerhalb des normalen Bewegungsradius befindet. Das geschieht mit Hilfe eines Gymnastikbandes. Während des Haltens einer solchen Position ist es möglich, den Bewegungsradius graduell zu steigern. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet und trägt dazu bei, die Mobilität zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Falls die Veranstaltung Corona-bedingt nicht vor Ort durchgeführt werden kann, findet sie online statt.

Mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch, warme Socken

22-G1083

Mi, 05.10.2022, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 23,40 €



22-G1084

Mi, 11.01.2023, 19.30 – 20.15 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 29,25 €



Hatha-Yoga

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! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

22-G4114

Mo, 10.10.2022, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 48,00 €



22-G4115

Mo, 09.01.2023, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 60,00 €



Hatha-Yoga – Aufbaukurs

Eckhard Stiegler

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

22-G4116

Mo, 10.10.2022, 19.30 – 20.45 Uhr, 8 x
Grundschule, große Turnhalle / 48,00 €



22-G4117

Mo, 09.01.2023, 19.30 – 20.45 Uhr, 10 x
Grundschule, große Turnhalle / 60,00 €



Die Teilnehmergebühren werden nach
Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung
ein SEPA-Lastschriftmandat!

22-G4118**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, 12.06.2023, 18.30 – 19.45 Uhr, 5 x

Geschichtspark Bärnau – Tachov

(Naaber Straße 5) / 35,00 €

inkl. 5,00 € Nutzungsgebühr Geschichtspark

In Zusammenarbeit mit dem Geschichtspark Bärnau – Tachov

**Maria Schindler**

Neubrand 23
95682 Brand
0151 12770472

Anmeldung:
09631 88-205

Sie suchen noch ein besonderes
Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

**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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1086

Di, 27.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Sportheim (Jahnstraße 2) / 44,00 €

22-G1087

Di, 10.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Sportheim (Jahnstraße 2) / 44,00 €


Simone Wegmann

Am Oestelberg 10
 95683 Ebnath
 09234 9802349
 Anmeldung:
 09631 88-205


GESUNDHEIT
Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)
Mirjam Scherm

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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, Gymnastikmatte

22-G3109

Di, 27.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Turnhalle / 48,00 €
 (Zufahrt über Schulstraße)

22-G3110

Di, 10.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Turnhalle / 48,00 €
 (Zufahrt über Schulstraße)

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!



Lerne klimafreundlich zu handeln.

EISBERG RETTERIN

Finde deinen Kurs
 volkshochschule.de

vhs

22-G4012**Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson für Erwachsene****Andrea Reisinger**

Mit den Übungen der Progressiven Muskelentspannung können Sie auf einfache Weise einen positiven Einfluss auf Ihren eigenen Körper nehmen. Jacobson erkannte, dass durch gezieltes und bewusstes Anspannen und plötzliches Lösen einzelner Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erzielt werden kann. Die Methode ist einfach zu erlernen. Besonders für Menschen, die „aktiv“ entspannen möchten, ist dieses Verfahren gut geeignet. In einer kleinen Gruppe lernen Sie schrittweise die Übungen der Progressiven Muskelentspannung kennen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen

Di, 18.04.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x

Mittelschule, Turnhalle / 31,50 €

(Zufahrt über Schulstraße)

22-G6008**Lebensmittel für ein starkes Immunsystem****Vortrag****Tanja Franz**

Gerade in der dunklen Jahreszeit führen Stress, Vitamin D-Mangel und viele Bakterien und Viren dazu, dass unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Wie Sie mit einer gezielten, möglichst naturbelassenen Ernährung Ihre Immunabwehr aufbauen und unterstützen können, zeigt dieser Vortrag.

Mi, 16.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 7,00 €

22-G6009**„Intuitives Essen“****Vortrag****Tanja Franz**

Für viele Menschen, vor allem Frauen, ist der Gedanke um das eigene Körpergewicht immer präsent. Oftmals über Jahre. Dabei zeigen Langzeitstudien, dass Diäten in aller Regel nicht funktionieren und durch den Jojo-Effekt eher zu einer Gewichtszunahme als zu einer Gewichtsabnahme führen. Das Prinzip des intuitiven Essens macht Schluss mit dem Diätwahn und stellt eine neue Verbindung zum eigenen Körper und den eigenen Bedürfnissen her. Der Vortrag erklärt, warum ein gesunder und natürlich schlanker Körper im Kopf beginnt und gibt Empfehlungen zur Umsetzung.

Di, 17.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Mittelschule / 7,00 €

22-G6506**Abnehmen mit Lust statt Frust****Birgit Grünbaum**

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

Do, 12.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Mittelschule / 65,00 € (inkl. 5,00 € Materialbeitrag)

**KULTUR – GESTALTEN****22-K4007****Flechtobjekte aus Weidenruten für drinnen und draußen (Frühjahr/Ostern)****Gabriele Schmidt**

Aus einem Haselnusszweig und Weidenruten wird ein individuelles Objekt hergestellt und mit Elementen nach Ihrem Geschmack gestaltet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitbringen: Gartenschere

Do, 30.03.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

Mittelschule / 19,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch 15,00 €)

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

vhs cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud



Anita Benhardt

Schloßstraße 94
92681 Erbdorf
09682 3735

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

22-A3010

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.

Do, 15.12.2022, 18.30 – 20.00 Uhr
Mittelschule / 10,00 €

Früher in Rente? - Tipps und Hinweise

Hermann Scharl

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft,
Ökonomie/Recht/Finanzen
und Zweigstelle Kemnath

22-A3011

Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz

Erich Rieß

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2022 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 14.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Mittelschule / 15,00 €



BERUF - KARRIERE

22-B3009

Stil & Etikette - Moderne Umgangsformen

Birgit Barth

Wer seinen Kunden / Kollegen / Vorgesetzten gegenüber professionell auftreten will, sollte Sie beherrschen, die „Zauberformel“ des modernen Knigge - ohne steif und dressiert zu wirken. Adäquate Umgangsformen sind zu erlernen. Es gibt sie, die einfachen Regeln, die das Auftreten in repräsentativen Situationen souverän und sicher erscheinen lassen. Je natürlicher und selbstverständlicher man sich auf dem Parkett des „guten Umgangs“ bewegen kann, desto mehr Pluspunkte kann man sammeln.

Dabei geht es um einen Akt der Höflichkeit, um Wertschätzung, die in erheblichem Maße Ausdruck der persönlichen Haltung ist. Es geht aber auch um gewisse äußere Formen, beruhend auf gesellschaftlich vorgegebenen Spielregeln. Und beides gibt Sicherheit im Umgang miteinander.

Seminarinhalte:

Der erste Eindruck, dafür gibt es keine zweite Chance

- Distanzzonen
- Die richtige Anrede
- Sich und andere vorstellen
- Visitenkarten
- Small Talk: Die große Kunst des kleinen Gesprächs
- Konfliktsituationen meistern
- Karrieretipps für Frauen und Männer

Äußeres Erscheinungsbild

Dresscode, Körpersprache und Ausstrahlung Umgangsformen im Geschäftsleben

- Duzen oder Siezen
- Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen
- Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern
- Am Arbeitsplatz und unterwegs

Tischmanieren

- Gast- und Gastgeberrolle
- Im Restaurant
- Festliche Veranstaltungen
- Einladungen
- Gastgeschenke

Nach diesem Seminar gewinnen Sie insgesamt mehr Sympathie, Selbstsicherheit, Souveränität, Erfolg und Respekt.

Sa, 25.02.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Mittelschule / 47,20 €

Überzeugend Kommunizieren

In kürzester Zeit informieren und überzeugen

Birgit Barth

siehe Tirschenreuth, Beruf,
Rhetorik/Kommunikation/Bewerbung

Bitte beachten Sie die aktuellen
Hygiene-Vorschriften auf unserer Homepage:
www.vhs-tirschenreuth.de



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

22-S1006

English Refresher
Endlich Zeit für Englisch
Grundstufe A2 Basis

Paul Konrad-Workman

Schon Englisch gelernt und wieder vergessen? Warum nicht wieder anknüpfen? Wer kein absoluter Beginner ist, sondern etwas Vorkenntnisse in der englischen Sprache mitbringen kann, dennoch aber eine Vertiefung oder einen Wiedereinstieg (zum Beispiel nach der länger zurückliegenden Schulzeit) sucht, ist hier richtig. Im Kurs wird vom englischen Muttersprachler praxisrelevante, authentische Sprache in einer entspannten Atmosphäre vermittelt.

Teilnahmevoraussetzung: Englisch-Vorkenntnisse A1
 Lehrbuch: A New Start. Refresher A2. Coursebook with Grammar and Vocabulary Booklet, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20328-6

Mo, 16.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x
 Mittelschule / 77,00 €



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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1090

Mo, 26.09.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Gymnastikraum / 38,00 €



22-G1091

Mo, 09.01.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Gymnastikraum / 38,00 €



Strong Nation (TM)

Nadine Kandziara

„Strong Nation (TM)“ ist ein einstündiges Gruppenfitness-Training zu Musik. Es besteht aus einer Kombination aus hoch intensivem Intervall-Training, Kraft- und Konditionsübungen. Strong Nation(TM) 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: feste Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1095

Do, 29.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €



22-G1096

Do, 12.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
 Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €



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.

**Stott Pilates® und Zenga®
Beginner + Level 1**

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

22-G1315

Di, 27.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x
(Kein Kurs am Di, 18.10. und 08.11.2022)
Mittelschule, Gymnastikraum / 39,60 €



22-G1316

Di, 10.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 28.02.2023)
Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €



22-G1317

Di, 18.04.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 26,40 €



**Stott Pilates® und Zenga®
Level 1 + Level 2**

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

22-G1318

Di, 27.09.2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 9 x
(Kein Kurs am Di, 18.10. und 08.11.2022)
Mittelschule, Gymnastikraum / 39,60 €



22-G1319

Di, 10.01.2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 28.02.2023)
Mittelschule, Gymnastikraum / 44,00 €



22-G1320

Di, 18.04.2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 6 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 26,40 €



22-G1509

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

Di, 18.04.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Netto-Markt (Bahnhofstraße 10) / 23,40 €

22-G1605

Aqua Zumba®

Jana Karp

Das als „Zumba-Poolparty“ bekannte Aqua Zumba verleiht einem kräftigen 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.

Schwimmenkenntnisse 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, 15.06.2023, 18.00 – 18.45 Uhr, 6 x
Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad / 19,80 €
(ohne Eintritt)

Rückenfit (KK)

Anna Neun

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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

22-G3115

Mo, 26.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 48,00 €



22-G3116

Mo, 09.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Gymnastikraum / 48,00 €



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 Konzentrationskraft 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

22-G4119

Do, 29.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 48,00 €

22-G4120

Do, 29.09.2022, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 48,00 €

22-G4121

Do, 12.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 48,00 €

22-G4122

Do, 12.01.2023, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x
Mittelschule, Aula / 48,00 €

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 Angebotes.

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!



cloud

Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen



lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud

22-G6010**„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!“****Carina Albert**

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 20.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 10,00 €

inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

22-G6210**Vegane Feierabendküche – Schnelle vegane Rezepte für jeden Tag****Carina Albert**

Keine Zeit zum Kochen? Es geht auch anders! An diesem Abend bereiten wir gemeinsam kreative, gesunde und vor allem schnelle Gerichte zu, die ohne viel Schnickschnack auskommen und zudem auch noch komplett pflanzlich sind.

Freuen Sie sich auf viele Tipps und Tricks, wie Sie aus wenigen Zutaten und ohne viel Aufwand leckere und unkomplizierte „Blitzgerichte“ für einen entspannten Feierabend zaubern können. Dabei setzen wir den Fokus auf saisonale Lebensmittel, frische Kräuter sowie spannende Gewürze und leckere Soßen und Dressings.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 27.04.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 25,20 €

inkl. 12,00 € Materialbeitrag

22-G7004**Bewährte Hausmittel für Kinder und Erwachsene****Elke Winterl**

Vom Apfel bis zum Zwiebelwickel – einfache und bewährte Hausmittel, um Beschwerden wie Husten, Ohrenschmerzen, Fieber, Zahnungsbeschwerden oder Verdauungsstörungen zu lindern. Wenn Kinder krank sind, leiden die Eltern mit. Ein Wickel, liebevoll angelegt, sich kümmern und da sein, das tut beiden gut! Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 09.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 9,50 €

**KULTUR – GESTALTEN****22-K3003****Tücher stricken für Ungeübte****Sigrid Heindl**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Formen und Möglichkeiten kennen, um die Tücher ganz einfach ohne Anleitung zu stricken. Alles kann man effektiv verarbeiten, egal ob aus „Bobbel“ oder „Knäuel“. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Welche Form erhalte ich bei verschiedenen Zunahmen?
 - Wie baue ich ein Muster ein?
 - Welche Muster passen zum Material?
 - Was muss ich bei Farbverläufen beachten?
 - Randgestaltung, ohne das fertige Stück zu umranden
- Passende Wolle/Bobbel und passende Stricknadeln können im Kurs erworben werden. Ein handerstelltes Skript zum Nachlesen gibt es dazu.

Die Materialberatung ist auch möglich vor dem Kursbeginn im Geschäft „Die Laufmasche“ in Erbendorf (Kaiserberg 29)!

Mitbringen: Wolle oder Bobbel, passende Nadeln

Mi, 05.10.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 14,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 15,00 €)

22-K3004**Hebemaschenmuster einfach verstehen****Sigrid Heindl**

In diesem Kurs lernen Sie Hebemaschenmuster verstehen. Zweifarbige Muster entstehen hier ganz einfach ohne Spannfäden! Egal ob für Tücher oder Pullis, Socken oder Mützen. Hebemaschen sind überall einsetzbar.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- kleine Materialkunde
 - Lesen von Strickschriften
 - Erstellen eines Probestücks
 - Tipps um Hebemaschenmuster „rund“ zu stricken
- Einfarbige Wolle und passende Stricknadeln können im Kurs erworben werden.

Die Materialberatung ist auch möglich vor dem Kursbeginn im Geschäft „Die Laufmasche“ in Erbendorf (Kaiserberg 29)!

Mitbringen: einfarbige Wollreste mit passenden Stricknadel zum Üben, Schreibzeug

Mi, 19.10.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 14,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

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

22-K3005

Amigurumis häkeln

Sigrid Heindl

Ob Tierchen, Püppchen, Lesezeichen oder Teile fürs Mobile. In diesem Kurs lernen Sie die Anleitungen verstehen und einfache Häkelschriften kennen. Vom „magischen Ring“ aus fängt alles an. Die Grundlagen für die Formgebung werden gezeigt und das Zusammennähen wird ausführlich erklärt. Sie bekommen Tipps zum Gesicht aufsticken und Fäden vernähen! Zur Auswahl stehen in diesem Kurs: Hasenbaby „Lulu“, Maus „Mia“, Badeente, Emojis und Lesezeichen: Elefant, Giraffe sowie auch andere Sachen auf Wunsch. Verschiedene Materialien (z.B.: Sicherheitsaugen, Maschenmarkierer, Vernähnaedel) können im Kurs erworben werden.

Bei der Anmeldung bitte angeben, was Sie gerne im Kurs machen möchten. Die Beratung ist auch möglich vor dem Kursbeginn im Geschäft „Die Laufmasche“ in Erbdorf (Kaiserberg 29)!

Mitbringen: Wolle oder Garne nach Wunschmodell, passende Häkelnadel, Füllmaterial, Schere, Vernähnaedel, Schreibzeug

Mi, 30.11.2022, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x

Mittelschule / 20,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K3006

Sockenstrickkurs

Sigrid Heindl

Selbstgestrickte Socken sind super! In diesem Kurs lernen Sie alle Grundlagen für die Sockenstricks, von verschiedenen Anschlagsarten, Bündchen, Schaft, Einbau von Mustern, Kappchenferse bis hin zu Variationen bei der Spitze. Sie erfahren auch viel über Sockenwolle, die zurzeit am Markt ist und lernen verschiedene Sockenstricknadeln kennen, die im Kurs auch ausprobiert werden können.

Am Ende des Kurses bekommen Sie ein Grundlagen-Skript zum Nachlesen.

Der Kurs eignet sich auch für „total Ungeübte“. Aber die Grundkenntnisse im Stricken sind Voraussetzung. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Die Beratung ist auch möglich vor dem Kursbeginn im Geschäft „Die Laufmasche“ in Erbdorf (Kaiserberg 29)!

Mitbringen: Sockenwolle (egal, ob 4, 6 oder 8 fädig), passendes Nadelspiel, Schreibzeug

Mi, 11.01.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 x

(Am Mi, 18.01.2023 ist kein Kurs!)

Mittelschule / 30,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 8,00 €)

Sneaker Socken stricken

Sigrid Heindl

siehe Außenstelle Kastl

22-K3007

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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, Lineal und gewünschtes Schnittmuster oder Projektanleitung - falls vorhanden, Verlängerungskabel

Mo, 30.01.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule / 40,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 10,00 €)

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Jennifer Silberhorn

siehe Außenstelle Neusorg

Nähkurs für Anfänger

Lucie Felix

siehe Außenstelle Kulmain

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau

22-K4008

Kalligrafie

Das Handwerk des schönen Schreibens

Jochen Neumann

Mit Freude „schreiben lernen“: ein Blatt Papier, Tinte, eine Feder! Die Fraktur lebt von ihren betont geschwungenen Schreibbewegungen. Viele Formen der Kleinbuchstaben finden sich in den Großbuchstaben wieder. Es ist dadurch nicht allzu schwer, sich in den Schreibrhythmus hineinzufinden.

Mo, 07.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule / 36,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

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



Christine Kreger

Birkenweg 16
95685 Falkenberg
09637 249305
Anmeldung:
09631 88-205



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, Gymnastikmatte

22-G1097

Mi, 05.10.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
Grundschule, Turnhalle / 35,10 €

22-G1098

Mi, 11.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Mi, 01.03.23)
Grundschule, Turnhalle / 39,00 €



BERUF - KARRIERE

22-B1038

Handy und Fotobearbeitung

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs werden Sie mit dem Handy verschiedene 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 mit Zubehör

Mo und Mi, 15.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 2 x
Rathaus, Sitzungssaal, 1. Stock / 19,60 €

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.



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

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, 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 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

22-G3117

Do, 13.10.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
(Kurs findet in den Ferien statt!)
Grundschule, Turnhalle / 48,00 €

22-G3118

Do, 12.01.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 48,00 €

22-G7005

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 Abwehr 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

Mi, 26.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Grundschule / 7,50 €

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!

Schärfe dein politisches Bewusstsein.





22-K4009

Gartenschilder

Birgit Schön

Jetzt fiebern wir alle wieder der Gartenzeit entgegen. Bis es soweit ist, gestalten wir Holzschilder aus alten Brettern mit Wörtern oder Sprüchen, beschrifteten Türschilder, gestalten Fachwerkhäuschen und verzieren all diese Sachen mit Drahtbügel zum Aufhängen oder mit Gläsern für Lichter oder Blüten.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Fön, Marmeladen-/Senfglas und wer möchte Holzbretter zum Beschriften (gerne auch sägerauh)

Di, 07.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 14,40 €

(Materialkosten für je ein Schild 6,00 €)

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Line - Art

Birgit Schön

siehe Außenstelle Kastl und Tirschenreuth, Bereich Kultur, Handwerk / Kunsthandwerk

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich



Wolfgang Mühlbauer

Schönfußstraße 5
95688 Friedenfels
09683 706

Anmeldung:
09631 88-205

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

22-G4123

Mi, 05.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 57,60 €

22-G4124

Mi, 18.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Mehrzweckraum / 57,60 €



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, Gymnastikmatte

22-G3119

Do, 29.09.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Steinwaldhalle / 38,40 €



22-G3120

Do, 26.01.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
(Kurs findet in den Ferien statt)
Steinwaldhalle / 38,40 €



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.

22-G6011

„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!“

Carina Albert

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Di, 07.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 10,00 €
inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

22-G7006

Haus- und Notfallapotheke aus der Hildegard-Medizin

Johanna Eisner

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwechen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehwein, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Mitbringen: Löffel, Tasse, Schnapsglas

Di, 29.11.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 9,50 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)



KULTUR – GESTALTEN

22-K4010

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

Aus Papierwickeldraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen, mit Papier hinterlegt und auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere, falls vorhanden: Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Do, 02.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Grundschule, Werkraum / 14,40 €
(Materialkosten 5,00 €)

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Line - Art

Birgit Schön

siehe Tirschenreuth, Bereich Kultur, Handwerk / Kunsthandwerk und Außenstelle Kastl

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich



Drechselkurs für Einsteiger

Karl Zeh

Im Drechselkurs werden der Umgang mit der Drechselmaschine und den Drechselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen drechseln (Stab, Hohlkehle, Rundung).

Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmer führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Hier wird von einfachen Arbeiten schrittweise zur anspruchsvolleren Arbeitsweisen hingeführt. Es entstehen Nudelwalzen, Dekorationsartikel, Kerzenständer u.v.m. Der Fantasie werden keine Grenzen gesetzt!

Die Werkzeuge stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann nach Bedarf im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 Personen begrenzt, da jede Person an einer Drechselmaschine arbeitet.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Schutzbrille

22-K4011

Di, 18.10.2022, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

22-K4012

Sa, 22.10.2022, 16.15 – 18.30 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

22-K4013

Di, 07.03.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

22-K4014

Sa, 11.03.2023, 16.15 – 18.30 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 5,00 €)

Drechselkurs Querholz für Fortgeschrittene

Karl Zeh

Dieser Drechselkurs setzt einen sicheren und fundierten Umgang mit der Drechselmaschine und den Drechselwerkzeugen voraus. Vermittelt wird der Gebrauch der Schalenröhre. Besonderes Augenmerk wird auf die Spanntechniken gelegt. Anhand von einfachen Arbeitsschritten wird Querholz gedrechselt. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jeder Teilnehmer führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Hier wird von einfachen Arbeiten schrittweise zur anspruchsvolleren Arbeitsweisen hingeführt. Es entstehen Schüsseln, Teller, Schmuckstücke. Techniken der Oberflächenbearbeitung werden vorgestellt.

Die Werkzeuge stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann nach Bedarf im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 Perso-

nen begrenzt, da jede Person an einer Drechselmaschine arbeitet.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Schutzbrille

22-K4015

Do, 20.10.2022, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4016

Sa, 22.10.2022, 13.00 – 15.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4017

Do, 09.03.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4018

Sa, 11.03.2023, 13.00 – 15.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

Drechselkurs Hirnholz für Fortgeschrittene

Karl Zeh

Kurze Langholzrohlinge werden an der Hirnholzseite bearbeitet. Techniken zur sauberen Hirnholzbearbeitung mit der Formröhre und dem Meißel werden vermittelt. Kleine Objekte entstehen, wie z.B. Eierbecher oder kleine Dosen mit Deckel.

Die Werkzeuge stehen zur Verfügung. Das Rohmaterial kann nach Bedarf im Kurs gegen Gebühr erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 5 Personen begrenzt, da jede Person an einer Drechselmaschine arbeitet.

Mitbringen: Arbeitskleidung (geschlossenes Schuhwerk, anliegende Kleidung), Schutzbrille

22-K4019

Fr, 21.10.2022, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4020

Sa, 22.10.2022, 09.00 – 11.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4021

Fr, 10.03.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

22-K4022

Sa, 11.03.2023, 09.00 – 11.15 Uhr, 2 x
Schreinerei Karl Zeh (Otto-Freundl-Straße 20)
Teilnehmergebühr: 74,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)



Sabrina Zwerenz

Buchäckerweg 23
95689 Fuchsmühl
0151 17286669

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Fit durch den Winter

Martina Oppl

Nach einem Warm-up folgt ein effektives Ganzkörpertraining zum Teil mit Hanteln, Bändern und Bällen zur Kräftigung und Stärkung der Hauptmuskulatur. Dabei soll auch die allgemeine Ausdauer und Fitness verbessert werden. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1103

Mo, 26.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x
Mehrzweckhalle / 35,10 €

22-G1104

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 39,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Vivian Zeh

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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

22-G3121

Mi, 28.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Mi, 12.10. und 30.11.2022)
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 38,40 €



22-G3122

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 48,00 €



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.

Vinyasa Yoga

Ilona Heindl

Beim Vinyasa Yoga werden die Positionen und Bewegungsabläufe des traditionellen Yoga erlernt. Die Kombination dieser sogenannten Asanas hilft dabei, die Muskulatur kräftiger und dehnbarer sowie die Gelenke stabiler zu machen. Während der Ausführung werden außerdem Ausdauer und Konzentration gestärkt, zum Beispiel indem die aneinander gereihten Asanas (= Flows) langsamer oder schneller ausgeführt werden. Am Ende jeder Stunde gibt es eine kurze Auszeit, bei der man sich für einige Minuten entspannen kann, um neue Kraft zu tanken.

Teilnahmevoraussetzung: Zeitweises Stützen auf Handgelenke und Knie sollte möglich sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen

22-G4125

Di, 11.10.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Mehrzweckhalle / 35,20 €



22-G4126

Di, 10.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Mehrzweckhalle / 22,00 €



Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Die Eier und die benötigten Dekomaterialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und evtl. eigene Eier und Dekosachen

Mo, 13.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 14,40 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 1,00 €)

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Line - Art

Birgit Schön

siehe Außenstelle Kastl und Tirschenreuth, Bereich Kultur, Handwerk / Kunsthandwerk

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich

KULTUR – GESTALTEN

22-K4023

Gänseeier

Birgit Schön

Echte Gänse- und Hühnereier werden in zarten beige/rosé Tönen mit Spitzen, Bändern, Federn und Perlen verziert oder mit weißem Perlenpen mit Reliefmustern dekoriert. Diesmal gestalten Sie außerdem moderne LineArt-Eier.



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



Claudia Porst

Ahornberg 26
95505 Immenreuth
09642 3877
Anmeldung:
09631 88-205

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann
siehe Zweigstelle Kemnath und Außenstellen Kulmain, Waldershof

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz

Karl-Heinz Melzer
siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wazieren“ mit Förster Christoph

Christoph Hübner
siehe Außenstelle Mitterteich

„Woipen“ mit Förster Markus

Markus Reger
siehe Außenstelle Bärnau



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Erlebnisor Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden



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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1105

Mo, 26.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 44,00 €



22-G1106

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 44,00 €



Erlebnisor Wald:

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

„Waldradeln“ mit Förster Martin Wittmann
Strecke ca. 24 km, 400 Höhenmeter
Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränke

22-A2302

Sa, 22.10.2022, 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus (Kemnather Straße 42) / 3,00 €
Anmeldung erforderlich!

22-A2306

Sa, 15.07.2023, 09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus (Kemnather Straße 42) / 3,00 €
Anmeldung erforderlich!

Schärfe dein politisches Bewusstsein.

ENTSCHWÜRUNG THEO RETIKER

Finde deinen Kurs www.vhs-tirschenreuth.de

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



Renate Winter

Bergstraße 3
95506 Kastl
09642 7104

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

22-G1108

Zumba® Gold

Grazyna Nickl

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Zumba® Gold ist ideal für aktive Ältere sowie für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die Moves und das Tempo sind an deren Bedürfnisse angepasst. Was gleich bleibt, sind alle Elemente, für die die Zumba® Fitness-Party bekannt ist: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, die tollen, leicht zu erlernenden Bewegungen und die anregende Partystimmung.
Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Mi, 28.09.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 44,00 €

22-G1109

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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Mi, 11.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle / 39,00 €

22-G7007

Haus- und Notfallapotheke aus der Hildegard-Medizin

Johanna Eisner

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwechen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehweh, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Mitbringen: Löffel, Tasse, Schnapsglas

Di, 25.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Grundschule / 9,50 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)



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

22-S4003

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

Christine Schubert

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen, die sich mit der spanischer Alltagssprache weiter vertraut machen möchten. In diesem Kurs können Sie Ihre ziemlich einfachen Spanischkenntnisse wiederholen, auffrischen und erweitern. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 25.10.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x
Grundschule (Haupteingang) / 77,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

22-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

Mo, 30.01.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

**KULTUR – GESTALTEN****Gartenkeramik – Töpfern für Erwachsene****Ingrid Weismeier**

Wie gewohnt werden an diesem Samstag 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, teilweise überraschend, guten Ergebnissen. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten in verschiedenen Techniken. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund.

Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

22-K2003

Sa, 19.11.2022, 09.00 – 13.30 Uhr

Mi, 07.12.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

Der Termin zur Abholung (45 Minuten) wird in Absprache mit den Teilnehmern im Kurs festgelegt.

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 60,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: ca. 8,00 €)

22-K2004

Sa, 04.03.2023, 09.00 – 13.30 Uhr

Mi, 29.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Der Termin zur Abholung (45 Minuten) wird in Absprache mit den Teilnehmern im Kurs festgelegt.

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 60,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: ca. 8,00 €)

22-K3008**Sneaker Socken stricken****Sigrid Heindl**

In diesem Strickkurs lernen Sie, wie vielfältig ein Sockenanzug sein kann. Zudem lernen Sie eine ganz einfache „Käppchenferse“ und verschiedene Spitzenmöglichkeiten zu stricken. Sockenwollreste finden bei Sneaker Socken eine ganz neue Bedeutung. Es stehen schon fertige Socken als Muster zur Verfügung, außerdem können Sie sich Anregungen aus verschiedenen Büchern holen.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Materialkunde von Sockenwolle und Nadeln
- Verschiedene Anfangsmöglichkeiten
- Verschiedene Anschlagarten
- Resteverwertung optimal für Sneaker
- Käppchenferse
- Verschiedene Sockenspitzen, auch mit „Einzelzehe“

Passende Sockenwolle und Nadeln passend zur Wolle können auch im Kurs erworben werden. Am Ende des Kurses bekommen Sie ein Skript zum Nachlesen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken

Verschiedene Mustersocken können Sie sich vor dem Kursbeginn im Geschäft „Die Laufmaschine“ in Erbdorf (Kaiserberg 29) anschauen.

Mitbringen: kleine Schere, evtl. Sockenwolle und vorhandene Nadeln passend zur Wolle

Mi, 08.03.2023, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 x

Grundschule (Hintereingang),

Handarbeitsraum / 30,50 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

Amigurumis häkeln**Sigrid Heindl**

siehe Außenstelle Erbdorf

Hebemaschenmuster einfach verstehen**Sigrid Heindl**

siehe Außenstelle Erbdorf

Tücher stricken für Ungeübte**Sigrid Heindl**

siehe Außenstelle Erbdorf

Sockenstrickkurs**Sigrid Heindl**

siehe Außenstelle Erbdorf

22-K4024

Line – Art

Birgit Schön

Ein paar Farbleckse und ein paar Linienfertig ist das Kunstwerk.

Auf Leinwand oder Leinwandkarton werden farblich aufeinander abgestimmte Formen gemalt. Dann werden florale Elemente, wie Blätter oder Blüten, mit fließenden schwarzen Linien mit dem Pinsel und Chinatusche über diese Farbflächen gezeichnet. So entstehen minimalistische Kunstwerke, die einzeln wirken, oder als 3er oder 4er Set schöne Wandgestaltungen ergeben.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Die Farben werden auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Leinwände oder Leinwandkartons, Malkasten oder passende Acrylfarben falls vorhanden, Borsten- und Haarpinsel in verschiedenen Größen, Wasserbecher und Lappen, Bleistift und einfaches Papier für Skizzen

Mi, 25.01.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum

Teilnehmergebühr: 14,40 €

(Materialkosten für Farben nach Verbrauch ab 3,00 €)

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich

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.





Christine Schubert

Georg-Horn-Straße 17
95478 Kemnath
09642 3363

Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

22-A0010

1972 – 2022:

**50 Jahre Gebietsreform
in der Region Kemnath**

Friedrich Wöfl

Mit ESB? – Kreissitz MAK! –
Zu Bayreuth! – MAK+TIR+KEM?



Es waren turbulente Monate, bis es im Jahr 1972 zu einer Lösung kam: Die Landkreis- und Gemeindeform ist jetzt genau 50 Jahre her. Bis zum Zusammenschluss der Landkreise Tirschenreuth und Kemnath gab es vor allem im westlichen Teil heftige Diskussionen: Sowohl der Kreistag wie auch Bürgermeister und Bevölkerung durchlebten mehrere Phasen, mitunter sachlich, öfter emotional, immer engagiert. Die Palette der Strategien, Initiativen und Positionen will Referent Friedrich Wöfl nachzeichnen, ggf. unter Beteiligung von Zeitzeugen. Die besondere Situation an der Nahtstelle zwischen Oberpfalz und Oberfranken brachte zusätzliche Brisanz mit sich. Natürlich will die Veranstaltung auch Antworten versuchen auf die Frage: Sind die Pläne und Wünsche aufgegangen?

Auch wenn die Gemeindeform sich dann bis 1978 hinzog: Der Raum Speichersdorf und die Gemeinde Mehlmeisel orientierten sich schon 1971 nach Oberfranken. Für Ebnath, Nagel und Brand schien dies auch eine attraktive Möglichkeit zu sein. Wo lagen die Gründe? Auf welche Entwicklungen können die betroffenen Gemeinden heute zurückblicken? Nicht zuletzt soll eine Antwort versucht werden auf die Frage: Wie haben sich Kreis- und Gemeindeform auf das Heimatgefühl ausgewirkt?

Fr, 14.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Foyer

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadt Kemnath



22-A2103

Welche Heizsysteme sind zeitgemäß?



Matthias Rösch

Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die am Heizungsmarkt möglichen Varianten und bietet sowohl dem Neubauwilligen als auch dem Althausbesitzer erste Fingerzeige. Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung Ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen. Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage der wirtschaftlichste Baustein einer Sanierung.

Durch die neuen und erhöhten Förderkonditionen des Förderprogramms „Heizen mit Erneuerbaren Energien“ kann die Installation von erneuerbaren Heizsystemen zudem gut gefördert werden.

Folgende Heizsysteme werden besprochen: Heizsysteme mit überwiegend fossilen Energieträgern, Sonnenenergie, Erdwärme (Geothermie), Umweltwärme (Außenluft), Biomasse (Holz), Nah- und Fernwärmeversorgung sowie Multivalente- oder Hybridanlagen.

Di, 21.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Foyer

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz und der Stadt Kemnath



Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden

22-A2304

Erlebnisort Wald:

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

„Waldradeln“ mit Förster Martin Wittmann
Dauer ca. 4 Stunden, Strecke ca. 25 km, 500 Höhenmeter

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränke

Sa, 13.05.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Kemnath, Forstamt

(Wunsiedler Straße 15) / 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

siehe Außenstellen Immenreuth, Kulmain und Waldershof

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz

Karl-Heinz Melzer

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wazieren“ mit Förster Christoph

Christoph Hübner

siehe Außenstelle Mitterteich

„Woipen“ mit Förster Markus

Markus Reger

siehe Außenstelle Bärnau

22-A3012

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.

Mi, 01.02.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €

Wie kann man die Rente erhöhen?

Tipps und praktische Hinweise

Hermann Scharl

siehe Außenstelle Erbandorf



BERUF - KARRIERE

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 Zukunftscouch und die Volkshochschule 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.

22-B0004

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, 29.10.2022, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

22-B0011

3D-Druck

Thomas Fütterer / Mathias Frischholz

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, 11.02.2023, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

22-B0012**MINT-Experimente für Kinder und Eltern****Hermann Daubenmerkl**

MINT - was ist das eigentlich? Was kommt hier auf meine Kinder zu, ist das was für sie? Was bedeutet „schülerzentriert“ und „handlungsorientiert“? Diesen Fragen wollen wir in einem Experimentiertvormittag ganz praktisch nachgehen. Es werden Versuche aus den Bereichen Chemie und Physik durchgeführt. Zielgruppe: Kinder der 1. bis 5. Klasse

Sa, 18.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Weitere Workshops siehe auch
Tirschenreuth, Beruf, Naturwissenschaft/Technik,
und Außenstellen Waldsassen und Wiesau

**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

22-S1007**Englisch für Wiedereinsteiger
Grundstufe A2****Susan Clark-Schmidt**

Dieser Englischkurs ist eine Fortsetzung vom letzten Semester, aber auch neue Teilnehmer mit entsprechenden Kenntnissen sind willkommen! In den ersten Stunden werden die Grammatik sowie Wortschatz vom letzten Kurs wiederholt sowie nach und nach erweitert. Die mündliche Sprachbeherrschung wird auch vertieft. Lehrbuch: Easy English. Cornelsen Verlag, Coursebook A2.2 (ISBN 978-3-06-520818-5)

Do, 20.10.2022, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 77,00 €

22-S2004**Cours de répétition
Mittelstufe B1****Christine Schubert**

Dieser Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer der letzten Konversationskurse 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, 24.10.2022, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 77,00 €

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2022:**40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse
für Anfänger ohne Vorkenntnisse!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2022 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 **96,25 €**, abzüglich **40,- €** Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von **56,25 €** bleibt.

**Wichtig: Jeder Teilnehmer hat auch nur einmal
Anspruch auf diesen Zuschuss!****22-S5011****Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Grundstufe A1 Basis****Lucie Felix**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die tschechischen Buchstaben und deren Aussprache schnell kennen, was Ihnen die Orientierung in unserem Nachbarland sehr erleichtert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf wichtigen Alltags Themen wie z.B. im Hotel, im Restaurant, oder beim Einkaufen. Sie lernen sehr abwechslungsreich mit Hörtexten, Dialogen und Schreibaufgaben.

Mitbringen: Tschechisch Express 1, Akropolis Verlag, ISBN: 978-80-87481-22-6

Mi, 19.10.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
(Am Mi, 16.11.2022 ist kein Kurs!)
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 37,00 €
*Der Zuschuss in Höhe von 40 €
wurde bereits berücksichtigt!*

Tschechischkurs mit Sprachanimation für Anfänger

Grundstufe A1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau

Tschechischkurs: Konversation für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau



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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1111

Mo, 26.09.2022, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 39,00 €

22-G1112

Mo, 09.01.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 39,00 €

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

22-G1113

Mo, 26.09.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G1114

Mo, 09.01.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 44,00 €

Stott Pilates® und Zenga®

Beginner + Level 1

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

22-G1323

Di, 27.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x
(Kein Kurs am Di, 18.10. und 08.11.2022)
Realschule, Turnhalle / 39,60 €

22-G1324

Di, 10.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Di, 28.02.2023)
Realschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G1325

Di, 18.04.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule, Turnhalle / 26,40 €

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.

Stott Pilates® und Zenga®**Level 1 + Level 2****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

22-G1326

Mi, 28.09.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x
(Kein Kurs am Mi, 19.10. und 09.11.2022)
Realschule, Turnhalle / 39,60 €

22-G1327

Mi, 11.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
(Kein Kurs am Mi, 01.03.2023)
Realschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G1328

Mi, 19.04.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
Realschule, Turnhalle / 26,40 €

22-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, 09.11.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 27,00 €

22-G2013**Gesellschaftstanz – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Die Grundschriffe folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Mi, 18.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 27,00 €

22-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 Grundschriffe dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 15.03.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x

„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 27,00 €

Schärfe dein
politisches
Bewusstsein.



vhs



Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Mirjam Scherm

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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

22-G3123

Do, 29.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 48,00 €



22-G3124

Do, 12.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 48,00 €



22-G4127

Feuerabendt-Yoga

Sonja Horn

Der Alltag beschleunigt uns immer mehr. In diesem Kurs führt Yoga üben uns zurück ins Hier und Jetzt und hilft uns zu entschleunigen. Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. Wecken Sie den gesunden Rhythmus Ihres Körpers wieder. Erleben Sie tiefgreifende, positive Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden. Feuerabendt-Yoga arbeitet mit „unendlichem Nachgeben“, eine Freude und Wohltat für Körper, Geist und Seele. Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Fr, 13.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Realschule, Turnhalle / 48,00 €

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

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!

nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Falls die Veranstaltung Corona-bedingt nicht vor Ort durchgeführt werden kann, findet sie online statt.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, dichte Unterlage, Massageöl, Isomatte

22-G5010

Do, 29.09.2022, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 62,00 €

22-G5011

Do, 23.03.2023, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 62,00 €

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.

Falls die Veranstaltung Corona-bedingt nicht vor Ort durchgeführt werden kann, findet sie online statt.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Handtücher, dicke Unterlage, Massageöl, Isomatte

22-G5012

Do, 29.09.2022, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 62,00 €

22-G5013

Do, 23.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
(Rathausplatz 1) / 62,00 €

22-G6012

„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!“

Carina Albert

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 06.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €
inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

22-G6212

Vegan in den Herbst

Carina Albert

Heute Abend dreht sich alles um die kulinarischen Schätze der goldenen Jahreszeit: Birne, Kürbis, Feige & Co.

Der Herbst schenkt uns eine Vielfalt an bunten und gesunden Lebensmitteln, die sich hervorragend für wärmende, herzhafte sowie süße Speisen eignen. Gemeinsam zaubern wir einige vegane Köstlichkeiten der bunten Herbstküche, wie z. B. herbstlichen Flammkuchen, ein deftiges Kürbis-Curry, Lauchquiche, Zwetschgen-Crumble und vieles mehr.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 13.10.2022, 19.00 – 22.00 Uhr
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),
Lehrküche / 25,20 € (inkl. 12,00 € Materialbeitrag)



KULTUR – GESTALTEN

22-K1001

Acrylmalerei für Anfänger

Susanne Vonhoff

Maltechniken, Farben, Farbmischen, Komposition und das Arbeiten auf Leinwand sind der Inhalt dieses Kurses. Schrittweise wird auf die Gestaltung eines Stilllebens hingearbeitet. Staffeleien stehen zur Verfügung. Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Skizzenblock, Borstenpinsel, Leinwand oder Karton, Acrylfarben oder Dispersionsfarben, Küchenkrepp, Bleistift und Buntstifte, Radiergummi

Do, 06.10.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)
Teilnehmergebühr: 37,60 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K1002

„Urban sketching“

Freies Zeichnen in der Gruppe im Stadtbild Kemnaths

Susanne Vonhoff

Mit dem Skizzenblock unterwegs in Kemnath versuchen wir architektonische Situationen einzufangen. Es kommt auf die Situation an, nicht auf die Richtigkeit der Perspektiven. Und: in der Gruppe geht's leicht.

Es ist auch in Verbindung mit dem Kurs „Räumliches Zeichnen“ möglich. Keine Vorkenntnisse sind nötig. Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenblock DIN A5 oder DIN A4, Bleistifte, Radiergummi und Spitzer, gerne Hocker

Mo, 10.10.2022, 17.15 – 18.15 Uhr, 3 x
Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)
Teilnehmergebühr: 18,80 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K1003
Zeichenschule 1:
Räumliches Zeichnen für Anfänger
Susanne Vonhoff

Wie schaffe ich es zeichnerisch, dass eine Situation, 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

Mo, 10.10.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr: 28,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K1004
Zeichenschule 2:
Die Kunst der Zeichnung
Susanne Vonhoff

In diesem Kurs geht es ums Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Kreiden, Kugelschreiber, Filzstiften ... kurz mit allem, was im Federmäppchen zu finden ist. Sie lernen zeichnerische Techniken, Hell- und Dunkel-effekte, räumliche Wirkung in der Zeichnung und Komposition kennen. Grundkenntnisse wären hilfreich: Parallelperspektive, ein Fluchtpunkt. Bei schönem Wetter ist das Zeichnen auch in freier Natur möglich.

Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenblock DIN A3 oder DIN A4, Bleistifte, Radiergummi und Spitzer

Mo, 07.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 3 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr: 28,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K1005
Farbe, Pinsel, Stift und mehr –
Hauptsache Spaß am Malen
Susanne Vonhoff

Ein Spaziergang durch die malerischen und zeichnerischen Gestaltungsmöglichkeiten für alle.

Kreativ gestalten, experimentieren, ausprobieren: Spaß am Arbeiten in verschiedenen Mal-, Misch- und einfachen Drucktechniken, mit unterschiedlichen Mal- und Zeichenmaterialien. Dabei entstehen Bilder mit zauberhafter Wirkung.

Das notwendige Material kann auch von der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: festes Papier, Pinsel, alten Teller o. ä. zum Mischen, Lappen, Wasser- und Acryl- oder Dispersionsfarben

Do, 10.11.2022, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr: 28,20 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

22-K1006
Monotypie, eine kreative Drucktechnik
Susanne Vonhoff

In diesem Kurs geht es um den Druck von der Glasplatte oder einer Gelplatte. Das kann jeder. 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, 11.11.2022, 17.00 – 19.15 Uhr, 2 x

Atelier an der Stadtmauer (Trautenbergstraße 4)

Teilnehmergebühr: 28,20 €

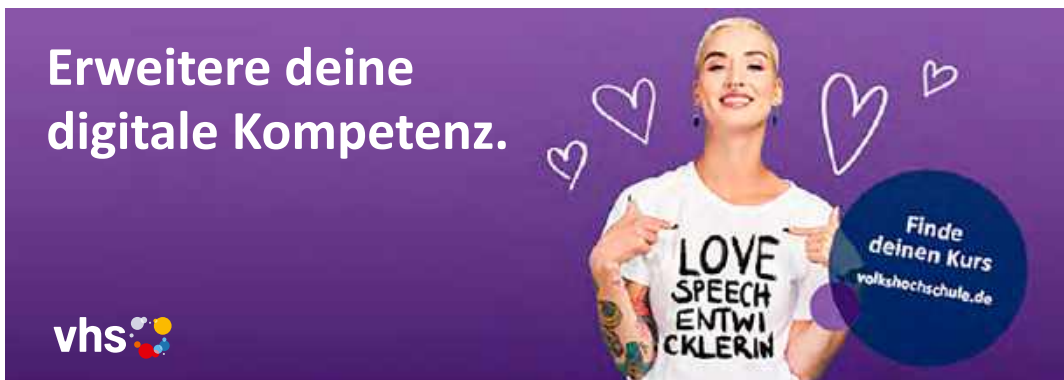
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 5,00 €)

„Zerbrechliche“ Oster- und Frühlingsdekoration für Kinder ab 6 Jahre
Nicole Schuller

siehe Außenstelle Mitterteich

Zeichnen und Entspannung
Meditative Kunstform Zentangle
Basis- und Aufbaukurs
Claudia Fießinger

siehe Außenstelle Waldershof



Erweitere deine digitale Kompetenz.

vhs

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

LOVE SPEECH ENTWICKLERIN



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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1124

Mi, 28.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 35,20 €



22-G1125

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 44,00 €



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

22-G1126

Do, 20.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 x
Grundschule, Turnhalle / 26,40 €



22-G1127

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 35,20 €



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

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, Gymnastikmatte

22-G1329

Di, 27.09.2022, 18.30 – 19.15 Uhr, 8 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 26,40 €



22-G1330

Di, 10.01.2023, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 33,00 €



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

22-G1640

Sa, 17.09.2022, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 48,60 € (inkl. Badbenutzungsgebühr)

22-G1641

Sa, 14.01.2023, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x
Waldsassen, Realschule im Stiftland,
Hallenbad / 48,60 € (inkl. 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

22-G3020

Mi, 21.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 28,80 €

22-G3021

Mi, 11.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 38,40 €

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 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!

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 rückenchonende 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

22-G3125

Do, 29.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 48,00 €



22-G3126

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 48,00 €



Hatha-Yoga am Morgen (KK)

Sieglinde Indra

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 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 Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

22-G4128

Fr, 14.10.2022, 09.30 – 10.45 Uhr, 8 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 48,00 €

22-G4129

Fr, 13.01.2023, 09.30 – 10.45 Uhr, 10 x
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 60,00 €

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.

22-G6013

„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!

Carina Albert

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 12.01.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 10,00 €

inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

Kerzenpenne angebracht werden. Bänder und Trockenblumen machen die Kerzen komplett. Passende Kerzenständer für Stabkerzen fertigen Sie aus Marmeladengläsern. Auf dem Deckel wird eine Tülle angebracht und das Glas mit vorweihnachtlicher Deko verziert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: mehrere Stab- und Stumpenkerzen, Schere, Geschirrtuch, Gläser mit Schraubdeckel (Marmeladengläser)

Do, 01.12.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 14,40 €

(Materialkosten ca. 10,00 €)

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Line – Art

Birgit Schön

siehe Tirschenreuth, Bereich Kultur,

Handwerk / Kunsthandwerk

und Außenstelle Kastl

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich



KULTUR – GESTALTEN

22-K4025

Kerzenwerkstatt

Kerzenschein – das besondere Licht

Birgit Schön

Mit verschiedenen Techniken gestalten Sie in diesem Kurs Stab- und Stumpenkerzen. Mit Wasserschiebefolie werden die Kerzen mit Wörtern, Sprüchen oder ganzen Gedichten beschriftet. Zusätzlich können Motive von passenden Servietten und Akzente mit dem

Erweitere deine digitale Kompetenz.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de





N. N.

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Line-Dance

Luise Stock

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien nebeneinander 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.

22-G2115

Di, 11.10.2022, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 46,80 €



22-G2116

Di, 10.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 58,50 €



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 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, Sportschuhe, Matte, Thera-Band, Redondoball (22 cm)

22-G3127

Mi, 28.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 48,00 €



22-G3128

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Grundschule, Mehrzweckhalle / 48,00 €



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!

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.



KULTUR – GESTALTEN

22-K2005

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, Kugeln (auch mit Durchbrüchen), Lichthäuser, Vasen, kleine Feuer- und Lichtschalen, Krüge, Pflanzgefäße, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Für Fortgeschrittene ist auch eine etwas größere Keramik, wie z.B.: eine Skulptur möglich. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können mit verarbeitet werden. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umset-

zung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

Mo, 10.10.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

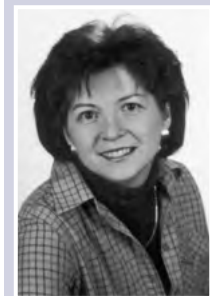
Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 52,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 20,00 €)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!



Christa Stahl

Weiherweg 27
95508 Kulmain
09642 3447

Anmeldung:
09631 88-205

22-A2303

Erlebnisort Wald:

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

„Waldradeln“ mit Förster Martin Wittmann

Dauer ca. 4 Stunden, Strecke ca. 20 km

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränke

Sa, 15.04.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus (Hauptstraße 28) / 3,00 €
Anmeldung erforderlich!

„Wadeln“ mit Förster Martin

Martin Wittmann

siehe Zweigstelle Kemnath und Außenstellen Immenreuth, Waldershof

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz

Karl-Heinz Melzer

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wazieren“ mit Förster Christoph

Christoph Hübner

siehe Außenstelle Mitterteich

„Woipen“ mit Förster Markus

Markus Reger

siehe Außenstelle Bärnau



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden

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



22-G7009

Hildegard-Kräuter im Garten**Johanna Eisner**

Die Verwendung der Hildegard-Kräuter als Tee, in der Küche und in der Medizin

Mitbringen: Löffel, Tasse, Schnapsglas

Di, 11.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 9,50 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)

22-G7010

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 Abwehr 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, 24.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Grundschule / 7,50 €



22-K3009

Nähkurs für Anfänger**Lucie Felix**

Ihr Wunsch ist es, etwas Eigenes an der Nähmaschine zu nähen? Dann sind Sie hier richtig. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, die einzelnen Funktionen und ganz wichtig das Beheben von Fehlerquellen. Danach sind Sie fit für unser gemeinsames Nähprojekt. Sie nähen diesmal ein Kopfkissen (40x40 oder 50x50).

In diesem Kurs bekommen Sie verschiedene Tipps und Tricks rund ums Nähen.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schnittpapier, Nähwerkzeug (Stoffschere, Näh- und Stecknadeln/ Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband) und ein Stoff 70x140cm nach Wahl (für ein Kopfkissen), dazu Deko wie z. B. (Knöpfe, Spitze etc.).

Di, 07.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Grundschule / 40,50 €

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstellen Erbdorf und Neusorg

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**Michaela Burger**

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau

**Alexandra Burger**Themenreuth 22
95666 Leonberg
09633 9236199Anmeldung:
09631 88-205

higkeit 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 rücken-gerechter 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.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht von den Krankenkassen gefördert wird!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen, Gymnastikmatte

Do, 22.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x

Jugendheim / 28,80 €



22-G3130

Rückenfit – Kompaktkurs**Ute Heinz**

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 Entspannungsfä-

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist
immer eine gute Idee!

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!

22-G3131 Rückenfit (KK)

Ute Heinz

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 rückerneuernde 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, Gymnastikmatte

Do, 12.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Jugendheim / 48,00 €

22-G3209 Pilates – Kompaktkurs

Ute Heinz

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rückerneuernde 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. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht von den Krankenkassen gefördert wird!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

Di, 20.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 x
Jugendheim / 28,80 €

22-G3210 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 rückerneuernde 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

Di, 10.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Jugendheim / 48,00 €

Vinyasa Yoga

Bianca Müller

Vinyasa Yoga ist ein freier dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen werden synchron zur Atmung ausgeführt. Durch den Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga (Meditation in Bewegung). Klassische Asanas werden dabei zu neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein fließender Übungsstil (Flow) entwickelt, welcher mit Musik geübt wird. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend. Gleichzeitig wird die Balance gefördert, Gelenke mobilisiert und das fasziale Gewebe gelockert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte

22-G4130

Mi, 05.10.2022, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Jugendheim / 35,20 €



22-G4131

Mi, 11.01.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x
Jugendheim / 35,20 €





Susanne Gmeiner

Redenbach 9
95695 Mähring
09639 1832
Anmeldung:
09631 88-205

Leider können wir derzeit in der Außenstelle Mähring keine Veranstaltungen anbieten. Falls kurzfristig Kurse ins Programm aufgenommen werden können, werden diese in der Presse und auf der vhs-Internetseite veröffentlicht.

Bitte nutzen Sie die Angebote in den Nachbarorten und in Tirschenreuth



Erika Trapp

Josef-Siller-Straße 24
95666 Mitterteich
09633 4273
Anmeldung:
09631 88-205

22-A1301

Einführung in die deutsche Schreibschrift

Monika Beer-Helm

In diesem Kurs lernen Sie die so genannte „Sütterlin-Schrift“ kennen, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin (1865 - 1917) benannt ist. Umgangssprachlich wird sie auch als „deutsche Schrift“ bezeichnet. Diese Schreibschrift wurde bis in die 1950-er Jahre in deutschen Schulen unterrichtet. Die Sütterlin-Schrift ist eine Standardform der vorher üblichen, sehr verschiedenen Kanzleischriften. Wer alte Briefe, Urkunden und Dokumente lesen möchte, muss diese Schrift unbedingt kennen.

Nach einer Einführung in die Groß- und Kleinbuchstaben des Alphabets stehen Leseübungen auf dem Programm. Gelesen werden Dokumente aus dem 18. bis 20. Jahrhundert. Da die Texte selten exakt geschrieben sind, muss man sich zunächst in die jeweilige Handschrift „einlesen“, um den Inhalt zu verstehen.

Mi, 05.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Mittelschule / 23,00 €

inkl. 3,00 € Materialbeitrag für Skript
*In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis
Heimspflege Mitterteich*

22-A1302

Deutsche Schrift - Aufbaukurs

Monika Beer-Helm

Wer kann Uromas Geburtstagsgrüße oder Opas Briefe aus dem Krieg noch lesen? - In vielen Familien finden sich Textbeispiele, die in Deutscher Schrift oder in Sütterlin geschrieben sind und die keiner mehr entziffern kann. Die Deutsche Schrift ist die Kanzleischrift des 19. Jahrhundert, in der viele Übergabeverträge und andere Briefprotokolle geschrieben sind.

Dieser Aufbaukurs soll helfen den Schreibfluss zu verbessern und das alte Schriftgut zu entziffern. Insbesondere die zahlreichen Abkürzungen und Floskeln werden besprochen und entschlüsselt. Ebenso werden Matrikeleinträge, die sehr schematisch aufgebaut sind, erklärt. Ein zusätzliches Thema sind die Münzbezeichnungen in den Texten.

Mi, 09.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Mittelschule / 23,00 €

inkl. 3,00 € Materialbeitrag für Skript
*In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis
Heimspflege Mitterteich*



GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT

DABEISEIN UND MITMACHEN: DEMOKRATIE- WERKSTATT FÜR ALLE!



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

Wo und wie man im Landkreis „grünen Strom“ erntet

Tagesfahrt am Samstag, 22.04.2023,
09.00 – 16.00 Uhr

Wahlen in Bayern 2023: Mit den regionalen Kandidat:innen im Gespräch

Ort und Termin werden in der Presse
bekannt gegeben.

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft,
Politische Bildung

22-A2005**Der Weg zum eigenen Küchen- und Wildkräutergarten****Michaela Schwöd**

Tauchen Sie ein in die Welt der Küchen- und Wildkräuter, die Sie mit dem neu erworbenen Wissen künftig in Ihrem Garten erfolgreich kultivieren werden. Lernen Sie die Vorzüge einer Kräuterspirale kennen und was beim Bau dieser oder beim Anlegen von Kräuterbeeten zu beachten ist. Erfahren Sie welche Küchen- und Wildkräuter gut im Garten kultivierbar sind und welche Ansprüche die jeweiligen Pflanzengruppen haben. Staunen Sie welche spannende tierische Besucher Ihre neuen Kräuter in den Garten locken. Genießen Sie bei einer Verkostung Selbstgemachtes aus dem Kräutergarten und setzen Sie die neuen Kräuterrezepte gleich erfolgreich in Ihrer eigenen Küche um. Die Kursleiterin freut sich darauf, mit Ihnen in die spannende und duftende Welt der Küchen- und Wildkräuter einzutauchen.

Seminarinhalte:

- Kultivierung/Gartenbau
- Portrait Küchen- und Wildkräuter & ihre Ansprüche
- Bezugsquellen
- tierische Symbiosen & Beitrag zur Artenvielfalt
- Verwendung in Küche & Haushalt
- Verkostung

Di, 09.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 17,70 €

(Materialkosten für Verkostung 4,00 €)

Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden

22-A2307**Erlebnisort Wald:****„Wazieren“ mit Förster Christoph Christoph Hübner**

„Waldspazieren“ mit Förster Christoph Hübner um Mitterteich, Dauer ca. 3 Stunden
Mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke

Fr, 16.12.2022, 13.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Loipe Großbüchlberg (Skihütte) / 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz Karl-Heinz Melzer

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wadeln“ mit Förster Martin Martin Wittmann

siehe Zweigstelle Kemnath und Außenstellen Immenreuth, Kulmain, Waldershof

„Woipen“ mit Förster Markus**Markus Reger**

siehe Außenstelle Bärnau

22-A3013**Investieren in Aktienfonds und ETFs Erste Orientierung****Dr. Mariya Ransberger**

Hohe Inflation, unsichere wirtschaftliche und politische Lage, (versteckte) Gebühren in den klassischen Bankprodukten – wer sparen will, hat aktuell keine leichte Aufgabe. Vor diesem Hintergrund bekommt das Investieren in die Weltwirtschaft immer mehr Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit. Allerdings wirkt das zugängliche Investmentangebot oft verwirrend und undurchschaubar.

Was ist das Richtige für mich, welche Strategie soll ich verfolgen, welche Kosten kommen auf mich zu, wie groß sind die Chancen und Risiken unterschiedlicher Investmentansätze – diese und andere Fragen werden im angebotenen Seminar eingehend besprochen.

Das Ziel des Seminars ist die erste Orientierung im Investmentuniversum für unerfahrene Anleger und Interessenten.

Do, 26.01.2023, 18.30 – 20.45 Uhr

Mittelschule / 16,00 €

Lerne klimafreundlich
zu handeln.

vhs





22-B1039

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. Falls das gewünscht und nötig wäre, kann dieser Kurs noch verlängert werden! Der Zusatztermin wäre: Dienstag, der 18.10.2022 und wird Ende des Kurses evtl. mit den Teilnehmern ausgemacht.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 11.10.2022, 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



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 Sprachbereiches in Tirschenreuth

22-S1008

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

Daniela Mora

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, 13.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Mittelschule / 77,00 €

**Schärfe dein
politisches Bewusstsein.**

vhs



22-S1009**Englisch für Wiedereinsteiger
Grundstufe A2 Basis****Daniela Mora**

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: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 09.03.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Mittelschule / 77,00 €

22-S1010**Englisch für Fortgeschrittene
Mittelstufe B1 Basis****Daniela Mora**

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: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 09.03.2023, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x
Mittelschule / 77,00 €

22-S4004**Spanisch für die Reise
Grundstufe A1****Daniela Mora**

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: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 13.10.2022, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 x
Mittelschule / 77,00 €

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

22-S7006**Ukrainisch für Anfänger
Grundstufe A1 Basis****Olena Kunitsyna**

Dieser Ukrainisch-Kurs ist für alle geeignet, die die ukrainische Sprache von Anfang an lernen wollen. Der Kurs bietet eine Einführung in die kyrillische Schrift, Aussprache und Grammatik. Sie lernen hier andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und freut sich, Ihnen die Sprache und Kultur des Landes zu vermitteln.
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 24.10.2022, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Mittelschule / 77,00 €

**GESUNDHEIT****BodyFitness für Einsteiger****Sabine Reif**

Mit Spaß, guter Laune und flotter Musik steigern wir unsere Ausdauer von Stunde zu Stunde. Bauch, Beine und Po bringen wir mit einem leichten Ganzkörper-Workout in Form. Gut geeignet für noch nicht so fitte Einsteiger und Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1140

Mo, 10.10.2022, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 31,20 €

**22-G1141**

Mo, 09.01.2023, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 39,00 €

**22-G1142****HiKiBox® für Anfänger****Constance Schöner-Scharnagl**

Es ist ein effektives Ganzkörperworkout in Intervallform mit kürzeren Belastungszeiten und integrierten Low-Impact Kick-Box-Übungen. Schlag und Kicktechniken werden miteinander kombiniert und zum Takt der Musik ausgeführt.

Intervalltraining (Belastungs- und Entlastungsphase) ist die schnellste und effektivste Methode um Fett abzubauen. Es werden viele Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel wird erhöht und die Sauerstoffaufnahme des Körpers wird verbessert. Kräftigungsübungen auf der Matte werden ebenso Bestandteil einer Stunde sein. Dieses Workout sorgt für viel Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsschulung, Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausgleich im Alltag und Stressbewältigung.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.



Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Mo, 10.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 35,20 €

22-G1143

HiKiBox®



Constance Schöner-Scharnagl

Es ist ein effektives Ganzkörperworkout in Intervallform mit kürzeren Belastungszeiten und integrierten Low-Impact Kick-Box-Übungen. Schlag und Kicktechniken werden miteinander kombiniert und zum Takt der Musik ausgeführt.

Intervalltraining (Belastungs- und Entlastungsphase) ist die schnellste und effektivste Methode um Fett abzubauen. Es werden viele Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel wird erhöht und die Sauerstoffaufnahme des Körpers wird verbessert. Kräftigungsübungen auf der Matte werden ebenso Bestandteil einer Stunde sein.

Dieses Workout sorgt für viel Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsschulung, Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Ausgleich im Alltag und Stressbewältigung.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Mo, 09.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €

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. Sie fördern die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regen den Stoffwechsel an und verbessern die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

22-G1144

Di, 04.10.2022, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 33,00 €
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



22-G1145

Di, 10.01.2023, 16.45 – 17.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 33,00 €
(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

22-G1146

Di, 04.10.2022, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



22-G1147

Di, 10.01.2023, 17.45 – 18.45 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 44,00 €



Flexibar-Workout

Carola Röder

Die Tiefenmuskulatur stärken durch gezielte Übungen mit dem Flexibar!

Durch die in Schwingung erbrachte Vibration des Flexistabes wird eine reflektorische Anspannung des Rumpfes hervorgerufen, die sich auf den gesamten Halteapparat auswirkt. Das verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern kräftigt auch den Rücken und löst Verspannungen. Die Intensität der Schwingungen und der dazu ausgeführten Übungen steigern Stoffwechsel und Herzfrequenz - ein ideales Herz-Kreislauf-Training, bei dem auch die Koordination angesprochen wird. Nicht zuletzt werden auch Beckenboden- und Bauchmuskulatur trainiert.

Die Flexibars werden von der vhs gestellt. Ein eigenes Gerät darf natürlich auch gerne benutzt werden.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

22-G1148

Di, 27.09.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €



22-G1149

Di, 24.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 39,60 €



22-G1150

„Fit for summer“

Carola Röder

Ob schnelle oder langsame Beats, hier wird die gesamte Muskulatur gefördert!

Effektive Kräftigungsübungen, die von Yoga und Pilates inspiriert sind, und ein zusätzliches Herz-Kreislauf-Training führen Sie durch diese Stunde. Stretching und Faszientraining runden die Einheit ab. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln, wie dem Redondoball und Gummibändern, trainiert wird – die Fitness wird umfassend gesteigert.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Di, 18.04.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 26,40 €



Fatburner**Doris Gimmel**

Nach einem intensiven Cardio-Workout folgen gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur. Tubes, Gewichte, Redondo-Ball und Thera-Band verstärken nochmals die Wirkung für die Muskulatur der „Problemzonen“ Bauch-Beine-Po. Mit Einheiten aus dem Rückentrainingsprogramm wird Alltagsbelastungen entgegen gewirkt. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1151

Do, 06.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 30,40 €

**22-G1152**

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 38,00 €

**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: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1156

Fr, 30.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 39,00 €

**22-G1157**

Fr, 13.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 50,70 €

**Rücken- und Faszientraining am Vormittag****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

22-G3013

Do, 06.10.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 38,40 €

22-G3014

Do, 12.01.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 38,40 €

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 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!

Rückenfit (KK)**Christin Schmid**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)

Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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)

22-G3132

Mi, 28.09.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 38,40 €

22-G3133

Mi, 11.01.2023, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Turnhalle / 38,40 €

Hatha-Yoga am Morgen (KK)

Sieglinde Indra

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 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 Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

22-G4132

Mo, 10.10.2022, 09.30 – 10.45 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 48,00 €

22-G4133

Mo, 09.01.2023, 09.30 – 10.45 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 60,00 €

Hatha-Yoga (KK)

Sieglinde Indra

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 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 Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken, Yogablock

22-G4134

Mo, 10.10.2022, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 48,00 €

22-G4135

Mo, 09.01.2023, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 60,00 €

Dynamische Hatha-Yoga-Praxis

Otto Ruderisch

Die Asanas in diesem Kurs sind anspruchsvoll und erfordern ernsthaftes körperliches und emotionales Engagement. Ziel ist eine präzise Körperausrichtung innerhalb einer sinnvollen, systematischen Übungsabfolge.

Mehrjährige Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

22-G4136

Di, 11.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 57,60 €



22-G4137

Di, 10.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 57,60 €



Hatha-Yoga – Der sanfte Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Otto Ruderisch

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

22-G4138

Mi, 12.10.2022, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 38,40 €



22-G4139

Mi, 11.01.2023, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 38,40 €



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.

Hatha-Yoga – für engagierte Anfänger**Otto Ruderisch**

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

22-G4140

Mi, 12.10.2022, 19.15 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 48,00 €

22-G4141

Mi, 11.01.2023, 19.15 – 20.30 Uhr, 8 x
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 48,00 €

**„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 Fasziendehnung runden die Stunde ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk

22-G4142

Mi, 28.09.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €

22-G4143

Mi, 25.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 39,60 €

22-G4144

Mi, 19.04.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 6 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 26,40 €

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-Nackenbereich lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

22-G4217

Do, 29.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €

22-G4218

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 44,00 €

22-G6024**„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!“****Carina Albert**

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren!“ Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 09.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 10,00 €

inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

Lerne klimafreundlich zu handeln.



22-G6224
Kalimera! –
Vegane Köstlichkeiten der griechischen Küche
Carina Albert

Griechische vegane Küche? Ja, das geht! Die meisten Menschen bringen griechisches Essen mit gegrillten Fleischspezialitäten in Verbindung, dabei hat Griechenland kulinarisch weitaus mehr zu bieten.

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam typisch griechische „Meze“, wie Fava, Tsatsiki, Pita-Brot und eingelegten Tofu-Feta zu. Freuen sie sich außerdem auf leckeres Gyros aus Jackfrucht, veganes Moussaka, Spanakopita und weitere vegane griechische Köstlichkeiten. Kommen sie mit auf eine kulinarische Reise nach Griechenland und bringen sie das mediterrane Lebensgefühl in ihre Küche!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 16.03.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 25,20 €

incl. 12,00 € Materialbeitrag

22-G6325
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. Von der Teigherstellung übers Ausziehen bis zum Ausbacken werden alle Schritte durchgeführt.

Mitbringen: Tortenhaube, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Sa, 18.03.2023, 13.00 – 16.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 22,20 €

incl. 9,00 € Materialbeitrag


KULTUR – GESTALTEN
22-K1007
„Zerbrechliche“ Oster- und Frühlingsdekoration für Kinder ab 6 Jahre in Kooperation mit dem
Nicole Schuller

Man nehme österreichische 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 und österreichische Weißware – Frühlingsdekoration.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Do, 16.03.2023, 16.00 – 17.30 Uhr

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr: 8,00 € (inkl. Materialkosten)

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)


22-K2006
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 phantasiereich 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, 18.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 19.11.2022, 09.00 – 15.30 Uhr

Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Mittelschule (Kellereingang), Tonraum / 51,80 €

(Zufahrt über Pechofener Straße)

(Materialkosten für Ton und Brennen ab 17,00 €)

22-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 Armstulpen oder eine kleine Kosmetiktasche filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite und die Anschauungsobjekte sind auch im Kurs vorhanden. Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Wenn Sie ein Teelicht machen möchten und Sie ein Glas benötigen, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte, evtl. 1 Glas für Teelicht (falls nötig)

Fr, 03.02.2023, 18.00 – 21.45 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 20,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

Filzen – einfach schön!
Maria Brand

siehe Außenstellen Neusorg und Waldershof

Filzen, was gefällt
Anita Köstler

siehe Tirschenreuth, Kultur, Filzen und Nähen

22-K4026**Upcycling****„Ich war einmal eine Milchtüte“****Birgit Schön**

Durch Ablösen der bedruckten Schicht eines Getränkekartons erhält man eine Papierhülle in Lederoptik, die mit verschiedenen Techniken gestaltet wird. Sie bemalen diese Hülle mit Acrylfarben, beschreiben sie mit Filzstiften, bekleben sie mit Serviettentechnik und verzieren sie mit Kordeln, Bänder, Federn oder Herzen. So entstehen nachhaltige Geschenkideen wie Überöpfe für Blüten oder Kräuter, individuelle Geschenkverpackungen oder kleine Utensils für Stifte und Krimskrams (Beispielbilder auf der vhs-Internetseite). Das benötigte Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: mehrere saubere Milch-/Safttüten (Tetrapack), Schere, Fön

Di, 25.04.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule, Werkraum / 14,40 €

(Materialkosten nach Verbrauch 5,00 €)

Drahtwerkstatt**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Friedenfels

Gartenschilder**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Gänseeier**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Line – Art**Birgit Schön**

siehe Tirschenreuth, Bereich Kultur, Handwerk / Kunsthandwerk und Außenstelle Kastl

Kerzenwerkstatt**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

22-K5004**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 Sie erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (Spielen/Üben mit Musik). Die Instrumente werden vom Kursleiter gegen Gebühr zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: etwas Rhythmusgefühl

Mitbringen: eigenes Cajon (falls vorhanden)

Mo, 14.11.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x

Mittelschule, Musikraum / 52,80 €

(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



Angelika Deyerl

Schulstraße 13
95700 Neusorg
09234 6633

Anmeldung:
09631 88-205



KULTUR – GESTALTEN

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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, Lineal und gewünschtes Schnittmuster oder Projektleitung - falls vorhanden, Verlängerungskabel

22-K3011

Mi, 21.09.2022, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Grundschule / 40,50 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 10,00 €)

22-K3012

Di, 02.05.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x
Grundschule / 54,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 10,00 €)

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Jennifer Silberhorn

siehe Außenstelle Erbdorf

Nähkurs für Anfänger

Lucie Felix

siehe Außenstelle Kulmain

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

siehe Außenstellen Waldsassen und Wiesau

22-K3013

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 Kosmetiktasche filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite und die Anschauungsobjekte sind auch im Kurs vorhanden. Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Wenn Sie ein Teelicht machen möchten und Sie ein Glas benötigen, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte, evtl. 1 Glas für Teelicht (falls nötig)

Mi, 22.03.2023, 18.00 – 21.45 Uhr
Grundschule, Werkraum / 20,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

Filzen – einfach schön!

Maria Brand

siehe Außenstellen Mitterteich und Waldershof

Filzen, was gefällt

Anita Köstler

siehe Tirschenreuth, Kultur, Filzen und Nähen

22-K4027

Flechtobjekte aus Weidenruten für drinnen oder draußen (Advents- und Weihnachtszeit)

Gabriele Schmidt

Aus einem Haselnusszweig und Weidenruten wird ein individuelles Objekt hergestellt und mit Elementen für den Advent oder für Weihnachten gestaltet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitbringen: Gartenschere
Do, 17.11.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Grundschule, Werkraum / 19,20 €
(Materialkosten nach Verbrauch 15,00 €)





Ute Döhler

Blumenstraße 2
95701 Pechbrunn
09231 647775

Anmeldung:
09631 88-205



GESELLSCHAFT – POLITIK – UMWELT

Wildpflanzen-Exkursion auf dem Teichelberg

Maria Müller

Während eines etwa 2,5 stündigen Spaziergangs finden Sie verschiedene Wildpflanzen, die die zertifizierte Fachberaterin für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen Ihnen erklärt. Bestimmungsmerkmale, Inhaltsstoffe, Verwendung in der Küche sowie Verwechslungsgefahren werden angesprochen. Zum Schluss gibt es noch etwas „Wildes“ zum Probieren. Sie bekommen auch Rezepte für zu Hause zum selbst ausprobieren.

Teilnahmevoraussetzung: keine, aber nicht für Kinderwagen und Hunde geeignet, nicht barrierefrei
Mitbringen: festes Schuhwerk, passende Kleidung für Wald

22-A2006

Sa, 08.10.2022, 14.00 – 16.15 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz
(Ende Mitterteicher Straße) / 13,20 €
(Materialkosten für Skript und Kostproben 3,00 €)

22-A2007

Sa, 06.05.2023, 14.00 – 16.15 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz
(Ende Mitterteicher Straße) / 13,20 €
(Materialkosten für Skript und Kostproben 3,00 €)



Gesundheit

Zumba®Fitness

Martina Burger

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

22-G1161

Mi, 21.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 44,00 €



22-G1162

Mi, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 44,00 €



22-G1163

Mi, 26.04.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 44,00 €



22-G1164

Akrobatik – Schnupperkurs für Jung und Alt

Said Bouhdoud

Unter anderem im Circus Roncalli und Circus Krone ist Said Bouhdoud mit seiner Artistengruppe bereits aufgetreten. In diesem Kurs will er uns etwas von seinem akrobatischen Können vermitteln. Egal ob Jung oder Alt, geübt oder ungeübt, jeder kann bei diesem Schnupperkurs mitmachen und Zirkusluft schnuppern. Mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Antirutschsocken, Handtuch, Getränk

Sa, 15.10.2022, 17.00 – 19.00 Uhr
Grundschule, Turnhalle / 9,00 €

Erweitere deine digitale Kompetenz.

vhs



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 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

22-G3144

Mo, 26.09.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 48,00 €

**22-G3145**

Mo, 09.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 48,00 €

**Hatha-Yoga****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, Matte, kleines Kissen, Getränk

22-G4145

Di, 27.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 44,00 €

**22-G4146**

Di, 24.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 9 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 39,60 €

**22-G4147**

Di, 18.04.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 26,40 €

**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 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!



cloud

Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten

www.vhs.cloud





Birgit Weininger

Brücklstraße 6
Schönkirch
95703 Plößberg
09636 92110
Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

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 rücken-schonende 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

22-G1333

Di, 27.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Grundschule, Aula / 22,00 €

22-G1334

Di, 28.02.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Grundschule, Aula / 22,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Stefanie Lindner

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rücken-schonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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, evtl. Kissen und Decke

22-G3148

Mo, 26.09.2022, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x
(kein Kurs am Mo, 17.10.2022)
Grundschule, Aula / 38,40 €

22-G3149

Mo, 09.01.2023, 16.00 – 17.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 38,40 €



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

Rückenfit (KK)

Blanka Slivová

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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, evtl. Kissen und Decke

22-G3150

Mo, 10.10.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 38,40 €

22-G3151

Mo, 09.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 38,40 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Vivian Zeh

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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, evtl. Kissen und Decke

22-G3152

Do, 29.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Do, 13.10.2022)
Grundschule, Aula / 38,40 €

22-G3153

Do, 29.09.2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Do, 13.10.2022)
Grundschule, Aula / 38,40 €

22-G3154

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 38,40 €

22-G3155

Do, 12.01.2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x
Grundschule, Aula / 38,40 €

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 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.



Maria Busch

Kellermühle 11
95704 Pullenreuth
09234 6197

Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

22-G2015

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, 02.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 27,00 €



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 Teilnehmergebühren:

- 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 Sprachbereiches in Tirschenreuth

22-S1011

Konversationsabend Englisch

in lockerer Runde

Mittelstufe B1 Basis

Susan Clark-Schmidt

Come to an after-work get-together to talk about topics of general interest and current affairs. In pair and group work you have the opportunity to improve your speaking abilities and to practice new vocabulary.

Voraussetzung: gute grundlegende Englischkenntnisse A2

Mi, 12.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 12 x (14-tägig)
Die genauen Kurstage werden mit der Kursleiterin am Anfang des Kurses besprochen.
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 77,00 €



KULTUR – GESTALTEN

22-K4028

Kalligrafie

Das Handwerk des schönen Schreibens

Jochen Neumann

Mit Freude „schreiben lernen“: ein Blatt Papier, Tinte, eine Feder! Die Fraktur lebt von ihren betont geschwungenen Schreibebewegungen. Viele Formen der Kleinbuchstaben finden sich in den Großbuchstaben wieder. Es ist dadurch nicht allzu schwer, sich in den Schreibrhythmus hineinzufinden.

Mo, 13.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Pullenreuth, Rathausaal / 36,00 €
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)

22-K4029

Gartenschilder

Birgit Schön

Jetzt fiebern wir alle wieder der Gartenzeit entgegen. Bis es soweit ist, gestalten wir Holzschilder aus alten Brettern mit Wörtern oder Sprüchen, beschrifteten Türschilder, gestalten Fachwerkhäuschen und verzieren all diese Sachen mit Drahtbügel zum Aufhängen oder mit Gläsern für Lichter oder Blüten.

Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Mitbringen: Fön, Marmeladen-/Senfglas und wer möchte Holzbretter zum Beschriften (gerne auch sägerauh)

Mi, 22.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 14,40 €
(Materialkosten für je ein Schild 6,00 €)

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

Drahtwerkstatt

Birgit Schön
siehe Außenstelle Friedenfels

Gänseeier

Birgit Schön
siehe Außenstelle Fuchsmühl

Kerzenwerkstatt

Birgit Schön
siehe Außenstellen Konnersreuth und Waldershof

Line – Art

Birgit Schön
siehe Tirschenreuth, Bereich Kultur,
Handwerk / Kunsthandwerk
und Außenstelle Kastl

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“
Birgit Schön
siehe Außenstelle Mitterteich



Gerhard Streibelt

Escheldorf 1
92717 Reuth
09682 9211-14
0171 5162015
Anmeldung:
09631 88-205



GESUNDHEIT

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)

Vivian Zeh

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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

22-G3156

Mo, 26.09.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Mo, 10.10. und 28.11.2022)
Mehrzweckhalle Premenreuth / 38,40 €



22-G3157

Mo, 09.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x
Mehrzweckhalle Premenreuth / 48,00 €



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.

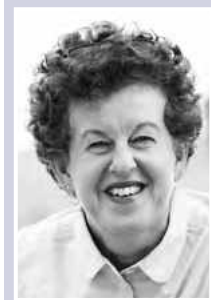
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle 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!



Christa Kastner

Am Federacker 5
95679 Waldershof
09231 72965
Anmeldung:
09631 88-205



**GESELLSCHAFT –
POLITIK – UMWELT**

22-A2008

**„Ich mach‘ mir die Welt, wie sie mir gefällt“
Was es heißt, sein Leben zu gestalten**

Kathrin Karban-Völkl

Was Pippi Langstrumpf konnte, schafft Mann oder Frau nicht immer. Umso spannender und wichtiger ist es, die eigene Lebensgestaltung in den Blick zu nehmen. Denn Leben will gestaltet sein. Und schon landen spannende Fragen auf dem Tablett des eigenen Lebens: Wo stehe ich gerade und wieso? Wie hole ich mir neue Farbe in den Alltag? Was tun mit den blinden Flecken? Wohin mit meiner zunehmenden Lebenserfahrung und wie weiter mit dem, was man so macht oder eben auch nicht? Gemeinsam gehen wir auf Ideensuche, weiten unseren Gestaltungsspielraum und treten (nicht nur) für einen Abend in Pippis Fußstapfen.

Di, 28.02.2023, 19.00 – 21.15 Uhr
Waldershof, „Café Miteinander“
(Altes Rathaus, Markt 11) / 25,50 €

22-A2009

Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen

Josef Reichenberger

In diesem Kurs werden die wichtigsten Schnittgesetze wie Schnittzeitpunkt, Pflanzschnitt, Erziehungschnitt und Auslichtungschnitt ausführlich erläutert und praktisch vorgeführt. Praxisorientierte Übungen in einem Privatgarten runden den Kurs ab. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, Handschuhe, Schnittwerkzeug (soweit vorhanden) z.B.: Schere, Säge

Sa, 11.03.2023, 09.00 – 11.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Grundschule / 12,00 €

22-A2010

**Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber
und Waldbesitzer**

Karl Rupprecht

Viele Menschen möchten angesichts der steigenden Energiekosten Geld sparen und heizen zusätzlich mit Holz. Dies können sie beim Förster erwerben oder auch selbst in zugewiesenen, gekennzeichneten Waldstücken schlagen bzw. sägen. Die Unfallquote bei Ungeübten und Anfängern ist sehr hoch. Daher verlangen die Forstbetriebe den Nachweis eines Motorsägenkurses.

Am ersten Samstag werden vor allem die UVV, die Motorsägepflege und Kettenschärfung besprochen. Am zweiten Samstag findet der praktische Teil im Wald statt. Den Treffpunkt erfahren Sie am ersten Kurstag vom Kursleiter. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr. Zertifikat/Bescheinigung wird am Schluss des Kurses ausgehändigt.

Zielgruppe: Personen, die für private Zwecke Holz be- oder aufarbeiten, z. B. private Brennholzwerber, Waldbesitzer und Gartenbesitzer.

Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften (UVV)
- Vorstellung und Bedeutung der persönlichen Schutzausrüstung
- Aufbau, Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge mit ihren Sicherheitseinrichtungen
- Sägen am liegenden Holz, Schnitttechniken und die Beurteilung von Spannungen im Holz
- Baumbeurteilung und Baumfällung am schwachen und mittelstarken Holz

Teilnahmevoraussetzung:

- Alter ab 18 Jahre
 - vollständige, persönliche Schutzausrüstung PSA (Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz)
 - eigene Motorsäge für Praxisteil (falls vorhanden)
 - persönliche private Haftpflichtversicherung
- Mitbringen: eigene Säge falls vorhanden, und evtl. stumpfe Kettensäge zum Vorführen vom Schleifen, ältere Kleidung, Brotzeit und Getränk

Sa, 24.06.2023, 08.00 – 15.00 Uhr
Sa, 01.07.2023, 08.00 – 15.00 Uhr
Freiwillige Feuerwehr Waldershof
(Walbenreuther Straße. 6) / 115,00 €
(keine 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.

22-A2011
Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern
Doris Burger

Mit vielen heimischen Kräutern räucherten schon unsere Vorfahren um zu reinigen, zu segnen oder böse Geister zu vertreiben. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkweise der verschiedenen Pflanzen und Ihre Anwendung zu bestimmten Anlässen. Die Jahreskreisfeste und speziell die Raunächte werden näher besprochen. Sie lernen die Vorgehensweise beim Räuchern eines Zimmers oder Hauses, sowie eine Personenräucherung kennen. Eine individuelle Mischung, die sie sich selber zusammenstellen können, dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Räucherschale, falls vorhanden, kann aber auch gestellt werden

Mi, 14.12.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
 Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 17,60 €
 (Materialkosten nach Verbrauch 9,00 €)

22-A2012
**Entdecken von heimischen Räucherkräutern
 Kräuterspaziergang mit Räuchern**
Doris Burger

Bei einem Spaziergang entdecken wir heimische Wild und Gartenkräuter die schon unsere Vorfahren zum Räuchern von Haus und Hof verwendet haben. Nach Möglichkeit pflücken Sie einen Kräuterbuschen der, getrocknet, als Grundlage für Ihre Räuchermischung dient. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen rund ums Räuchern. Als Abschluss werden wir eine Mischung zur Sommersonnenwende zusammenstellen und diese auch verräuchern.

Mitbringen: Räucherschale, falls vorhanden, kann aber auch gestellt werden

Mi, 28.06.2023, 17.00 – 19.15 Uhr
 Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 13,20 €
 (Materialkosten nach Verbrauch 4,00 €)

22-A2013
**Wildkräuter-Wanderung und
 Kräuterfladen aus dem Holzbackofen**
Doris Burger

Bei einer Kräuterführung sammeln Sie schmackhafte und gesunde Frühlingskräuter. Diese bilden eine aromatische Grundlage für unsere Kräuterfladen, die wir traditionell im Holzbackofen zubereiten.

Zu den knusprigen Fladen genießen Sie eine leckere Wiesenlimonade. Sie bekommen in diesem Kurs viele Informationen zur Verarbeitung und Verwendung von Wildkräutern.

Fr, 07.07.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
 Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 17,60 €
 (Materialkosten nach Verbrauch 9,00 €)

Erlebnisort Wald

Nicht erst seit Corona ist der Wald ein begehrtes Ziel für Freizeitaktivitäten. Ob Rad fahren, joggen, walken oder einfach nur frische Waldluft atmen – der Wald bietet die ideale Kulisse dafür. Doch leider gibt es immer wieder Ärgernisse: Wege sind gesperrt oder zu Matsch gefahren, Kahlschläge, tote Bäume, herumliegende Äste, Motorenlärm etc.

Die Liste ist lang, aber was steckt dahinter? Warum stehen da Plastikstäbe im Wald? Dürfen Wege überhaupt gesperrt werden? Überhaupt: Wird da nicht zu viel Holz geschlagen? Und warum lässt man Holz verrotten und bekommt es nicht als Brennholz? Bei dieser Veranstaltungsreihe bieten wir die Gelegenheit, direkt nachzuhaken! Nehmen Sie Ihren Förster mit in den Wald und fragen Sie nach, diskutieren und philosophieren Sie.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden

22-A2305
Erlebnisort Wald:
„Wadeln“ mit Förster Martin
Martin Wittmann

„Waldradeln“ mit Förster Martin Wittmann
 Dauer ca. 3 Stunden, Strecke ca. 19 km, 300 Höhenmeter

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, wetterfeste Kleidung, Getränke

Sa, 17.06.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
 Treffpunkt: Rathaus (Markt 1) / 3,00 €
 Anmeldung erforderlich!

„Wadeln“ mit Förster Martin
Martin Wittmann

siehe Zweigstelle Kemnath und Außenstellen Immenreuth, Kulmain

„Wadeln“ mit Förster Karl-Heinz
Karl-Heinz Melzer

siehe Tirschenreuth, Gesellschaft, Umweltbildung/Verbraucherfragen

„Wazieren“ mit Förster Christoph
Christoph Hübner

siehe Außenstelle Mitterteich

„Woipen“ mit Förster Markus
Markus Reger

siehe Außenstelle Bärnau


cloud
Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten

www.vhs.cloud




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

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2022:

40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2022 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 **96,25 €**, abzüglich **40,- €** Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von **56,25 €** bleibt.

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

22-S5012

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 Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die tschechischen Buchstaben und deren Aussprache schnell kennen, was Ihnen die Orientierung in unserem Nachbarland sehr erleichtert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf wichtigen Alltags Themen wie z.B. im Hotel, im Restaurant, oder beim

Einkaufen. Sie lernen sehr abwechslungsreich mit Hörtexten, Dialogen und Schreibaufgaben.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 17.10.2022, 10.45 – 12.15 Uhr, 12 x

Waldershof, „Café Miteinander“

(Altes Rathaus, Markt 11) / 37,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 €

wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

Tschechischkurs mit Sprachanimation für Anfänger

Grundstufe A1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau

22-S5013

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 nach und nach 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, 17.10.2022, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x

Waldershof, „Café Miteinander“

(Altes Rathaus, Markt 11) / 77,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

Tschechischkurs: Konversation für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau



GESUNDHEIT

Functional Fitness

Maxi Laura Nachbar

In dieser Stunde erwarten Sie ein interessanter Mix aus Konditions-, Kräftigungs-, Koordinations- und Balanceübungen zur Verbesserung und Steigerung der Körperfitness.

Unter Verwendung verschiedenster Sportgeräte und Übungsformen erleben Sie ein intensives Ganzkörpertraining. Unterschiedliche Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1185

Mo, 10.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x

Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 31,20 €

22-G1186

Mo, 09.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x

Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 39,00 €

Fitness „60 plus“

Cäcilia Mühl

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

22-G1191

Di, 04.10.2022, 16.15 – 17.00 Uhr, 8 x
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 23,40 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

22-G1192

Di, 10.01.2023, 16.15 – 17.00 Uhr, 10 x
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 29,25 €
(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

22-G1193

Do, 29.09.2022, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Waldershof, Katholisches Pfarrheim
(Kirchsteig 6) / 39,00 €

22-G1194

Do, 12.01.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x
Waldershof, Katholisches Pfarrheim
(Kirchsteig 6) / 39,00 €

22-G1195

Do, 20.04.2023, 09.00 – 10.00 Uhr, 5 x
Waldershof, Katholisches Pfarrheim
(Kirchsteig 6) / 19,50 €

22-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, 04.10.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Di, 25.10. und 29.11.2022)
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 35,20 €

22-G1337

Pilates – Mittelstufe und Hilfsmittel

Doris Gimmel

Aufbauend auf den Kurs 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, zum Teil mit Hilfsmitteln, erweitert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 10.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 x

(Kein Kurs am Di, 31.01. und 28.02.2023)
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 35,20 €

22-G2120

Fit und beweglich mit Orientalischem Tanz

Maria Birner

Der Orientalische Tanz ist ein Bewegungstraining für den ganzen Körper und für Frauen jeden Alters und jeder Figur. Die Bewegungen trainieren sanft die Becken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Körperhaltung, Isolation und Gleichgewichtssinn werden geschult. Nach einem Warm-up werden die Grundbewegungen der Orientalischen Tanztechnik gelernt und geübt, wie z. B. Wippe, Kippe, Twist, Schieben und vieles mehr. Das Gelernte wird in einer kleinen Tanzchoreografie verfestigt. Jede Kurseinheit endet mit Dehn- und Streckübungen.

Der Kurs setzt keine Tanzerfahrung voraus. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Nicht nur, aber auch für Frauen ab 50, die sich einfach mehr bewegen möchten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Tuch/Schal o. ä. für die Hüften

Fr, 23.09.2022, 18.00 – 19.15 Uhr, 6 x

Waldershof, Katholisches Pfarrheim
(Kirchsteig 6) / 36,75 €



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, 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, Getränk

22-G3161

Mo, 26.09.2022, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 48,00 €

22-G3162

Mo, 09.01.2023, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 48,00 €

22-G3163

Mo, 17.04.2023, 17.15 – 18.15 Uhr, 5 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 24,00 €

Rückenfit (KK)

Ulrike Valentín

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

22-G3165

Do, 29.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 48,00 €

22-G3166

Do, 12.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 48,00 €

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!

22-G4148

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 Entspannung zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,
Matte, evtl. Decke

Di, 04.10.2022, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Di, 25.10. und 29.11.2022)
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
Hohenharder Straße 1) / 35,20 €

22-G4149

Yoga für Schulter, Nacken und Rücken – Mittelstufe und Flow

Doris Gimmel

Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern
kennt fast jeder. Durch wenig Bewegung und überwie-
gend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische
Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem
Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Man-
gel 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 ausgegli-
chener zu machen, um einen Zustand der Wohlspan-
nung zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,
Matte, evtl. Decke

Di, 10.01.2023, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Di, 31.01. und 28.02.2023)
Poppenreuth, Katholisches Jugendheim
(Hohenharder Straße 1) / 35,20 €

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, Verspannun-
gen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich.
Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.
Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

22-G4220

Do, 29.09.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 44,00 €

22-G4221

Do, 12.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Waldershof, Volksschule, neue Turnhalle / 44,00 €

22-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, 08.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Waldershof, „Café Miteinander“
(Altes Rathaus, Markt 11) / 9,50 €
(Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)



KULTUR – GESTALTEN

22-K1008

Zeichnen und Entspannung

Meditative Kunstform Zentangle – Basiskurs

Claudia Fießinger

Sie wollten schon immer entspannt kreativ sein und
wussten nicht, wie Sie anfangen sollen? Dann lernen
Sie in diesem Basiskurs die Zentangle-Methode™ ken-
nen und erleben Sie den Flow beim Musterzeichnen
– keine künstlerische Erfahrung notwendig!

Zentangle® ist eine leicht zu erlernende und entspan-
nende Methode aus Amerika, um schöne Bilder aus
strukturierten Mustern zu zeichnen. Dabei geht es
um das Gewahrsein im Hier und Jetzt, in dem man
sich auf jeden einzelnen der zu zeichnenden Striche
fokussiert. Jede Form von Perfektionismus wird bei-
seitegelegt, denn es gibt keine Fehler. Das Ergebnis
ist dabei – obwohl es im Hintergrund steht – von ganz
besonderer Ausstrahlung. Dazu bedarf es keinerlei
künstlerischer Begabung.

Im Grunde lässt sich die Zentangle-Methode™ so
zusammenfassen: Leidenschaft und Dankbarkeit –
„Alles ist möglich, ein Strich nach dem anderen“™
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Do, 27.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Waldershof, „Café Miteinander“
(Altes Rathaus, Markt 11) / 27,00 €
davon Materialbeitrag: 7,00 €

22-K1009

Zeichnen und Entspannung

Meditative Kunstform Zentangle – Aufbaukurs

Claudia Fießinger

Das ist ein Aufbaukurs für alle Teilnehmer des Basis-
kurses der Zentangle-Methode™ oder fortgeschrit-
tene Tangler. Sie vertiefen Ihr Wissen und entdecken
gemeinsam weitere, der nahezu unbegrenzten Mög-
lichkeiten. Beim letzten Termin nutzen Sie Ihre erwor-
benen Fähigkeiten zur weihnachtlichen Gestaltung.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt.
Voraussetzung: Besuch des Basiskurses

Mitbringen: Stifte vom Basiskurs

Do, 17.11.2022, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 x
Waldershof, „Café Miteinander“
(Altes Rathaus, Markt 11) / 60,00 €
davon Materialbeitrag: 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.

22-K3014

Filzen – einfach schön!

Maria Brand

In diesem Kurs können Sie Armstulpen oder ein Teelicht filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie auch eine kleine Schale oder eine kleine Kosmetiktasche filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite und die Anschauungsobjekte sind auch im Kurs vorhanden. Das Material wird von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Wenn Sie ein Teelicht machen möchten und Sie ein Glas benötigen, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte, evtl. 1 Glas für Teelicht (falls nötig)

Di, 18.10.2022, 18.00 – 21.45 Uhr

Waldershof, Volksschule (Hintereingang), Werkraum (Zufahrt über Neukirchnerstraße) / 20,00 € (Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

Filzen – einfach schön!

Maria Brand

siehe Außenstellen Mitterteich und Neusorg

Filzen, was gefällt

Anita Köstler

siehe Tirschenreuth, Kultur, Filzen und Nähen

22-K4030

Kerzenwerkstatt

Kerzenschein – das besondere Licht

Birgit Schön

Mit verschiedenen Techniken gestalten Sie in diesem Kurs Stab- und Stumpfenkerzen. Mit Wasserschleibefolie werden die Kerzen mit Wörtern, Sprüchen oder ganzen Gedichten beschriftet. Zusätzlich können Motive von passenden Servietten und Akzente mit dem Kerzenpen angebracht werden. Bänder und Trockenblumen machen die Kerzen komplett. Passende Kerzenständer für Stabkerzen fertigen Sie aus Marmeladengläsern. Auf dem Deckel wird eine Tülle angebracht und das Glas mit vorweihnachtlicher Deko verziert. Die Beispielbilder sind beim Kurs auf der vhs-Internetseite.

Mitbringen: mehrere Stab- und Stumpfenkerzen, Schere, Geschirrtuch, Gläser mit Schraubdeckel (Marmeladengläser)

Di, 22.11.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Waldershof, Volksschule (Hintereingang), Werkraum (Zufahrt über Neukirchnerstraße) / 14,40 € (Materialkosten ca. 10,00 €)

Drahtwerkstatt

Birgit Schön

siehe Außenstelle Friedenfels

Gartenschilder

Birgit Schön

siehe Außenstellen Falkenberg und Pullenreuth

Gänseeier

Birgit Schön

siehe Außenstelle Fuchsmühl

Line – Art

Birgit Schön

siehe Tirschenreuth, Bereich Kultur, Handwerk / Kunsthandwerk und Außenstelle Kastl

Upcycling

„Ich war einmal eine Milchtüte“

Birgit Schön

siehe Außenstelle Mitterteich

22-K4031

Kalligrafie

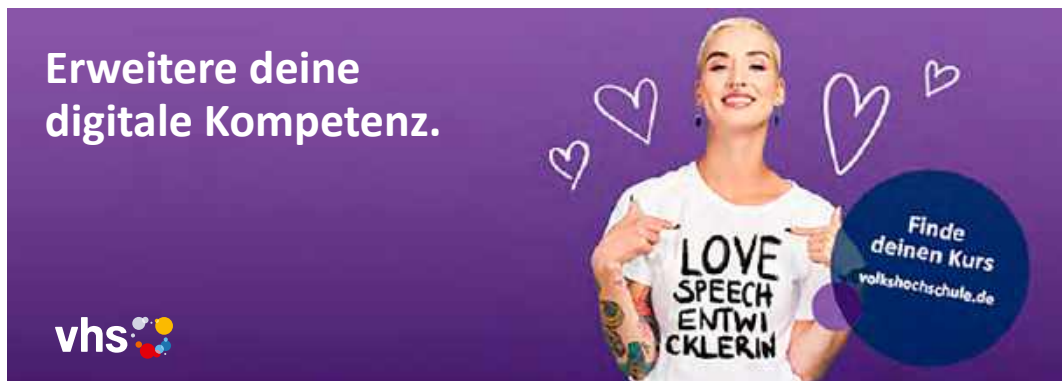
Das Handwerk des schönen Schreibens

Jochen Neumann

Mit Freude „schreiben lernen“: ein Blatt Papier, Tinte, eine Feder! Die Fraktur lebt von ihren betont geschwungenen Schreibbewegungen. Viele Formen der Kleinbuchstaben finden sich in den Großbuchstaben wieder. Es ist dadurch nicht allzu schwer, sich in den Schreibrhythmus hineinzufinden.

Mo, 30.01.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Waldershof, Volksschule / 36,00 € (Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)





Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6
95652 Waldsassen
09632 2230

Anmeldung:
09631 88-205



BERUF - KARRIERE

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 Zukunftcoach und die Volkshochschule 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.

22-B0003

Tüfteln, Forschen und Experimentieren



Barbara Strenge

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 einen Feuerlöscher selbst her. Zudem entwickelt ihr aus Brausetabletten eine echte Vitaminkanone.

Zielgruppe: Kinder ab der 3. Klasse

Sa, 22.10.2022, 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

22-B1040

Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

Sparkasse Oberpfalz Nord Inge Bergler / Stefan Neumann

In diesem 2-tägigen 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.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 15.11.2022, 17.00 – 18.30 Uhr

Do, 17.11.2022, 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule im Stiftland, EDV-Raum / kostenlos

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Oberpfalz Nord



Bankgeschäfte einfach und bequem von zu Hause aus erledigen!

Sparkasse Oberpfalz Nord Inge Bergler / Stefan Neumann

siehe Tirschenreuth, Beruf, EDV/Multimedia

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.



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

SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2022:

40 € Zuschuss nur für Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2022 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 **96,25 €**, abzüglich **40,- €** Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von **56,25 €** bleibt.

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

22-S5014

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 Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die tschechischen Buchstaben und deren Aussprache schnell kennen, was Ihnen die Orientierung in unserem Nachbarland sehr erleichtert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf wichtigen Alltags Themen wie z.B. im Hotel, im Restaurant, oder beim Einkaufen. Sie lernen sehr abwechslungsreich mit Hörtexten, Dialogen und Schreibaufgaben.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 17.10.2022, 20.15 – 21.45 Uhr, 12 x
 Realschule im Stiftland / 37,00 €
Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!
 (Materialkosten für Skript 5,00 €)

Tschechischkurs mit Sprachanimation für Anfänger Grundstufe A1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau

22-S5015

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 nach und nach 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, 17.10.2022, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x
 Realschule im Stiftland / 77,00 €
 (Materialkosten für Skript 5,00 €)

Tschechischkurs: Konversation für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 Basis

Zuzana Verešová

siehe Außenstelle Bärnau

vhs cloud | Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud

**22-G1196****Selbstverteidigung****Intensivkurs für Frauen ab 15 Jahre****Harald Fichtner**

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

In diesem praxisorientierten Intensivkurs lernen Sie wenige, aber effiziente Techniken durch vielfaches Üben in verschiedenen Angriffssituationen. Sie machen die Erfahrung, nicht wehrlos zu sein, und gewinnen dadurch an Sicherheit und Selbstvertrauen. Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Di, 04.10.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 4 x
Realschule im Stiftland, Turnhalle / 18,00 €

Low-HIIT –Tabata-Workout**Constance Schöner-Scharnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das intensive 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.

Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören selbstverständlich auch zum Programm.

Teilnahmevoraussetzungen sind Grundfitness und Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1197

Do, 29.09.2022, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G1198

Do, 12.01.2023, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

Kräftigende Aqua-Gymnastik (KK)**Maxi Laura Nachbar**

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

22-G1660

Mi, 12.10.2022, 19.00 – 19.45 Uhr, 8 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 36,80 €
(inkl. Badbenutzungsgebühr)

22-G1661

Mi, 11.01.2023, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 46,00 €
(inkl. 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 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!

22-G1662**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

Mi, 05.10.2022, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 69,20 €
(inkl. Badbenutzungsgebühr)

22-G1663

Aqua-Jogging

Thomas Mauersberger

Aqua-Jogging ist ein sanftes und äußerst effektives Fitness-Training im Wasser. Durch die gelenkschonende Laufbewegung (mit und ohne Geräte) wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt sowie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessert – und das alles ganz ohne Muskelkater!

Dieser Kurs ist für alle geeignet: für Frauen und Männer, Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, Trainierte und Untrainierte, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. – Schwimmgürtel und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

Mi, 11.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 58,50 €
(inkl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte
und 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 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 rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rüchenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

22-G3167

Do, 29.09.2022, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 48,00 €

22-G3168

Do, 12.01.2023, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x
Grundschule, Turnhalle / 48,00 €

22-G4015

Erdung in stürmischen Zeiten

Daniel Hösl / Ilona Heindl

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Körper wieder bewusster wahrzunehmen, belastende Gedanken besser einzuordnen und sich einen Ruhepol zu schaffen, der nachhaltig im hektischen Alltag immer abrufbar ist.

Der Kurs beinhaltet Kurzvorträge (45 Min.), gemeinsame Meditationen und Wahrnehmungsübungen, gemeinsames Atmen und praktische Yoga-Übungen. Ziele:

- Verständnis für den Körper als Energiesystem und dessen Wahrnehmung
- Früherkennung von Signalen, die auf Depressionen und Burnout sowie chronische Erkrankungen hinweisen
- Fähigkeit, selbst Gedanken zu kreieren und nicht deren Opfer zu sein
- Fähigkeit, die eigenen Bewegungen besser zu spüren und dadurch das Körpergefühl, die Kraft und die Flexibilität zu steigern.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Brotzeit und Getränke, Schreibsachen

Sa, 12.11.2022, 10.00 – 16.00 Uhr
Kunsthau (Kunstgasse 1) / 38,00 €

Vinyasa Yoga

Ilona Heindl

Beim Vinyasa Yoga werden die Positionen und Bewegungsabläufe des traditionellen Yoga erlernt. Die Kombination dieser sogenannten Asanas hilft dabei, die Muskulatur kräftiger und dehnbarer sowie die Gelenke stabiler zu machen. Während der Ausführung werden außerdem Ausdauer und Konzentration gestärkt, zum Beispiel indem die aneinander gereihten Asanas (= Flows) langsamer oder schneller ausgeführt werden. Am Ende jeder Stunde gibt es eine kurze Auszeit, bei der man sich für einige Minuten entspannen kann, um neue Kraft zu tanken.

Teilnahmevoraussetzung: Zeitweises Stützen auf Handgelenke und Knie sollte möglich sein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Kissen

22-G4150

Mo, 10.10.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 35,20 €



22-G4151

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 22,00 €



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.

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-Nackenbereich lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

22-G4225

Di, 27.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G4226

Di, 27.09.2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G4227

Di, 10.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G4228

Di, 10.01.2023, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 x
Mädchenrealschule, Turnhalle / 44,00 €

22-G6030

„Einfach vegan“ – So gelingt der Einstieg in die pflanzliche Ernährung!“

Carina Albert

„Vegan“ – was bedeutet das genau? Was kann ich denn dann überhaupt noch essen? Ist eine pflanzliche Ernährung nicht total langweilig? Und woher bekomme ich überhaupt mein Protein?

Diese und noch viele weitere Fragen beantwortet die Dozentin in ihrem Vortrag. Sie zeigt, dass eine vegane Ernährung bunt, lecker und genussvoll sein kann und nichts mit Verzicht zu tun hat. Sie gibt nützliche Tipps zur Ernährungsumstellung, geht auf die potenziell kritischen Nährstoffe ein und räumt mit den gängigen Vorurteilen der veganen Ernährung auf.

Ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie mit allen, die sich für einen einfachen und alltagstauglichen Einstieg in die vegane Lebensweise interessieren oder zukünftig einfach mehr pflanzliche Lebensmittel in ihren Speiseplan integrieren möchten – und das ganz nach dem Motto „inspirieren statt missionieren“! Interaktiver Vortrag mit Kostprobe

Do, 02.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Mittelschule / 10,00 €

inkl. 1,00 € Materialbeitrag für Kostproben

22-G6230

La dolce vita! –

Vegane Köstlichkeiten der italienischen Küche

Carina Albert

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Italien und bringen Sie das mediterrane Lebensgefühl in ihre Küche! Gemeinsam bereiten wir beliebte italienische Klassiker, wie z. B. Mozzarella, verschiedene Pasta-Variationen, Focaccia und Tiramisu frisch zu. Sie erlernen neue Möglichkeiten, italienisch zu schlemmen und dabei gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten. Abschließend genießen wir unser Menü in entspannter Runde – dazu ein Glas Wein, wie in Italien! Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Do, 09.02.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

Mittelschule, Lehrküche / 25,20 €

inkl. 12,00 € Materialbeitrag



KULTUR – GESTALTEN

22-K3015

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Michaela Burger

In diesem Kurs geht alles rund ums Nähen. Sie haben etwas Angefangenes zuhause rum liegen, wissen aber nicht, wie Sie es fertig machen können? Sie haben eine Idee, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Oder wollen Sie lernen, wie man Kleidungsstücke abändern und Hosen kürzen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie nähen in diesem Kurs das, was Ihnen gefällt. Von A wie Abstecken bis Z wie Zierkissen kann alles dabei sein.

Mitbringen: Nähmaschine, Anleitung, Verlängerungskabel, Nähzubehör (Stoffschere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband/Lineal), Schnittpapier, evtl. vorhandene Stoffe/ Stoffreste für gewünschte Projekte und evtl. Schnittmuster oder Projektleitung – falls vorhanden

Fr, 20.01.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x

Mittelschule / 40,50 €

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Jennifer Silberhorn

siehe Außenstellen Erbdorf und Neusorg

Nähkurs für Anfänger

Lucie Felix

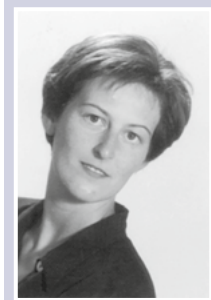
siehe Außenstelle Kulmain

cloud

Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten

www.vhs.cloud



Anette Philipp

Egerstraße 16
95676 Wiesau
09634 8197

Anmeldung:
09631 88-205



BERUF - KARRIERE

**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 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.

**Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit
modernen Metallbearbeitungsmaschinen**

Andreas Büttner / Norbert Scharnagl

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

22-B0005

Sa, 12.11.2022, 09.00 – 12.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

22-B0006

Sa, 12.11.2022, 13.00 – 16.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)



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)

22-B0013

Sa, 29.04.2023, 08.30 – 11.30 Uhr
Grundschule / 10,00 €
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

22-B0014

Sa, 06.05.2023, 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 Kernath und Außenstelle Waldsassen

22-B1041

Windows PC-Nutzung für Anfänger

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Windows PC.

Folgende Funktionen sehen wir uns näher an:

- Verbindung mit WLAN oder einem Netzwerk
- Sicherheit am PC
- Nutzung des Desktop
- Ordner richtig nutzen
- Daten von Stick oder Handy kopieren usw.

Mo und Mi, 20.03.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Berufliches Schulzentrum, EDV-Schulen / 39,20 €

22-B1042

**Internet- und E-Mail-Nutzung ohne Angst
(für Anfänger und Einsteiger)**

Jürgen Blumberg

In diesem Kurs lernen Sie die Nutzung von E-Mails und dem Internet kennen.

Folgende Funktionen sehen wir uns näher an:

- E-Mails lesen bzw. abholen
- Erkennen von Phishing Mails
- Was ist das Internet?
- Erkennen von sicheren Seiten
- Erkennen von Werbeangeboten usw.

Mo und Mo, 24.04.2023, 18.30 – 20.00 Uhr, 4 x
Berufliches Schulzentrum, EDV-Schulen / 39,20 €

**REALSCHULABSCHLUSS****22-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 2023 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges. Der Kurs ist für Mathe I zu einfach, es können aber Schüler/innen daran teilnehmen, um zu üben. Der Kursleiter wird dann extra Material kopieren.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mitbringen: Stifte, Block

Mo, 27.02.2023, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x
Berufliches Schulzentrum / 81,00 €
(81,00 € ab 9 TN / 103,00 € bei 8-7 TN / 143,00 € bei 6-5 TN)

davon Materialbeitrag: 4,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Online Kooperationsangebote für „Schüler*innen der Altersgruppe 12 – 18 Jahre“ in den Herbstferien mit der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH:

DO-IT – Modul I – online:
Lernen mit Mindmaps
Ideen finden
und Gedanken in Form bringen

DO-IT – Modul II – online:
Referate und Präsentationen
Lehrer*innen
mit TOP-Ergebnissen überzeugen

Early Bird – Modul I – online:
Word, Excel & Co. – Refresh Your Know-how!
Tipps und Tricks zu Microsoft Office

Early Bird – Modul II – online:
Erfolgreiche Bewerbungen schreiben
Kreative Gestaltungsideen

Die Anmeldung zu den online Kursen erfolgt direkt über die Homepage dieser Volkshochschule. Die dazugehörigen Links sind jeweils bei der Kursaus-schreibung (siehe **Tirschenreuth, Grundbildung/ Prüfungsvorbereitung**) mit angegeben.



Lass Dich mitreißen!



**Gymnastik für Senioren****Hermine Klotz**

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Übungen für Koordination und Konzentration, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannungs- und Atemübungen, Seniorentänze

Mitbringen: Sportkleidung

22-G1200

Mi, 28.09.2022, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 29,25 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

22-G1201

Mi, 11.01.2023, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x
Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 29,25 €
(mit Senioren-Ermäßigung)

Fit durch den Winter**N.N.**

Nach einem Warm-up folgt ein effektives Ganzkörpertraining zum Teil mit Hanteln, Bändern und Bällen zur Kräftigung und Stärkung der Hauptmuskulatur. Dabei soll auch die allgemeine Ausdauer und Fitness verbessert werden. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

22-G1202

Mi, 28.09.2022, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 39,00 €

22-G1203

Mi, 11.01.2023, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 x
Mehrzweckhaus Schönhaid / 39,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung (KK)**Vivian Zeh**

Mit wohlthuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)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

22-G3170

Mo, 26.09.2022, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x
(Kein Kurs am Mo, 10.10. und 28.11.22)

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 38,40 €

22-G3171

Mo, 09.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 48,00 €

**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!

Vinyasa Yoga**Bianca Müller**

Vinyasa Yoga ist ein freier dynamischer Yoga-Stil. Die Bewegungen werden synchron zur Atmung ausgeführt. Durch den Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga (Meditation in Bewegung). Klassische Asanas werden dabei zu neuen, kreativen Bewegungsabfolgen zusammengestellt, sodass sich ein fließender Übungsstil (Flow) entwickelt, welcher mit Musik geübt wird. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend. Gleichzeitig wird die Balance gefördert, Gelenke mobilisiert und das fasziale Gewebe gelockert.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte

22-G4152Mi, 05.10.2022, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 35,20 €**22-G4153**Mi, 11.01.2023, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 35,20 €**22-G6232****Kulinarische Reise durch Italien – ein Männer-Kochkurs****Markus Schultes**

Wir bereiten ein Vier-Gänge-Menü zu und tauchen ein in die unglaubliche Vielfalt der italienischen Küche. Passende Getränke werden unsere Begleiter sein.

Mitbringen: Behälter mit Deckel, Schürze

Fr, 30.09.2022, 18.00 – 22.00 Uhr
Berufliches Schulzentrum, Lehrküche / 17,60 €
(Materialkosten: 35,00 € sammelt Kursleiter ein)**KULTUR – GESTALTEN****22-K3016****Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Michaela Burger**

In diesem Kurs geht alles rund ums Nähen. Sie haben etwas Angefangenes zuhause rum liegen, wissen aber nicht, wie Sie es fertig machen können? Sie haben eine Idee, wissen aber nicht, wie Sie sie umsetzen sollen? Oder wollen Sie lernen, wie man Kleidungsstücke abändern und Hosen kürzen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie nähen in diesem Kurs das, was Ihnen gefällt. Von A wie Abstecken bis Z wie Zierkissen kann alles dabei sein.

Mitbringen: Nähmaschine, Anleitung, Verlängerungskabel, Nähzubehör (Stoffschere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband/Lineal), Schnittpapier, evtl. vorhandene Stoffe/ Stoffreste für gewünschte Projekte und evtl. Schnittmuster oder Projektanleitung - falls vorhanden

Fr, 03.03.2023, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x
Berufliches Schulzentrum / 40,50 €**Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene****Jennifer Silberhorn**

siehe Außenstellen Erbdorf und Neusorg

Nähkurs für Anfänger**Lucie Felix**

siehe Außenstelle Kulmain



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

September	
Woche	35 36 37 38 39
Montag	5 12 19 26
Dienstag	6 13 20 27
Mittwoch	7 14 21 28
Donnerstag	1 8 15 22 29
Freitag	2 9 16 23 30
Samstag	3 10 17 24
Sonntag	4 11 18 25

Oktober	
Woche	39 40 41 42 43
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

November	
Woche	44 45 46 47 48
Montag	7 14 21 28
Dienstag	1 8 15 22 29
Mittwoch	2 9 16 23 30
Donnerstag	3 10 17 24
Freitag	4 11 18 25
Samstag	5 12 19 26
Sonntag	6 13 20 27

Dezember	
Woche	48 49 50 51 52
Montag	5 12 19 26
Dienstag	6 13 20 27
Mittwoch	7 14 21 28
Donnerstag	1 8 15 22 29
Freitag	2 9 16 23 30
Samstag	3 10 17 24 31
Sonntag	4 11 18 25

Januar	
Woche	52 1 2 3 4 5
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

Februar	
Woche	5 6 7 8 9
Montag	6 13 20 27
Dienstag	7 14 21 28
Mittwoch	1 8 15 22
Donnerstag	2 9 16 23
Freitag	3 10 17 24
Samstag	4 11 18 25
Sonntag	5 12 19 26

März	
Woche	9 10 11 12 13
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

April	
Woche	13 14 15 16 17
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 30

Mai	
Woche	17 18 19 20 21 22
Montag	1 8 15 22 29
Dienstag	2 9 16 23 30
Mittwoch	3 10 17 24 31
Donnerstag	4 11 18 25
Freitag	5 12 19 26
Samstag	6 13 20 27
Sonntag	7 14 21 28

Juni	
Woche	22 23 24 25 26
Montag	5 12 19 26
Dienstag	6 13 20 27
Mittwoch	7 14 21 28
Donnerstag	1 8 15 22 29
Freitag	2 9 16 23 30
Samstag	3 10 17 24
Sonntag	4 11 18 25

Juli	
Woche	26 27 28 29 30
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

August	
Woche	31 32 33 34 35
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

Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise

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 die Kursleitung mit Einverständnis aller Teilnehmenden 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 bei der Kursleitung bzw. Außenstellenleitung oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmenden.

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*innen, Auszubildende, Studenten, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienst-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Rentner*innen 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 bei der Kursleitung beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Sie werden am Ende des Kurses durch die Kursleitung 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

Das Landratsamt Tirschenreuth, Mähringer Straße 7, 95643 Tirschenreuth ist verantwortlich 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 und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer) 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 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 Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung und Außenstellenleitung 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.

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.

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter <https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>. Alternativ dazu erhalten Sie diese Informationen auch bei der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth, St.-Peter-Straße 33, 95643 Tirschenreuth, Telefon: 09631 88-205, E-Mail-Adresse: vhs@tirschenreuth.de.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Thomas Schinhammer
Landratsamt Tirschenreuth
Mähringer Straße 7, 95643 Tirschenreuth
Tel.: 09631 88-243
Fax: 09631 88-5243
E-Mail: datenschutz@tirschenreuth.de

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
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de

Hinweis zum Datenschutz nach Art. 13, 14 DSGVO:

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist das
Landratsamt Tirschenreuth
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-0
E-Mail: poststelle@tirschenreuth.de

Ihre Daten werden erhoben und verarbeitet zur Durchführung der Aufgaben der Volkshochschule, insb. Planung, Organisation, Durchführung und Abrechnung der Angebote sowie der damit zusammenhängenden vorvertraglichen Maßnahmen und zur ordnungsgemäßen Vertragserfüllung (Art. 6 Abs. 1 Buchst. a - e DSGVO i.V.m. Art. 4 Abs. 1 BayDSG).

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie im Internet unter <https://vhs.kreis-tir.de/datenschutzerklaerung>.

Alternativ dazu erhalten Sie diese Informationen auch bei der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
St.-Peter-Straße 33
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-205
E-Mail: vhs@tirschenreuth.de
oder von unserem behördlichen Datenschutzbeauftragten:

Datenschutzbeauftragter des Landratsamtes Tirschenreuth
Mähringer Straße 7
95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631 88-0
E-Mail: datenschutz@tirschenreuth.de

Hinweis zum Datenschutz im Zusammenhang mit dem SEPA-Lastschriftmandat:

Die Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats und die Angabe der entsprechenden Daten erfolgen freiwillig zum Zwecke des Zahlungseinzugs mittels SEPA-Lastschriftverfahren (Art. 6 Abs. 1 Buchst. a) DSGVO.

In diesem Zusammenhang werden die angegebenen Daten sowie Angaben zum Zahlungsgrund und der Zahlbetrag an das von Ihnen angegebene Kreditinstitut übermittelt. Sie haben das Recht, ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Wenn Sie die Einwilligung nicht erteilen oder widerrufen, können die Beiträge nicht per Lastschrift eingezogen werden und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.



LEGAT

EDEKA

Jetzt 6 x in der nördlichen Oberpfalz.



Täglich frisches
Obst & Gemüse



Bäckshops
mit Café



Große
Getränkemärkte



Hausgemachte
Wurstspezialitäten

Umfangreiches Bio-, Vegan- und Naturkost-Sortiment | Große Drogerieabteilungen | Regionale Spezialitäten

EDEKA Legat
Kemnath
Bayreuther Straße 32
05478 Kemnath
Telefon 09342 7029950
kemnath@edeka.legat.de

EDEKA Legat
Mitterteich
Am Stadtring 1
05668 Mitterteich
Telefon 09303 2081
mitterteich@edeka.legat.de

EDEKA Legat
Waldsassen
An der Torgasse 1
05662 Waldsassen
Telefon 09332 1825
waldsassen@edeka.legat.de

E Center Legat
Tirschenreuth
Mitterteicher Straße 20
05643 Tirschenreuth
Telefon 0931 1742
tirschenreuth@edeka.legat.de

E Center Legat
Weiden
Neustädter Straße 51
92637 Weiden
Telefon 0961 39880415
weiden@edeka.legat.de

EDEKA Legat
Neustadt
Irene Flöber Str. 7
92660 Neustadt a. d. W.
Telefon 09602 9300448
neustadt@edeka.legat.de



edeka_legat



EdekaLegatOnline



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

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Tirschenreuth
Egerstraße 21
95643 Tirschenreuth
ausbildung@brk-tirschenreuth.de

