



Programmheft
September bis Dezember 2024

Wissen und mehr

Volkshochschule
Ergoldsbach- Neufahrn-Bayerbach



Grußwort	Seite	3/4
Organisation und Kontakt	Seite	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite	6
Fahrten, Wanderungen, Veranstaltungen	Seite	7
Vorträge	Seite	12

Kursthemen

Sprachen	<u>Seite 17</u>
Englisch, Spanisch, Italienisch	
Gesundheit	<u>Seite 20</u>
Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Entspannung, Sportkurse, Wassersport	
Kultur	<u>Seite 36</u>
Trinken, Gestalten, Basteln	
Spezial	<u>Seite 39</u>
regelmäßige Zusammenkünfte	
Junior vhs	<u>Seite 40</u>

Impressum:

Verantwortlich: 1. Vorsitzender Ludwig Robold, Ergoldsbach

Programm: Geschäftsführung: Regina Englbrecht
Ilse M. Rose

Druck: Druckservice Klanikow,

Auflage: 800 Stück

Grußwort der Bürgermeister

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde, Mitglieder und Kursteilnehmer der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach,

herzlich willkommen zur Vorstellung des Programms der Volkshochschule Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V. für das zweite Halbjahr 2024.

In diesem Jahr gibt es bei der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach auch personelle Veränderungen. Unsere langjährige Geschäftsführerin, Frau Gößmann-Gmelch, verabschiedet sich nach vielen Jahren engagierter und erfolgreicher Arbeit in den wohlverdienten Ruhestand. Wir danken ihr recht herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz und die zahlreichen Impulse, die sie gesetzt hat, um die Volkshochschule weiterzuentwickeln.

Gleichzeitig freuen wir uns, unsere neuen Geschäftsführerinnen, Frau Ilse M. Rose und Frau Regina Englbrecht, willkommen zu heißen. Mit ihrer Erfahrung und ihren Visionen bin ich überzeugt, dass sie die Erfolgsgeschichte unserer Volkshochschule fortsetzen und neue Akzente setzen werden. Frau Rose und Frau Englbrecht bringen frischen Wind und innovative Ideen mit, die sicherlich bereichernd für unser Bildungsangebot sein werden.

Mein herzlicher Dank gilt den engagierten Dozentinnen und Dozenten sowie dem gesamten Team der Volkshochschule. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer Fachkompetenz schaffen sie es immer wieder, ein so vielseitiges und qualitativ hochwertiges Programm auf die Beine zu stellen.

Wir laden Sie alle herzlich ein, die Angebote der Volkshochschule zu nutzen. Entdecken Sie neue Themen, knüpfen Sie Kontakte und bereichern Sie Ihr Leben durch neue Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Teilnahme an den Kursen bietet nicht nur die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln, sondern auch Teil einer lernenden Gemeinschaft zu sein, in der der Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen.

Wir wünschen Ihnen ein spannendes und erfolgreiches zweites Halbjahr an der Volkshochschule. Mögen Sie viele wertvolle Erfahrungen sammeln und neue Perspektiven gewinnen.



Ludwig Robold
1. Bürgermeister
Markt Ergoldsbach



Peter Forster
1. Bürgermeister
Gemeinde Neufahrn



Werner Klanikow
1. Bürgermeister
Gemeinde Bayerbach

Organisation und Kontakt

1. Vorsitzender: Ludwig Robold, 1. Bürgermeister, Ergoldsbach
Tel. 08771/3832
2. Vorsitzender: Peter Forstner, 1. Bürgermeister, Neufahrn
Tel. 08773/9606-13
3. Vorsitzender: Werner Klanikow, 1. Bürgermeister, Bayerbach
Tel. 08774/96030
- Geschäftsführung: Regina Englbrecht
Ilse M. Rose

Geschäftsstelle: Landstraße 19, 84061 Ergoldsbach
Tel. 08771/4094887, Fax 08771/4094888

vhs-Briefkasten: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4

Geschäftszeiten: Montag + Donnerstag von 10:30 bis 12:30 Uhr
Dienstag + Mittwoch von 17:30 bis 19:30 Uhr

E-Mail: info@vhs-ergoldsbach.de

Internet: www.vhs-ergoldsbach.de

Anmeldung per Internet oder E-Mail möglich.

Bankverbindungen:

- Sparkasse Ergoldsbach: IBAN: DE33 7435 0000 0005 5316 32
BIC: BYLADEM1LAH
- Sparkasse - Fahrtenkonto: IBAN: DE67 7435 0000 0005 8453 00
BIC: BYLADEM1LAH
- Volksbank Ergoldsbach: IBAN: DE45 7429 0000 0004 1058 34
BIC: GENODEF1SR1

Bildungsstätten:

- Dominik-Brunner-Mittelschule Ergoldsbach, Badstraße 16, Ergoldsbach
- Grundschule Neufahrn, Schulweg 2, Neufahrn
- vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4

Schaukästen:

- Ergoldsbach: Rottenburger Straße (Anwesen Strohmeier)
Jellenkofen (beim Anwesen Kuttenberger)
- Neufahrn: Schaukasten neben Rathaus
- Bayerbach: Schaukasten Rathaus

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind bis drei Tage vor Kursbeginn telefonisch bei der Geschäftsstelle (**Tel. 08771-4094887**) während der üblichen Geschäftszeiten möglich oder über das Internet unter www.vhs-ergoldsbach.de oder durch E-Mail unter info@vhs-ergoldsbach.de oder per Fax unter **08771/4094888**.

Kursgebühren

Die Kursgebühr wird von der **vhs** per Lastschriftverfahren eingezogen. Bei der Anmeldung muss daher immer die Bankverbindung mit angegeben werden. Eine andere Zahlungsweise ist nur in Ausnahmefällen möglich und bedarf der Zustimmung der vhs-Geschäftsleitung.

Die Abbuchung erfolgt, wenn die Durchführung des Kurses sichergestellt ist.

Rücktritt

Ein Rücktritt kann nur ausnahmsweise und aus wichtigem Grund erfolgen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 6,00 Euro.

Von Teilnehmern verursachte Unterrichtsausfälle begründen grundsätzlich keinen Anspruch auf Rückzahlung von Gebühren.

Haftung

Die **vhs** haftet nicht für die Garderobe und/oder persönliche Wertgegenstände der Kursteilnehmer/innen gegen Beschädigung und Diebstahl. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen. Die Hin- und Rückfahrt zu allen Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Mindestbeteiligung

Ein Kurs findet in der Regel dann statt, wenn die erforderliche Teilnehmerzahl vor Kursbeginn erreicht ist. Die **vhs** behält sich vor, den Kurs kurzfristig abzusagen. Bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall ohne Bearbeitungsgebühr rückerstattet.

Teilnahmebescheinigung

Diese wird nach Kursende nur auf ausdrücklichen Wunsch ausgestellt. Mindestens 80% der Unterrichtsstunden müssen besucht worden sein.

Mitgliedschaft

Mitglieder des Vereins der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach erhalten bei den meisten Kursen 10% Nachlass.

Teilnehmer der offenen Stunden (Yoga) müssen aus versicherungstechnischen Gründen Mitglied bei der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V. sein.

Sonntag, 17. November 2024

Beginn: 14:30 Uhr



Abfahrt:

12:00 Uhr in Neufahrn, Ortmitte

12:15 Uhr in Ergoldsbach, Bahnhof

Kosten: 109,00 Euro

(inkl. Fahrt und Karten der besten Kategorie, Reihe 1, 2, 3, 6, 7 und 8)



MAMMA MIA! – das Musical

Das sensationelle Feel-Good-Musical MAMMA MIA! gastiert neben einigen anderen deutschen Städten und Wien im Herbst 2024 auch in München. Vom West End zu einem weltweiten Phänomen!

MAMMA MIA! ist Judy Craymers geniale Interpretation der zeitlosen ABBA-Songs in Form einer heiteren und witzigen Geschichte einer Mutter, einer Tochter und drei potenzieller Väter auf einer idyllischen griechischen Insel.

Die Aufführungen in Deutschland und Österreich feiern das 25-jährige Jubiläum von MAMMA MIA! seit der Premiere in London im April 1999. Und bis heute ist es das am drittlängsten laufende Musical mit über 10 Millionen Zuschauern im Londoner West End. MAMMA MIA! wurde von mehr als 65 Millionen Zuschauern in 50 Produktionen und in 16 verschiedenen Sprachen gesehen. 2011 war MAMMA MIA! das erste Musical der westlichen Hemisphäre, das auf Mandarin in der Volksrepublik China aufgeführt wurde. MAMMA MIA! entwickelte sich zur am achtlängsten laufenden Show in der Geschichte des Broadway, wo es rekordverdächtige 14 Jahre lang lief.

Die Musik und Songtexte von MAMMA MIA! stammen aus der Feder von Benny Andersson und Björn Ulvæus.

Die Musik und Dialoge sind in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln.

Anmeldeschluss: 26. Juli 2024! AUSGEBUCHT!

Geführte Wanderungen

K 4635 Von Veitsbuch zum Dreifaltigkeitsberg

Der Dreifaltigkeitsberg ist über seine Grenzen hinaus bekannt. Gewandert wird über Hösacker zum Dreifaltigkeitsberg und über Pestendorf zurück nach Veitsbuch. Wegstrecke ca. 10 km, 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Treffpunkt ist die Fialkirche Veitsbuch in der Wengerstraße, 84187 Weng.



**Die Wanderungen werden nur bei Wanderwetter durchgeführt (einzelne Regenschauer eingeschlossen).
Notwendig sind feste Schuhe, bequeme Wanderkleidung und Regenschutz.**

Leitung: **Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 11. September 2024, 1 Tag**
Zeit: **9:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr**
Ausgangspunkt: **Fialkirche Veitsbuch, Wengerstr., 84187 Weng**
Gebühr: **5 Euro ohne Brotzeit
10 Euro mit Brotzeit**

K 4636 Von Veitsbuch zum Dreifaltigkeitsberg

Wie K 4635

Leitung: **Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer: **Samstag, 14. September 2024, 1 Tag**
Zeit: **9:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr**
Ausgangspunkt: **Fialkirche Veitsbuch, Wengerstr., 84187 Weng**
Gebühr: **5 Euro ohne Brotzeit
10 Euro mit Brotzeit**

K 4637

Von Hohenthann übers Traschtal nach Unkofen und zur Goldbachquelle



Wanderung durch eine typisch niederbayerische Landschaft durch drei Täler bis zur Goldbachquelle mit herrlichem Wechsel aus Forst- und Feldwegen. Wegstrecke ca. 14 km, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr. Treffpunkt ist die Kirche in Hohenthann, 84098 Hohenthann.

Die Wanderungen werden nur bei Wanderwetter durchgeführt (einzelne Regenschauer eingeschlossen). Notwendig sind feste Schuhe, bequeme Wanderkleidung und Regenschutz.

Leitung:	Hans Fischaleck
Beginn/Dauer:	Mittwoch, 2. Oktober 2024 , 1 Tag
Zeit:	9:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr
Ausgangspunkt:	Kirche in Hohenthann, 84098 Hohenthann
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4638

Von Hohenthann übers Traschtal nach Unkofen und zur Goldbachquelle

Wie K 4637

Leitung:	Hans Fischaleck
Beginn/Dauer:	Samstag, 5. Oktober 2024 , 1 Tag
Zeit:	9:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr
Ausgangspunkt:	Kirche in Hohenthann, 84098 Hohenthann
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4639 Von Ascholtshausen nach Stofflach zum Weinberg und nach Hochstetten, über Hochbuchen und Reutschlagholz wieder zurück



Diese Tour berührt mehrere verstreute Weiler, die Täler des Lehrbachs und des Grafentraubachs, und bietet einen herrliche Blick zum Kloster Mellersdorf aus einer ungeahnten Perspektive. Wegstrecke ca. 13 km, 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr. Treffpunkt ist die Kirche in Ascholtshausen, 84066 Mellersdorf-Pfaffenberg.

Die Wanderungen werden nur bei Wanderwetter durchgeführt (einzelne Regenschauer eingeschlossen). Notwendig sind feste Schuhe, bequeme Wanderkleidung und Regenschutz.

Leitung: **Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer: Mittwoch, **9. Oktober 2024**, 1 Tag
Zeit: **9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Ausgangspunkt: Kirche Maria Himmelfahrt in Ascholtshausen, 84066 Mellersdorf-Pfaffenberg.
Gebühr: 5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4640 Von Ascholtshausen nach Stofflach zum Weinberg und nach Hochstetten, über Hochbuchen und Reutschlagholz wieder zurück

Wie K 4639

Leitung: **Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer: Samstag, **12. Oktober 2024**, 1 Tag
Zeit: **9:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr**
Ausgangspunkt: Kirche Maria Himmelfahrt in Ascholtshausen, 84066 Mellersdorf-Pfaffenberg.
Gebühr: 5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

Kulturfahrten mit der Bahn



Die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach führt regelmäßig Kulturfahrten mit der Deutschen Bahn AG durch. Die Fahrten werden rechtzeitig in der Presse (Landshuter Zeitung und Laber Zeitung), in den Schaukästen und auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. In der Regel

beginnen diese Tagestouren um ca. 9.00 Uhr und enden um ca. 21.00 Uhr am Bahnhof Neufahrn bzw. Bahnhof Ergoldsbach sowie Bahnhof Eggmühl.

An diesen Fahrten kann jedermann teilnehmen. Der Fahrpreis beträgt für Erwachsene 20,00 Euro und für Jugendliche 3,00 Euro, Kinder können kostenlos mitfahren.

Anmeldungen werden in der **Buchhandlung Kindsmüller in Ergoldsbach** oder beim **Kaufhaus Stadler in Neufahrn** entgegengenommen. Aber auch eine **Überweisung des Fahrtpreises auf das Fahrtenkonto der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach bei der Sparkasse Landshut (IBAN DE67 7435 0000 0005 8453 00, BIC: BYLADEM1LAH)** ist möglich. Bei einer Überweisung muss jedoch sichergestellt sein, dass der Betrag rechtzeitig vor Reiseternin auf dem vhs-Konto eingegangen ist. Bei Verhinderung erfolgt keine Erstattung. Eine andere Person kann jedoch den Platz einnehmen.

Die nächste Kulturfahrt findet voraussichtlich im Oktober statt.

Der Reisetag und das Ziel der Fahrt werden rechtzeitig in der Tagespresse und auf der Homepage bekannt gegeben.

Vorträge

E 421 Arthrose in Hand- und Fingergelenken - Schmerzmittel oder Operation?

Schmerzen die Hände beim Griff nach einer Wasserflasche? Wird das Abschrauben eines Drehverschlusses schwieriger oder macht das Aufschließen eines Türschlusses Probleme? Diese wenigen Beispiele zeigen, wie sich erste Anzeichen einer Arthrose im Alltag bemerkbar machen können. Wer eine zunehmende Schwerfälligkeit bei der Bewegung der Hand- und Fingergelenke mit morgendlicher Steifigkeit der Finger, Schwellungen und Schmerzen beobachtet, sollte unbedingt von einem Spezialisten Diagnose und Ursache abklären lassen. Oft sind diese Symptome erste Anzeichen einer Arthrose, einer typischen Alterserscheinung. Häufig handelt es sich um einen natürlichen Verschleiß, der mit zunehmendem Alter auftritt. In seltenen Fällen können auch Verletzungen, Entzündungen oder entzündliche Gelenkerkrankungen zu einem Gelenkverschleiß führen. Betroffene sollten Probleme und Schmerzen in den Hand- und Fingergelenken daher von einem Spezialisten abklären lassen. Dr. Patrik Hartl, Chefarzt der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie am Krankenhaus Landshut-Achdorf, informiert zum Krankheitsbild der Arthrose an der Hand, erläutert Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten und zeigt auf, wann eine Operation notwendig wird.



Referent: **Dr. med. Patrik Hartl, Chefarzt** der Klinik für plastische Chirurgie und Handchirurgie, Krankenhaus Landshut-Achdorf

Termin/Zeit: Donnerstag, **24. Oktober 2024, 19:00 Uhr**

Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei!

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 422 Fit und mobil bleiben im Alter – worauf kommt es an?

Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, schmerzende Arthrose in den Gelenken oder Demenz – mit zunehmendem Alter gehen leider oftmals viele Krankheiten einher, die den Alltag beeinträchtigen. Die moderne Altersmedizin bietet aber auch viele Möglichkeiten und Chancen, die Mobilität zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Für die meisten der aufgeführten Erkrankungen gibt es gute Behandlungsoptionen.



Doch was können Sie selbst dazu beitragen, möglichst lange gesund und mobil zu bleiben? Welchen Stellenwert nehmen Prävention, Ernährung, Bewegung und nicht zuletzt auch Impfungen gegen bestimmte Krankheiten ein? Und warum ist ein gut eingestellter Blutdruck so wichtig? Doctor-medice Gabriela Fornade, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Geriaterin an der Schlossklinik Rottenburg, spricht über die typischen Alterserkrankungen, klärt über Symptome, Diagnose und Behandlung auf und gibt praktische Tipps, wie Sie auch im hohen Alter gesund und beweglich bleiben.

Referent: **Doctor-medice Gabriela Fornade,**
Funktionsoberärztin, Schlossklinik Rottenburg

Termin/Zeit: **Donnerstag, 7. November 2024, 19:00 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei!

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!



Neben weltbekannten Sehenswürdigkeiten wie den sagenumwobenen Inkaruinen von Machu Picchu, der Inka Hauptstadt Cusco, den geheimnisvollen Nazca-Linien, dem Titicaca See oder La Paz - dem höchstgelegenen Regierungssitz der Welt – gibt es auch abseits der üblichen Touristenpfade viel zu entdecken. Die Wüstenoase Huacachina, die spektakuläre Salzwüste von Uyuni, die Flamingos in der Laguna Colorada, die trockene Schönheit der Atacamawüste und die pulsierende Hafenstadt Valparaiso sind weitere Höhepunkte. Beeindruckende Bilder und unvergessliche Eindrücke aus einer der vielfältigsten Regionen der Welt – der Andenregion.

Referent: **Josef Parzefall**

Termin/Zeit: **Donnerstag, 14. November 2024, 19:30 Uhr**

Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstraße 4,
1. Stock

Der Eintritt ist frei!

Musikschule ERGOLDSBACH

Ballett an der Musikschule Tanzunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Tanzabteilung der Musikschule Ergoldsbach bietet auch in diesem Schuljahr wieder ein umfangreiches Angebot für mehrere Altersklassen.

Schnupperstunde ist nach Anmeldung möglich!



Tänzerische Frühförderung für die Jüngsten ab 3 Jahren. Dieser Kurs ermöglicht den Kindern auf eine spielerische und kindgerechte Art die faszinierende Welt des Tanzens kennen zu lernen. Die Kinder werden in ihrer eigenen Kreativität, Wahrnehmung und Rhythmik gefördert. In spielerischer Atmosphäre werden verschiedene Bewegungsmöglichkeiten im Raum erlernt und individuell umgesetzt. Nicht die Perfektion steht im Mittelpunkt, sondern das Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zur Musik und die Freude an der Bewegung.



Bambiniballet für fünf- bis sechsjährige Kinder, **Ballet für Sieben- bis Achtjährige** sowie **Ballettunterricht für Fortgeschrittene**.

Dieser Unterricht erfolgt nach den Grundlagen des klassischen Tanzes. Die Schüler erlernen durch gezielte methodisch aufgebaute Übungen an der Stange und im freien Raum Körperhaltung und Körperbeherrschung. Elastizität, Leichtigkeit und Orientierungsfähigkeit werden ebenso gefördert wie Grazie, Ausdruck, Musikalität und Disziplin. Doch auch hier stehen Spaß und Freude an erster Stelle beim Erlernen der Königsdisziplin im Tanz.

Jazz/Funky Dance für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Nach einem Warm-up, das aus Isolationsübungen, Muskelaufbau und Dehnübungen besteht, werden verschiedene Schrittkombinationen und Choreographien erlernt. Fördert Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit und das Gespür für die Musik! Getanzt wird zu aktueller Musik in immer wieder neuen Variationen. Jazz-Dance ist ausdrucksvoll, fetzig und intensiv, und es ist bestimmt für jeden was dabei.

Kursleiterin: Juliane Bürger (Leiterin der Tanzabteilung)

Unterricht: Dienstag und Donnerstag

Info nur unter: 08771/910841

Gesellschaft

Programm der Abteilung für Elementare Musikerziehung an der Musikschule Ergoldsbach

Zum neuen Schuljahr startet auch die Musikschule Ergoldsbach in ein neues Unterrichtsjahr. In der Abteilung für Elementare Musikerziehung, unter der Leitung von Beate Summer, werden folgende Kurse angeboten:

Baby-Musikgarten

Der Baby-Musikgarten lädt Babys von 4 bis 18 Monaten und ihre Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Mit Tönen und Geräuschen können sie Ihr Baby zum Lachen bringen – mit einem Lied wieder beruhigen.

Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie



untersuchen alles in der näheren Umgebung das rasselt und knistert, leuchtet und klappt. Genau die richtige Zeit, um im Baby-Musikgarten Rasseln, Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern. In einer stressfreien und entspannten Umgebung können



Eltern und ihre Babys eine schöne Zeit erleben und gleichzeitig ihrem Kind für die Entwicklung wichtige Impulse geben. Es wird pro Halbjahr jeweils ein Kurs mit 16 Wochenstunden à 30 Minuten angeboten.

Musikgarten

Der Musikgarten ist ein Konzept für Eltern zusammen mit ihren Kindern zwischen 18 Monaten und 3 Jahren. Er setzt sich aus drei thematisch verschiedenen Kursen zusammen. Ein Kurs geht über 16 Wochenstunden à 30 - 35 Minuten.

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause“, „Tierwelt“ und „Beim Spiel“. Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentenspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigung und fördert die Motorik, die Sprach- und Hörentwicklung und die Sozialisation. Ein Kurs umfasst 16 Wochenstunden à 30 - 35 Minuten. Die Kurse können danach natürlich fortgesetzt werden.

Anmeldung und weitere Informationen

am Elterninfoabend oder auch gerne telefonisch bei der **Musikschule Ergoldsbach** unter **08771/910841** oder **0176/70028528**

K 4641 Englisch - Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und „Auffrischler“ mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache.

Mindestvoraussetzung: drei Jahre Hauptschulenglisch



Eine Schnupperstunde ist möglich.

Buch: English Network Now, A1, **Unit 6, Step 2**, “English Network Now A1 Companion” “Essential grammar in use”

Leitung: **Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer: Montag, **16. September 2024**, 10 Abende
Zeit: **18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4642 Englisch für Fortgeschrittene

Frischen Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre von Grund an auf.

Mindestvoraussetzung: Sehr gute Quali- oder durchschnittliche Mittlere Reife-Englischkenntnisse

Eine Schnupperstunde ist möglich.

Buch: English Network Now B1.2, **Unit 1 “Now I Can”**, “Essential grammar in use”

Leitung: **Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer: Montag, **16. September 2024**, 10 Abende
Zeit: **16:00 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4643 Englisch am Vormittag für Anfänger

Sie haben noch nie Englisch gelernt und verfügen über keinerlei (oder geringe) Vorkenntnisse in dieser Sprache?

Dann ist dieser Anfängerkurs genau richtig für Sie. In angemessenen Lerntempo wird Ihnen der Einstieg in die englische Sprache leicht gemacht und somit die Grundlage für weiteres Lernen geschaffen. Dieser Kurs ist besonders für Senioren und Hausfrauen geeignet.

Eine Schnupperstunde ist möglich.

Buch: **Lehrwerk nach Absprache mit der Dozentin**

Leitung: **Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer: **Donnerstag, 19. September 2024,**
10 Vormittage
Zeit: **10:00 Uhr bis 11:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4644 Spanisch für Anfänger

Spanisch lernen eröffnet Ihnen eine neue Welt: Deshalb tauchen Sie ein in die bunte und abwechslungsreiche Vielfalt der spanisch-sprachigen Welt! Sie lernen Spanisch wie es in Spanien und Lateinamerika gesprochen wird und so ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und Kultur.



Buch: Con gusto nuevo A1

Leitung: **Carina Nitsche de Vanoni,**
(Muttersprachlerin)
Beginn/Dauer: **Montag, 30. September 2024,** 10 Abende
Zeit: **18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort: Grundschule Neufahrn
Gebühr: 60 Euro bei mind. 6 Teilnehmern *

K 4645 Spanisch - Mittelstufe

Spanisch lernen eröffnet Ihnen eine neue Welt: Tauchen Sie ein in die bunte und abwechslungsreiche Vielfalt der spanisch-sprachigen Welt! Sie lernen Spanisch wie es in Spanien und Lateinamerika gesprochen wird und nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Land, Leute und Kultur. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Wiederholung und Festigung wichtiger Themen des Lehrbuchs und auch die Konversation soll mit dazu beitragen, die erlernten Kenntnisse zu vertiefen und sich besser verständigen zu können.



Leitung:	Carina Nitsche de Vanoni , Muttersprachlerin
Beginn/Dauer:	Mittwoch, 2. Oktober 2024 , 10 Abende
Zeit:	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort:	Grundschule Neufahrn, Schulweg 2
Gebühr:	60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K XXXX Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Aus gesundheitlichen Gründen des Dozenten muss dieser Kurs leider entfallen!

K XXXX Italienisch - Konversationskurs

Aus gesundheitlichen Gründen des Dozenten muss dieser Kurs leider entfallen!

**Ein Teil der Gesundheitskurse
(Wirbelsäulengymnastik und Yoga)
werden von den Krankenkassen gefördert!**

K 4646 Wirbelsäulengymnastik - Schwerpunkt Beckenboden

Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist speziell von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig. In diesen Übungsstunden werden Mobilisation, Muskelaufbau und Stretching verkürzter Partien angeregt, um so die Haltung zu verbessern und Rückenproblemen entgegenzuwirken. Es können auf Wunsch der Teilnehmer verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: **Irmgard Sigl**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 11. September 2024**, 10 Vormittage
Zeit: **8:30 Uhr bis 9:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 60 Euro

K 4647 Wirbelsäulengymnastik

Die Lebens- und Arbeitsverhältnisse in unserer Zivilisationsgesellschaft führen immer häufiger zu Rückenbeschwerden. Mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stretching verkürzter und verspannter Muskulatur kann Rückenproblemen entgegen gewirkt werden. Alltagssituationen, in denen jeder Mensch seine Haltung verbessern kann, werden in die Übungseinheiten eingebaut. **Bitte Gymnastikmatte mitbringen.**

Leitung: **Irmgard Sigl**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 11. September 2024**, 10 Vormittage
Zeit: **9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 60 Euro

K 4648 Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an reifere Frauen und Männer, die gesund und fit bleiben wollen. Schon mit einfachen Mitteln und Übungen lässt sich der Rücken im Alltag stärken. Wichtig dabei sind regelmäßiges Training und Spaß an der Bewegung. In den Übungsstunden regen wir den Kreislauf an, stärken unsere Muskeln und dehnen dort, wo es nötig ist. Verschiedene Kleingeräte kommen dabei während der Kursstunden zum Einsatz.

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: **Irmgard Sigl**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 11. September 2024, 10 Vormittage**
Zeit: **10:30 Uhr bis 11:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 60 Euro

K 4649 Wirbelsäulengymnastik



Dieser Kurs beinhaltet abwechslungsreiche Übungen auf der Basis eines wirbelsäulengerechten, funktionellen Muskeltrainings. Es werden variable Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Training mit dem Thera-Band, Gymnastikball und Stab sowie mit leichten Kurzhanteln angeboten. Des Weiteren werden Dehnungs- und Koordinationsübungen eingesetzt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: **Ewald Hartwig**
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 18. September 2024, 10 Abende**
Zeit: **19:30 Uhr bis 20:30 Uhr**
Ort: Schulturnhalle Ergolsbach, Badstraße 16
Gebühr: 60 Euro

K 4650 Beckenboden – Intensiv-Training

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die intensiv ihren Beckenboden trainieren wollen. Vor allem bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen wie Rückenschmerzen, Inkontinenz, Gebärmuttersenkung oder Blasen- senkung. Aber auch Frauen, die keinen Platz in einem klassischen Rückbildungskurs bei einer Hebamme bekommen haben oder gezielt weitere Informationen und Kenntnisse erlangen wollen, sind hier willkommen. In jeder Stunde werden gezielt Theorie über Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund.



Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: **Simone Brandl (Wild)**,
zertif. Beckenbodentrainerin
Beginn/Dauer: Entfällt im Herbst-Programm
Zeit:
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:

K 4651 Hatha-Yoga am Vormittag

Die Yogastunde beinhaltet Entspannungs-, Lockerungs-, Atem- und Körperübungen. Die Körperübungen (Asanas) dehnen große Muskelpartien, regen die inneren Organe an und vertiefen die Atmung bei gleichzeitiger Entspannung des Geistes. Yoga-Übende trainieren den gesamten Bewegungsapparat und finden das richtige Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung.

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und 1 - 2 Decken mitbringen!

Leitung: **Elisabeth Schimmer**, Yogalehrerin (BYV)
Beginn/Dauer: Dienstag, **17. September 2024**, 10 Vormittage
Zeit: **8:45 Uhr bis 10:15 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 120 Euro

K 4652 Yoga offene Stunde – innen und außen stabil

Hatha-Yoga: Entspannungs- Lockerungs-, Atem- und Körperübungen. Durch Praktizieren von Yoga kann die Konzentration verbessert, die Verdauung und der Zellstoffwechsel angeregt werden. Wirbelsäule und Gelenke können lange gesund erhalten werden.

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und 1 - 2 Decken mitbringen.

Leitung: **Elisabeth Schimmer**, Yogalehrerin (BYV)
Dauer : mittwochs, **19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**
Beginn: ganzjährig, **4. September 2024**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 12 Euro (+ Teilnehmer müssen aus versicherungs-
technischen Gründen vhs-Mitglied sein)

K 4653 Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues



Hormon-Yoga ist ein von Dinah Rodrigues entwickeltes, ganzheitliches und verjüngendes Yoga-Programm. Ursprünglich gedacht gegen Probleme in den Wechseljahren, aufgrund des Rückgangs der weiblichen Hormone und den damit verbundenen Symptomen, z.B. Hitzewallungen,

Depressionen, Schlafstörungen und Osteoporose, hat es sich jedoch auch allgemein bei hormonellen Schwierigkeiten bewährt, z.B. wenn Frauen nicht schwanger werden konnten, bei PMS, Menstruationskrämpfen, übermäßigen und unregelmäßigen Blutungen. Hormon-Yoga ist ein erweitertes Hatha-Yoga. Die Energie wird zu den hormonproduzierenden Drüsen gelenkt, wie Eierstöcke, Hypophyse, Schilddrüse. Durch die Übungen des Hormon-Yogas kann die Hormonproduktion (re-)aktiviert und der Hormonabfall verringert bzw. verhindert werden. Bei regelmäßiger Ausübung dieses Yoga-Programms stieg der Hormonspiegel der Frauen, negative Symptome wurden gelindert oder beseitigt, Energie und Wohlbefinden nahmen deutlich zu.

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und 1 - 2 Decken mitbringen!

Leitung: **Elisabeth Schimmer**, Yogalehrerin (BYV)
Beginn/Dauer: Donnerstag, **19. September 2024**, 10 Vormittage
Zeit: **8:45 Uhr bis 10:15 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 120 Euro

K 4654 Yoga - offene Stunde (Nur für vhs-Mitglieder!)

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Bei den Yoga-Körperübungen werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Es kommt durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder, Blut- und Lymphgefäße bei den Übungen zu einer verbesserten Durchblutung, die Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Eine der beabsichtigten Wirkungen ist das zur Ruhe bringen des Gedankenflusses. Die Übungen (Asanas) symbolisieren ein „Geschehenlassen“ - das Gegenteil zur üblichen Gymnastik, die auch gesund, meistens aber leistungsorientiert ist. Im Yoga geht es grundsätzlich nicht um Leistung, „Erreichenwollen“ und Erfolge („Yoga ist kein Wettbewerb“). Für Yoga ist es nie zu spät, egal in welchem Alter Sie damit beginnen!



Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und 1 – 2 Decken mitbringen.

Leitung: **Therese Ganser**, Yogalehrerin
Zeit: montags, **9:00 Uhr bis 10:30 Uhr**
Dauer/Beginn: ganzjährig, **Beginn 23. September 2024**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 7 Euro pro Kurseinheit (+ Teilnehmer müssen vhs-Mitglied sein)

K 4655 Yoga - offene Stunde (Nur für vhs-Mitglieder!)

Wie K 4654

Leitung: **Therese Ganser**, Yogalehrerin
Zeit: montags, **17:15 Uhr bis 18:45 Uhr**
Dauer/Beginn: ganzjährig, **Beginn 23. September 2024**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 7 Euro pro Kurseinheit (+ Teilnehmer müssen aus versicherungstechnischen Gründen vhs-Mitglied sein)

K 4656 Yoga - offene Stunde (Nur für vhs-Mitglieder!)

Wie K 4654

Leitung: **Therese Ganser**, Yogalehrerin
Zeit: montags, **19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**
Dauer/Beginn: ganzjährig **Beginn 23. September 2024**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr: 7 Euro pro Kurseinheit (+ Teilnehmer müssen vhs-Mitglied sein)

K 4657 Bodyworkout meets Bauch

Mit kontrollierten Bewegungen werden zielgerichtet besonders Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme in Anspruch genommen, somit die Muskulatur gestärkt und die Körperform verbessert. Trainiert wird mit einer Mischung aus Kraft und Ausdauer, sodass eine gezielte Körperfettreduktion, Straffung des Körpers, aber auch das Herz-Kreislauf-System verbessert wird. Unterstützend wird mit Kleingeräten, wie Kurzhanteln, trainiert.

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk und Kurzhanteln (1 – 3 kg) mitbringen.

Leitung: **Mirjam Rösler**
Beginn/Dauer: **Dienstag, 10. September 2024, 10 Abende**
Zeit: **18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**
Ort: **vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4**
Gebühr: **79 Euro**

K 4658 Bodystyling

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Programm zur Steigerung der Kondition und Beweglichkeit, begleitet von rhythmischer Musik. Diese Problemzonen-gymnastik ist für Frauen jeden Alters geeignet. Die Übungen dienen der Kräftigung und Muskelstraffung an Beinen, Bauch, Po und Hüften.



Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: **Claudia Krompholz**
Beginn/Dauer: **Dienstag, 10. September 2024, 10 Abende**
Zeit: **17:15 Uhr bis 18:15 Uhr**
Ort: **Schulturnhalle Ergolsbach, Badstraße 16**
Gebühr: **50 Euro**

K 4659 Smovey® - fit & fun

Mit Schwung, Spaß und den GRÜNEN RINGEN zu mehr Ausdauer, Fitness und Gesundheit! Das SMOVEY-Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, kurbelt den Stoffwechsel sowie Lymphfluss an, stärkt den Rücken und verbessert die Beweglichkeit. Mit Hilfe der Faszienrollen lösen wir zudem gezielt Verhärtungen im Bindegewebe.



Bitte Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Ilse M. Rose , cert. Smovey-Coach
Beginn/Dauer:	Donnerstag, 10. Oktober 2024 , 8 Abende
Zeit:	18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	48 Euro

K 4660 Line Dance für Anfänger / Schnupperkurs

Line Dance ist eine Stilrichtung des Country- und Westerntanzes; sie tanzen auf einer Linie „Line“ Choreografien mit festgelegten Schrittfolgen. Man braucht im Line Dance keinen Partner. Sie tanzen allein für sich, aber trotzdem gemeinsam in der Gruppe mit netten, gleichgesinnten Leuten. In diesem Kurs werden die wichtigsten Line Dance Grundschrirte erarbeitet. Einfache, weltweit bekannte Choreographien werden erst ohne Musik eingeübt und dann mit Musik getanzt.

Dabei tun wir nicht nur was für unsere Fitness, sondern auch für den Kopf, denn Line Dance trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis und hilft die Merkfähigkeit zu steigern.

Bitte Turnschuhe oder Hallenschuhe (keine Straßenschuhe) und ein Getränk mitbringen.

Leitung: **Tatjana Studer**
Beginn/Dauer: Freitag, **27. September 2024**, 4 Abende
Zeit: **18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1.Stock
Gebühr: 25 Euro

K 4661 Line Dance für fortgeschrittene Anfänger

Im Line Dance Kurs für fortgeschrittene Anfänger wiederholen die Teilnehmer einfache Tänze mit Countrymusik und lernen weitere neue Tänze dazu.

Der Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer der vorangegangenen Kurse der vhs.

Natürlich sind auch Line Dancer herzlich willkommen, die bekannte, einfache Line Dance Choreographien bereits können oder auffrischen wollen.

Bitte Turnschuhe oder Hallenschuhe (keine Straßenschuhe) und ein Getränk mitbringen

Leitung: **Tatjana Studer**
Beginn/Dauer: Freitag, **25. Oktober 2024**, 5 Abende
Zeit: **18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1.Stock
Gebühr: 30 Euro

K 4662 Zumba® 1

Zumba kombiniert leicht nach zu tanzende Choreographien auf zumeist lateinamerikanischen Rhythmen mit viel Spaß und einer Steigerung der allgemeinen Fitness. Eine maximale Fettverbrennung, eine Stärkung des Herzkreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht.



Dieses Fitnessstraining eignet sich gleichermaßen für Männer und Frauen aller Altersklassen und erfordert keine Vorkenntnisse. Alle, die etwas für ihre Figur tun, aber auf den Spaß beim Training nicht verzichten wollen, sind in diesem Kurs richtig. Für Zumba® muss man aber nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Cornelia Schwarz , Zumba Instructor
Beginn/Dauer:	Mittwoch, 18. September 2024 , 10 Abende
Zeit:	18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	50 Euro

K 4663 Zumba® 2

Wie K 4662

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Cornelia Schwarz , Zumba Instructor
Beginn/Dauer:	Mittwoch, 18. September 2024 , 10 Abende
Zeit:	19:15 Uhr bis 20:15 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	50 Euro

Den chinesischen Shaolin Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie geboren. Stress, Krankheiten und Verletzungen können die Energie eines Menschen erschöpfen. QiGong kann helfen, diese Energie zu regenerieren und zählt deswegen zu den ältesten Heil- und Vorbeugungsmethoden der chinesischen Medizin. QiGong zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus, die meistens im Stehen ausgeführt werden. Die Übungen helfen zur Ruhe zu kommen und die eigene Energie wieder aufzufüllen. Sie fördern die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit sowie die Balance, steigern die Vitalität und die innere Harmonie und können bis ins hohe Alter praktiziert werden. Bewusste Atemführung und Körperhaltung, sowie kurze Meditationen sind wichtige Bestandteile der Übungen.



Für den QiGong-Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Hallensportschuhe oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Robert Konrad Engel, QiGong-Lehrer
Beginn/Dauer:	Donnerstag, 19. September 2024, 10 Vormittage
Zeit:	8:30 Uhr bis 10:00 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock
Gebühr:	95 Euro



QiGong zeichnet sich durch achtsam und sanft ausgeführte Bewegungen aus, die helfen zur Ruhe zu kommen und die Energie wieder aufzufüllen. Die Übungen fördern die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, sowie die

Balance, steigern die Vitalität und die innere Harmonie und können bis ins hohe Alter praktiziert werden. Bewusste Atemführung und Körperhaltung, sowie kurze Meditationen sind wichtige Bestandteile der Übungen. Beim QiGong mit Hand und Fuß stehen präventive QiGong-Übungen für unsere Extremitäten im Focus. Obwohl enorm wichtig, schenken wir unseren Händen und Füßen kaum Beachtung. Mit speziellen Übungen wird im Kurs deren Beweglichkeit, Koordination und Feinmotorik gefördert. Die meisten Übungen finden im Sitzen statt und können von Gesunden und Menschen körperlichen Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen gut durchgeführt werden.

Für den QiGong-Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Zugang zur vhs ist barrierefrei.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Hallensportschuhe oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Robert Konrad Engel , QiGong-Lehrer
Beginn/Dauer:	Donnerstag, 19. September 2024 , 10 Vormittage
Zeit:	10:15 Uhr bis 11:15 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock
Gebühr:	70 Euro

K 4666 FaszienFit

Faszientraining hat eine große Bedeutung für unser Bewegungsverhalten.

Verklebungen und Verhärtungen führen zu einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport. Deshalb kann ein Faszientraining wesentlich zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates beitragen.



Die Stunde ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und soll den Teilnehmern die Vielfältigkeit von Faszientraining näherbringen.

FaszienFit ist mehr als nur Dehnen und schmerzhaftes Rollen. Es werden verschiedene Ansätze / Strategien genutzt. (z.B. Übungen für Geschmeidigkeit mit fließenden Bewegungen, Kraft in Dehnung, Übungen zu Sensorik und Motorik usw.)

Zum Abschluss der Stunde finden wir Ruhe für Körper und Geist mit Hilfe von Klangschalen- / Fantasiereisen oder Meditationen.

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und evtl. ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Katrin Gläser, Faszientrainerin / Übungsleiterin Rehasport
Beginn / Dauer:	Freitag, 11. Oktober 2024 , 10 Vormittage
Zeit:	8:30 bis 9:30 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock
Gebühr:	60 Euro

K 4667 Selbstbehandlung durch Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale Therapie hat sich aus der Osteopathie hin zu einer sanften Form der Körperbehandlung entwickelt. Mit kaum spürbarem Druck wird das Gewebe in seiner Selbstregulation begleitet und unterstützt. Medizinisch-anatomische Grundlagen werden im Kurs erläutert.

Der praktische Teil steht im Vordergrund. Wir behandeln verschiedene Körpersegmente (Kopf, Augen, Brustkorb, Zwerchfell, Becken). Wie der Name Craniosacrale Therapie schon sagt, sind Kopf (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) betont, behandelt wird aber der ganze Körper. Verspannungen, die manchmal zu chronischen Schmerzen führen, können gelöst werden. Das Hinspüren wird helfen, den Körper wieder mehr als Einheit wahrzunehmen. In der sich einstellenden tiefen Entspannung regeneriert sich das gesamte Nervensystem, was sich auf alle Organe positiv auswirkt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	Marieluise Mühlbauer , Heilpraktikerin
Beginn / Dauer:	Samstag, 16. November , 1 Vormittag
Zeit:	10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4 / 1. Stock
Gebühr:	20 Euro



Gesundheit im Wasser

K 4668 Aqua Power 1

Effiziente Übungen im Wasser kurbeln die Fettverbrennung an, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten. Es werden verschiedene Muskeln gefordert und beansprucht und die Kondition gefördert.

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	Evi Rohrmeier
Beginn/Dauer:	Dienstag, 24. September 2024 , 10 Abende
Zeit:	17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergolsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4669 Aqua Power 2

Wie K 4668

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	Evi Rohrmeier
Beginn/Dauer:	Dienstag, 24. September 2024 , 10 Abende
Zeit:	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergolsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4670 Aqua Power 3

Wie K 4668

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	Evi Rohrmeier
Beginn/Dauer:	Mittwoch, 25. September 2024 , 10 Abende
Zeit:	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergolsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4671 Aqua Power 4

Effiziente Übungen im Wasser kurbeln die Fettverbrennung an, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu belasten. Es werden Muskeln gefordert und die Kondition gefördert. – Was will man mehr?

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung: **Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer: **Mittwoch, 25. September 2024, 10 Abende**
Zeit: **19:00 Uhr bis 19:45 Uhr**
Ort: **Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach**
Gebühr: **55 Euro**

K 4672 Aqua Fitness 1

Eine Mischung aus Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging. Gesundheitsförderung, Anregung des Kreislaufs, Steigerung der Vitalität und Ausdauer stehen im Vordergrund. Gearbeitet wird mit verschiedenen Übungsgeräten (z.B. Schwimmnudel, Schwimmgürtel u.a.). Es



wird die Freude an der Bewegung im Wasser vermittelt.

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung: **Petra Wirth**
Beginn/Dauer: **Freitag, 20. September 2024, 10 Abende,**
Zeit: **17:30 Uhr bis 18:15 Uhr**
Ort: **Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach,
Badstraße 16**
Gebühr: **55 Euro**

K 4673 Aqua Fitness 2

Wie K 4672

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung: **Petra Wirth**
Beginn/Dauer: Freitag, **20. September 2024**, 10 Abende
Zeit: **18:15 Uhr bis 19:00 Uhr**
Ort: Hallenbad Mittelschule Ergolsbach
Gebühr: 55 Euro

K 4674 Aqua Gymnastik für reifere Frauen

Für Personen, die es etwas ruhiger möchten, aber trotzdem beweglich bleiben wollen. Zu Musik wird sich gedehnt, bewegt und gelacht. Der Spaß kommt auf alle Fälle nicht zu kurz!

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung: **Carina Forster**
Beginn/Dauer: Freitag, **27. September 2024**,
10 Nachmittage
Zeit: **15:30 Uhr bis 16:15 Uhr**
Ort: Hallenbad Mittelschule Ergolsbach
Gebühr: 55 Euro



K 4675 Kreatives Schreiben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

„Was macht das Planschbecken in der Kirche?“



Nach einer Aufwärmübung gibt es für die Fantasie keine Grenzen mehr. Jeder verbindet etwas anderes mit dem Titelbild der Geschichte und es entstehen einzigartige Erzählungen, die am Schluss vorgelesen werden.

Bitte Stift und Schreibpapier mitbringen!

Leitung:	Agnes Gerisch-Busch, Kunsttherapeutin
Beginn/Dauer:	Dienstag, 08. Oktober 2024 , 1 Abend
Zeit:	17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4 1. Stock
Gebühr:	10 Euro





Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, die die Kunst des Drechselns erwerben oder perfektionieren wollen. Der Schwerpunkt liegt beim Drechseln von Schalen. Gerne können auch andere Themen behandelt werden.

Das Schärfen der Werkzeuge, z.B. der Schalenröhre, ist ebenfalls fester Bestandteil des Kurses.

Nach einer kurzen Einführung an der Drechselbank und den Einspann- und Aufspannvorrichtungen wird gezeigt, wie das gewünschte Objekt entsteht. Jeder Teilnehmer fertigt mit Unterstützung des Kursleiters einen Gegenstand seiner Wahl.

Leitung:	Martin Lobenz , Modellbaumeister
Beginn/Dauer:	Samstag, 26. Oktober 2024 , 1 Tag
Zeit:	9.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (mit Pause)
Ort:	Werkstatt Martin Lobenz, Goldbachstr. 35, Ergoldsbach (Prinkofen)
Gebühr:	45 Euro, zuzüglich Materialkosten

K 4677 Zeichnen und Skizzieren für Jugendliche und Erwachsene

Sowohl im Beruf als auch im privaten Umgang kann eine kleine Zeichnung die Kommunikation enorm erleichtern. Man denke nur an die Aufbauanleitungen von Möbeln. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, dass alles bis ins kleinste Detail dargestellt wird, sondern vielmehr darauf, dass ein Gegenstand sowie seine Lage im Raum erkennbar werden.

Ganz gleich, ob Sie Anfänger*in sind oder schon über Erfahrungen verfügen, **den Mittelpunkt des Kurses bilden Ihre Fragen und Wünsche.**

Durch individuelle Betreuung helfe ich Ihnen, mit oft einfachen Tricks, Ihre eigenen Vorstellungen zu Papier zu bringen.



Bitte bringen Sie Ihre gewünschten Lerninhalte (z.B. Portrait, Perspektive,...) sowie die notwendigen Zeichenwerkzeuge (z.B. Bleistift, Feder, Filzstift, Kohle, Rötel,...) selbst mit.

Verschiedene Papiere sind vorhanden.

Leitung:	Stefan Rottmeier , M.A., Bildhauer
Beginn/Dauer:	3 Abende: Dienstag, 22. Oktober 2024 , Dienstag, 5. November 2024 , Dienstag, 12. November 2024
Zeit:	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	35 Euro
Teilnehmer:	maximal 10 Erwachsene / Jugendliche

Regelmäßige Zusammenkünfte Philosophie-Arbeitskreis und Gesprächskreis

Im miteinander werden Fragestellungen, Themen und Probleme aus verschiedenen Wissensgebieten gemeinsam erörtert, Lösungsvorschläge erarbeitet und manchmal zu Skripten zusammengefasst. Die Themen können alle Lebensbereiche – nicht nur aus der Philosophie – umfassen und werden gemeinsam von den Teilnehmern festgelegt, in der Regel am Abend zuvor (ab 21.30 Uhr). Vorschläge sind immer willkommen.

Leitung: **Erich Kreilinger**
Beginn: **Dienstag, 17. September 2024, 14-tägig**
Dauer: **19:30 bis ca. 21:45 Uhr**
Ort: **vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4**

Spielgruppe „Rasselbande“

Für Kinder im Alter von **3 bis 5 Jahren**

Bei den Treffen wird das jeweilige Tagesmotto mit allen Sinnen, z.B. auch mit einem Bilderbuch erlebt. Je nach Auswahl des Tagesmotto finden die Zusammenkünfte an verschiedenen Orten statt (z.B. Wald, Feld, Wasser...). Die Gruppenzeit endet mit einer gemeinsamen Brotzeit und offenen Spielzeit. Währenddessen können auch die Mamas / Papas miteinander Kontakt aufnehmen.



Leitung: **Verena Becher**
Beginn: **Mittwoch, 4. September 2024, 14-tägig**
Dauer: **15:30 bis ca. 17:00 Uhr**
Ort: **vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4**
Gebühr: **5 Euro pro Familie**

Junior vhs



„Bunte Bilder gegen die Dunkelheit“



Wenn es draußen wieder früh dunkel und düster wird, könnt ihr mit Farbe und Fantasie bunte Bilder malen. Dann wird die Welt um euch herum gleich viel heller und fröhlicher. Ihr könnt euch eine Traumwelt malen. Wir erforschen unter anderem, ob „schwarz“ auch eine Farbe ist und vieles mehr.

Bitte Malkittel und Pinsel mitbringen.

Leitung: **Agnes Gerisch-Busch,**
Kunsttherapeutin
Beginn: **Freitag, 8. November 2024,**
4 Nachmittage
Dauer: **15:30 Uhr bis 17:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 40 Euro plus Materialkosten 10 Euro

Junior vhs - Gesundheit

K 4679 Zumba Kids mini®

Für Kinder im Alter von **3 bis 6 Jahren**

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, bei dem zu fröhlich-fetziger Musik coole Tänze erlernt werden. Ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein gefördert, der Stoffwechsel angeregt und die Konzentration verbessert.

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: **Nicole Ganserer**, Zumba Instructor
Beginn: **Mittwoch, 20. November 2024**, 8 Nachmittage
Dauer: **15:00 Uhr bis 15:40 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 26 Euro

K 4680 Zumba Kids maxi®

Für Kinder im Alter von **7 bis 12 Jahren**

Zumba Kids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, bei dem zu fröhlich-fetziger Musik coole Tänze erlernt werden. Ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein gefördert, der Stoffwechsel angeregt und die Konzentration verbessert.



Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: **Nicole Ganserer**, Zumba Instructor
Beginn: **Mittwoch, 20. November 2024**, 8 Nachmittage
Dauer: **15:45 Uhr bis 16:30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr: 30 Euro

Kinderschwimmkurse „Delphin“ und „Seeräuber“

Leider können wir für das aktuelle vhs-Programm keine Schwimmkurse für unsere Kleinen unter 5 Jahren anbieten („Delphin“). Dasselbe gilt ebenfalls für den Aufbaukurs („Seeräuber“).

K 4681 Kinderschwimmkurs – Seepferdchen 1

Alter der Kinder: **ab 5 Jahre**

Die Kinder erlernen spielerisch das Brustschwimmen ohne Schwimmhilfe, richtige Koordination und Atemtechnik sowie Tauchen, Springen und die Baderegeln. Selbstständiges und sicheres Bewegen wird gefördert.



Seepferdchen-Abzeichen:

25 Meter Schwimmen, Reinspringen, Ring hoch tauchen

Keine „Schwimmgarantie“.

Bitte Schwimmbrille mitbringen.

(Keine Taucherbrille, die die Nase miteinschließt.)

Leitung:	Carina Forster
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 , 10 Nachmittage
Dauer:	13:45 Uhr bis 14:30 Uhr
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	max. 10 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses nicht anwesend sein!



K 4682 Kinderschwimmkurs – Seepferdchen 2

Alter der Kinder: **ab 5 Jahre**

Die Kinder erlernen spielerisch das Brustschwimmen ohne Schwimmhilfe, richtige Koordination und Atemtechnik sowie Tauchen, Springen und die Baderegeln. Selbstständiges und sicheres Bewegen wird gefördert.



Seepferdchen-Abzeichen:

25 Meter Schwimmen, Reinspringen, Ring hoch tauchen

Keine „Schwimmgarantie“.

Bitte Schwimmbrille mitbringen.

(Keine Taucherbrille, die die Nase miteinschließt.)

Leitung:	Carina Forster
Beginn:	Freitag, 27. September 2024 , 10 Nachmittage
Dauer:	14:35 Uhr bis 15:20 Uhr
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr.16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	max. 10 Kinder

Die Eltern müssen während des Kurses nicht anwesend sein!

Beitrittserklärung

Ich erkläre meinen Beitritt zur
Volkshochschule Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V.

zum **Jahresbeitrag in Höhe von _____ € (mind. 10,00 Euro)**

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefon-/Mobil-Nr.: _____ Email: _____

Ich erkläre mich ausdrücklich damit einverstanden, dass meine **personenbezogenen Daten** aus diesem Formular für satzungsgemäße Zwecke des Vereins elektronisch gespeichert, verarbeitet und verwendet werden, insbesondere für die Mitgliederverwaltung.

Eintrittsdatum: _____

Unterschrift

SEPA-Mandat: Ermächtigung zum Einzug des Jahresbeitrags für meine Mitgliedschaft durch Lastschrift

Hiermit ermächtige ich die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V., Gläubiger-ID-Nr. DE08vhs00000280737, **widerruflich** den oben eingetragenen Jahresbeitrag für meine Mitgliedschaft zu Lasten meines Kontos

Kontoinhaber: _____

Bank/IBAN: _____

BIC: _____

durch Lastschrift jeweils zum 10.04. einzuziehen. Ich weise meine Bank an, die Lastschrift auf dem genannten Konto einzulösen.

Ort, Datum _____

Unterschrift

Aktuelle Informationen

Änderungen vhs

Liebe Lernende, Dozentinnen und Dozenten, Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

wir, die neue Geschäftsführung der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach, freuen uns, Sie zum Start des neuen Programmes für das 2. Halbjahr 2024 begrüßen zu dürfen.

Wir, das sind Ilse M. Rose und Regina Engebrecht aus Ergoldsbach. Am 1. Juli d. J. sind wir in die Fußstapfen von Frau Cornelia Gößmann-Gmelch getreten. Conny hat 15 Jahre lang das Ruder engagiert und zuverlässig in der Hand gehalten und wir sind bestrebt, den „Laden“ in ebensolcher Weise weiterzuführen.

Unser Ziel ist nicht, alles sofort neu und anders zu machen. Altbewährtes darf selbstverständlich weiterhin Bestand haben, Neues soll nach und nach hinzukommen. Leider hatten wir für dieses Programmheft nur sehr wenig Vorlaufzeit und darum bitten wir um Nachsicht, wenn manche Unternehmungen noch nicht im Programm sind. Da man aber hierzu teilweise bis zu 1 Jahr Planungszeit für Ticketreservierungen etc. braucht, war das innerhalb weniger Wochen nicht zu stemmen.

Vhs-Kurse werden längst nicht mehr nur klassisch besucht, um z.B. Fremdsprachen zu erlernen oder einen Kochkurs zu belegen, sondern mindestens genau so oft, um sich über aktuelle Themen zu informieren, gesünder zu leben und auch, um soziale Kontakte zu knüpfen.

Mit einer Vielfalt an Kursen und Veranstaltungen möchten wir Sie ermutigen, neues Wissen zu erlangen und den Horizont zu erweitern. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem bereichernden Angebot teilzuhaben. Das Spektrum umfasst sowohl lange Bewährtes und Beliebtes als auch Neues, das unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kurleiter bieten. Für deren engagierten und teils schon langjährigen Einsatz wollen wir uns auf diesem Wege ganz herzlich bedanken. Außerdem dürfen wir auch neue Seminarleiter an unserer vhs begrüßen und wir hoffen, dass die neuen Angebote auf gute Resonanz treffen.

Aktuelle Informationen

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken unseres Programmheftes! Gerne können Sie sich direkt online für unsere Kurse anmelden.

Außerdem freuen wir uns über Ihre persönliche Rückmeldung, was Ihnen gefällt oder was wir besser machen können.

Oder vielleicht haben Sie Interesse, bei uns als Kursleiter*in tätig zu werden? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Es grüßen Sie herzlichst



Regina Engbrecht

und



Ilse M. Rose

Anmeldungen und Kontakt

Telefon: 08771-4094887
Fax: 08771-4094888
Internet: www.vhs-ergoldsbach.de
Email: info@vhs-ergoldsbach.de

Telefonische Geschäftszeiten:

Unsere Geschäftsstelle ist nicht ganztägig besetzt und nur zu folgenden Zeiten telefonisch erreichbar:

Montag und Donnerstag:	10:30 – 12:30 Uhr
Dienstag und Mittwoch:	17:30 – 19:30 Uhr
Freitag:	keine Sprechzeiten

**Außerhalb der Geschäftszeiten ist die Kontaktaufnahme durch E-Mail oder über das Internet unter dem Menüpunkt „Ihre Meinung“ sinnvoll.
Wir werden Sie zurückrufen oder per E-Mail antworten.**