Die vhs Volkshochschulen

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

Programmheft
Januar bis August 2024

Wissen und mehr

Volkshochschule
Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V.

Grußwort Seite 3

Organisation und Kontakt Seite 4

Allgemeine Geschäftsbedingungen Seite 5

Fahrten, Wanderungen, Veranstaltungen Seite 6

Vorträge Seite 13

Kursthemen

Sprachen Seite 18
Englisch, Spanisch, Italienisch

Gesundheit Seite 22
Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Entspannung, Sportkurse, Wassersport

Kultur Seite 34
Trinken, Gestalten, Basteln

Spezial Seite 41
regelmäßige Zusammenkünfte

Junior vhs Seite 42

Impressum:

Verantwortlich: 1. Vorsitzender Ludwig Robold, Ergoldsbach

Programm: Geschäftsführerin Cornelia Gößmann-Gmelch

Druck: Druckservice Klanikow,

Auflage: 800 Stück

Titelseite: verschiedene Titelbilder der vhs-Programmhefte aus den Jahren 2009 bis 2023

Grußwort der Bürgermeister

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

wir freuen uns sehr, Ihnen für das 1. Halbjahr 2024 ein attraktives und vielseitiges Programm der Volkshochschule Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach e.V. vorstellen zu können.

Lehrreiche Vorträge, Veranstaltungen, Kurse und Aktivitäten wurden von der Geschäftsführerin Frau Cornelia Gößmann-Gmelch ausgearbeitet.
Als Ziel steht, die Bildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft dem öffentlichen Bildungsauftrag in der Erwachsenenbildung nachzukommen. Es wird angestrebt, für jeden etwas bieten zu können und das Interesse Ihrerseits zu wecken.

Fachlich qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter gewährleisten einen lebendigen und anschaulichen Unterricht. Neben Sprachen, Gesundheit, Kultur und Sport sowie Vorträgen zu den verschiedensten gesellschaftlichen Themen erfreut sich der regelmäßig stattfindende Philosophie-Arbeits- und Gesprächskreis besonderer Beliebtheit.

Die vhs arbeitet stets daran, ihr Angebot zu optimieren. Dazu nehmen wir auch gerne von Ihnen Verbesserungsvorschläge und Anregungen an. Teilen Sie uns bitte mit, was Ihnen nicht gefällt oder Ihnen besonders entspricht.

Wir freuen uns, Sie bei diversen Kursen, Veranstaltungen, Vorträgen oder Kulturfahrten begrüßen zu können!

Zum 2. Halbjahr 2024 verabschieden wir die Geschäftsleitung Frau Cornelia Gößmann-Gmelch in den wohlverdienten Ruhestand. Daher suchen wir ab diesem Zeitpunkt eine neue verantwortungsvolle Geschäftsleitung. Bei Interesse und für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an Herrn Robert Meindl, Tel. 08771/3022.

Ludwig Robold
1. Bürgermeister
Markt Ergoldsbach

Peter Forster
1. Bürgermeister
Gemeinde Neufahrn

Werner Klanikow
1. Bürgermeister
Gemeinde Bayerbach

Allgemein

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
Geschäftsführerin:	Cornelia Gößmann-Gmelch
Geschäftsstelle:	**Hans-Gierl-Straße 8, 84061 Ergoldsbach** **Tel. 08771/4094887, Fax 08771/4094888**
Geschäftszeiten:	**Montag/Dienstag von 10.30 bis 12.30 Uhr** **Mittwoch/Donnerstag von 17.00 bis 18.30 Uhr**
Email:	info@vhs-ergoldsbach.de
Internet:	www.vhs-ergoldsbach.de

Anmeldung per Internet, Fax oder Email 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 Email 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.

Fahrten

K 4561 Luisenburg Festspiele Wunsiedel Jesus Christ Superstar

Samstag, 13. Juli 2024

Beginn der Vorstellung: 15.00 Uhr

Abfahrt:

8.30 Uhr in Ergoldsbach, Bahnhof
8.45 Uhr in Neufahrn, Ortsmitte

Kosten: 85,00 Euro, inkl. Fahrt und Karten der besten Kategorie (Reihe 3 und 4)

Die **Luisenburg Festspiele Wunsiedel**, auf einer einzigartigen Naturbühne am unteren Ende des Nationalen Geotops „Felsen-Labyrinth“ veranstaltet, sind die ältesten Freilicht-Festspiele Deutschlands. Seit über 125 Jahren wird zwischen den Felsen auf der Bühne Theater gespielt.

Jesus Christ Superstar

Ob Gott oder Mensch, er ist bis heute ein Mythos: Jesus von Nazareth, genannt Jesus Christus.
Als er zum Messias ausgerufen wird, macht ihn das zum Superstar und zur Zielscheibe seiner Zeit.
In JESUS CHRIST SUPERSTAR werden die letzten Tage von Jesus bis zu seinem Tod am Kreuz mit dem Blick aus unserer Zeit neu erzählt. Das Kultmusical zeigt die Heilsfigur als einen verwundbaren Menschen mit besonderen Gaben. In seiner tiefen, vereinnahmenden Menschlichkeit wird er dabei ebenso nahbar wie hilflos.
Mit ihm wollen sie Armut besiegen, römische Machthaber herausfordern, Göttlichkeit neu definieren. Der Hohe Rat der Juden sieht sich bedroht und schaltet die römischen Besatzer ein. Was will Jesus?
Die legendäre Rockoper von Andrew Lloyd Webber und Tim Rice kommt in einer neuen deutschen Übersetzung erstmals auf die Felsenbühne in Wunsiedel.

Anmeldeschluss: 29. Februar 2024!

K 4562 Falco (Musical)

Sonntag, 26. Mai 2024

Bühne der Stadt München
DEUTSCHES THEATER

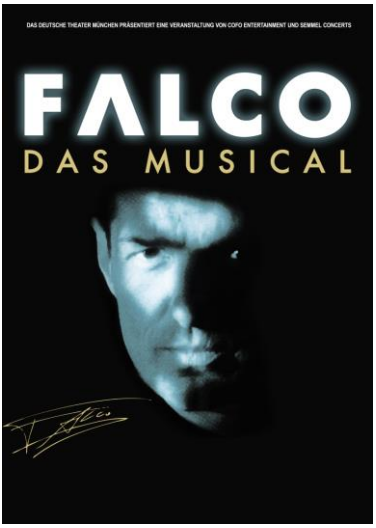
Beginn: 14.30 Uhr

Abfahrt:

12.00 Uhr in Neufahrn, Ortsmitte

12.15 Uhr in Ergoldsbach, Bahnhof

Kosten: 89,00 Euro
(inkl. Fahrt und Karten der besten Kategorie, Reihe 2, 3, 6 und 7)



Falco – das Musical

Es ist eine musikalische Biographie der Superlative: Falco – Das Musical, die spektakuläre Hommage an das größte Genie der deutschsprachigen Pop- und Rockgeschichte.
Hauptdarsteller Alexander Kerbst verkörpert Falco wie kein anderer, äußerlich zum Verwechseln ähnlich und mit größter Präzision und Leidenschaft.
Die packende Live-Show lässt Falco auf der Bühne wieder zum Leben erwachen. Im Mittelpunkt stehen dabei seine unzähligen Hits, von „Der Kommissar“ über den Skandal-Hit „Jeanny“ und den weltweiten Verkaufsschlager „Rock me Amadeus“ bis hin zum postmortal veröffentlichten, von Legenden umrankten „Out Of The Dark“. Verrückt und bildgewaltig inszeniert mit kunstvollen Projektionen und Original-Videosequenzen gibt Falco – Das Musical einen tiefen Einblick in die (Gefühls-)Welt des Hans Hölzel alias Falco.

<u>Anmeldeschluss: 26. März 2024!</u>

K 4563 MAMMA MIA! (Musical)

Sonntag, 17. November 2024

Bühne der Stadt München
DEUTSCHES THEATER

Beginn: 14.30 Uhr

Abfahrt:

12.00 Uhr in Neufahrn, Ortsmitte

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 Volksrepublick China aufgeführt wurde. MAMMA MIA! entwickelte sich zur am achtlängsten laufenden Show in der Geschichte des Broadways, wo es rekordverdächtige 14 Jahre lang lief.
Die Musik und Songtexte von MAMMA MIA! stammen aus der Feder von Benny Andersson und Björn Ulvaeus.

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

<u>Anmeldeschluss: 26. Juli 2024!</u>

Wandern im Labertal

K 4564 Durchs Pfaffenloch nach Voggersberg, Semerskirchen und Sittelsdorf

Start dieses einfachen, ca. 12 km langen Rundweges ist die Einöde Moos. Von hier geht es weiter über Straß, Voggersberg, Semerskirchen und Sittelsdorf wieder zurück zum Ausgangspunkt. Auf dieser Wanderung erwarten die Teilnehmer romantische Orte und Wege mit weiten Ausblicken und viel unberührte Natur.

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

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **24. April 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr**
Ausgangspunkt:	Einöde Moos, 84097 Herrngiersdorf
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit 10 Euro mit Brotzeit

K 4565 Durchs Pfaffenloch nach Voggersberg, Semerskirchen und Sittelsdorf

Wie K 4564

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Samstag, **27. April 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr**
Ausgangspunkt:	Einöde Moos, 84097 Herrngiersdorf
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit 10 Euro mit Brotzeit

K 4566 Von Kläham auf dem Höhenweg ins Hirttal

Falls Sie an einer der in den letzten Jahren angebotenen Touren bereits teilgenommen haben, hatten Sie schon die Möglichkeit, etwas Wandererfahrung zu sammeln.
Wir starten diese ca. 13 km lange Rundwanderung bei der Kirche in Kläham, nehmen den Höhenweg nach Hohenthann, am Windrad vorbei weiter nach Bruckbach, und über Buch und Pfellnkofen wieder zurück zum Ausgangspunkt.
Der Höhenweg überrascht mit seinen weiten Blicken ins Tal des Goldbachs. Auch die Alpen stehen – manchmal – zur Verfügung.

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

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **15. Mai 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr**
Ausgangspunkt:	Filialkirche Mariä Heimsuchung Kläham, Kirchplatz, 84061 Ergoldsbach
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4567 Von Kläham auf dem Höhenweg ins Hirttal

Wie K 4566

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Samstag, **18. Mai 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr**
Ausgangspunkt:	Filialkirche Mariä Heimsuchung Kläham, Kirchplatz, 84061 Ergoldsbach
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4568 Von der Wallfahrtskirche Heiligenbrunn nach Rottenburg an der Laaber

Ausgangspunkt dieser ca. 12,5 km langen Rundwanderung ist die Wallfahrtskirche Heiligenbrunn. Von hier geht es weiter über Eschenloh nach Viehhausen, vorbei am Biohof Butz Richtung Oberhatzkofen und schließlich nach Rottenburg an der Laaber. Der Weg führt über den straßenbegleitenden Radweg Richtung Türkenfeld und wieder zurück zur Wallfahrtskirche.
Die Tour führt am östlichen Rand der Hallertau entlang und überrascht immer wieder mit weiten Ausblicken über die sanften Hügel.

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

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **22. Mai 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr**
Ausgangspunkt:	Wallfahrtskirche Heiligenbrunn, Heiligenbrunn 36, 84098 Hohenthann
Gebühr:	5 Euro ohne Brotzeit, 10 Euro mit Brotzeit

K 4569 Von der Wallfahrtskirche Heiligenbrunn nach Rottenburg an der Laaber

Wie K 4568

Leitung:	**Hans Fischaleck**
Beginn/Dauer:	Samstag, **25. Mai 2024**, 1 Tag
Zeit:	**9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr**
Ausgangspunkt:	Wallfahrtskirche Heiligenbrunn, Heiligenbrunn 36, 84098 Hohenthann
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** entgegen genommen. 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 sicher gestellt sein, dass der Betrag rechtzeitig vor Reisetermin auf dem vhs-Konto eingegangen ist. Bei Verhinderung erfolgt keine Erstattung. Eine andere Person kann jedoch den Platz einnehmen.

Die nächste Kulturfahrt findet am 28. Februar 2024.
Ziel der nächsten Kulturfahrt mit der Bahn ist Burghausen.

Vorträge

E 416 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Vortrag beginnt mit der Darstellung des gesetzlichen Betreuungsrechts. Ausgehend hiervon werden Gestaltungstipps gegeben, wie man im Fall von Krankheit o.ä. rechtlich am besten vorsorgt. Es werden die verschiedenen Begrifflichkeiten erläutert und bestimmte Probleme (Umfang der Vollmacht, Mehrheit von Bevollmächtigten, Form, Befreiung von § 181 BGB, postmortale Vollmacht, etc.) ausführlich behandelt.

Referent: **Dr. Ralf Menzel,** Notar
Termin: Donnerstag, **15. Februar 2024, 19.30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei! Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 417 Erste Hilfe - So kann jeder im Notfall helfen

Wie schnell ist es passiert: Ein Unfall, eine Verletzung, eine akute Erkrankung – wie können Sie als Angehöriger oder Ersthelfer eine Notfallsituation erkennen und richtig helfen? Wie können Sie bei einem Verkehrsunfall oder nach einem Sturz helfen? Welche Symptome deuten auf eine akute Erkrankung wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hin? Der Notarzt und Chefarzt der Notaufnahme, Gunthard Goresch, stellt im Vortrag die Symptome für akute Herz-Kreislauferkrankungen vor und erklärt, was Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes tun sollten. Außerdem zeigt er auf, wie Sie bei Unfällen im häuslichen Umfeld oder im Straßenverkehr erste Hilfe leisten können.

Referent: **Gunthard Goresch, Chefarzt** der Notaufnahmen an den Krankenhäusern Landshut-Achdorf und Vilsbiburg
Termin/Zeit: Donnerstag, **7. März 2024**, **19.00 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei! Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 418 Migräne – Wege aus der ständigen Schmerzbelastung

Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland leidet unter Migräne. Oftmals tritt die Migräne bereits im Jugendalter auf und belastet Betroffene auch im erwachsenen Alter in Phasen immer wieder. Betroffene klagen in aktiven Migränephasen über starke, meist einseitig auftretende, pochende Schmerzen im Kopf. Die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die immer wieder auftritt und für Stunden, manchmal auch mehrere Tage anhält, oftmals begleitet von Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit oder Sehstörungen. Migräne ist nicht heilbar, jedoch mit neuen Methoden gut behandelbar, so dass sich die Schmerzbelastung verringern und so die Lebensqualität Betroffener erheblich verbessern lässt. Der Chefarzt des Interdisziplinären Zentrums für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg, Dr. Benjamin Reichenbach-Klinke, spricht im Vortrag darüber, durch welche Symptome sich die (chronische) Migräne vom Kopfschmerz abgrenzt, wie sie diagnostiziert wird und welche Behandlungsoptionen Migränepatienten helfen könnten.

Referent:	**Dr. med. Benjamin Reichenbach-Klinke**, **Chefarzt** des Interdisziplinären Zentrums für Schmerzmedizin am Krankenhaus Vilsbiburg
Termin/Zeit:	Donnerstag, **16. Mai 2024**, **19.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei!
Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 419 Israel - Jordanien

Biblische Stätten, beeindruckende Kulturdenkmäler und überwältigende Landschaften. Diesseits und jenseits des Jordan treffen Reisende auf die kulturellen Zeugnisse eine Jahrtausende alte Geschichte – und auf die Menschen, deren Leben von diesem Erbe geprägt ist.
Jerusalem mit Felsendom und Klagemauer, mit Via Dolorosa und Grabeskirche, See Genezareth und Totes Meer, Nazareth und Bethlehem, Masada und Yad Vashem, die vielfältigen Höhepunkte Israels.
Felsenstadt Petra und Wadi Rum, Gerasa und Kerak, Madaba und Nebo, die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten Jordaniens.

Referent: **Josef Parzefall**
Termin/Zeit: Donnerstag, **14. März 2024, 19.30 Uhr**
Ort: vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstraße 4, 1. Stock

Der Eintritt ist frei! Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten!

E 420 Was wächst denn da?

In dieser Frühjahrskräuterwanderung erfahren Sie viel Wissenswertes über unsere einheimischen Wildkräuter. Lernen Sie das Aussehen und die wichtigsten Merkmale zur richtigen Bestimmung kennen. Die Verwendung der Pflanzen in der Küche und in der Volksheilkunde werden ebenfalls während der Führung ausführlich besprochen. Zum Schluss stellt sich jeder Teilnehmer noch seinen eigenen schmackhaften Wildkräuteressig für Zuhause her.

Referentin: **Tatjana Studer,** Kräuterpädagogin
Termin/Dauer: Sonntag, **26. Mai 2024, 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr**
Ort: Naturlehrpfad Neufahrn, Treffpunkt Parkplatz Naturlehrpfad (Treffpunkt Kindergartenparkplatz)
Gebühr: 15 Euro, zzgl. 3 Euro Materialkosten (Essig und Glasflasche)

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

Programm der Abteilung für Elementare Musikerziehung an der Musikschule Ergoldsbach

Zum neuen Schuljahr 2018/19 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 klappert. 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 4570 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 1, Companion zum Buch, Essential grammar in use**

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	Montag, **8. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4571 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, Step 2, Essential grammar in use**

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	Montag, **8. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**16.00 Uhr bis 17.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4572 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: New English Network Starter, **Unit 1, Step 1**

Leitung:	**Beatrice Puryear**
Beginn/Dauer:	Donnerstag, **11. Januar 2024**,10 Vormittage
Zeit:	**10.00 Uhr bis 11.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	60 Euro bei 6 Teilnehmern *

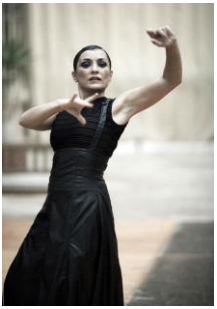
K 4573 Spanisch für Anfänger

Spanisch lernen eröffnet Ihnen eine neue Welt: Deshalb tauchen Sie ein in die bunte und abwechslungsreiche Vielfalt der spanischsprachigen 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, **5. Februar 2024,** 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**
Ort:	Grundschule Neufahrn
Gebühr:	60 Euro bei mind. 6 Teilnehmern *

K 4574 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, **6. März 2024,** 10 Abende
Zeit:	**18.30 Uhr bis 20.00 Uhr**
Ort:	Grundschule Neufahrn, Schulweg 2
Gebühr:	60 Euro bei 6 Teilnehmern *

K 4575 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie planen eine Italienreise, haben aber noch nie Italienisch gelernt oder verfügen über geringe Vorkenntnisse in der Sprache? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In angemessenem Lerntempo werden Sie in die italienische Sprache eingeführt, und somit wird die Grundlage für weiteres Lernen geschaffen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswerten über Land, Leute, Kultur und Gepflogenheiten in Italien.

Buch: Allegro nuovo A1, **Lektion 6**

Leitung:	**Edoardo Rubini,** Muttersprachler
Beginn/Dauer:	Freitag**, 12. Januar 2024**, 10 Vormittage
Zeit:	**10.45 Uhr bis 12.15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	60 Euro bei. 6 Teilnehmern *

K 4576 Italienisch - Konversationskurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon über Italienisch-Vorkenntnisse verfügen, die sie praktisch anwenden möchten. Allmählich erreichen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache und lernen, wie man sprachliche Lücken in der Konversation geschickt ausgleichen kann. Das Hauptaugenmerk in dem Kurs liegt beim freien Sprechen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswerten über Land, Leute, Kultur und Gepflogenheiten in Italien.

Buch: Endlich Zeit für Italienisch, **Lektion 10**

Leitung:	**Edoardo Rubini,** Muttersprachler
Beginn/Dauer:	Freitag**, 12. Januar 2024**, 10 Vormittage
Zeit:	**9.00 Uhr bis 10.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	60 Euro bei. 6 Teilnehmern *

* Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 5,00 Euro je Teilnehmer

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

K 4577 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 entgegen zu wirken. Es können auf Wunsch der Teilnehmer verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung:	**Irmgard Sigl**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **10. Januar 2024**, 10 Vormittage
Zeit:	**8.30 Uhr bis 9.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	60 Euro

K 4578 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, **10. Januar 2024**, 10 Vormittage
Zeit:	**9.30 Uhr bis 10.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	60 Euro

K 4579 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, **10. Januar 2024,**10 Vormittage
Zeit:	**10.30 Uhr bis 11.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	60 Euro

K 4580 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, **10. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**19.30 Uhr bis 20.30 Uhr**
Ort:	Schulturnhalle Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	60 Euro

K 4581 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 Blasensenkung. 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:	Donnerstag, **7. März 2024**, 6 Abende
Zeit:	**17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	89 Euro

K 4582 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, **30. Januar 2024**, 10 Vormittage
Zeit:	**8.45 Uhr bis 10.15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	110 Euro

K 4583 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,**10. Januar 2024**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	11 Euro

K 4584 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**, 1. Februar 2024,** 10 Vormittage
Zeit:	**8.45 Uhr bis 10.15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	110 Teilnehmer:

K 4585 Yoga - offene Stunde

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 8. Januar 2024**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	7 Euro pro Kurseinheit

K 4586 Yoga - offene Stunde

Wie K 4585

Leitung:	**Therese Ganser,** Yogalehrerin
Zeit:	Montags, **17.15 Uhr bis 18.45 Uhr**
Dauer/Beginn:	ganzjährig, **Beginn 8. Januar 2024**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	7 Euro pro Kurseinheit

K 4587 Yoga - offene Stunde

Wie K 4585

Leitung:	**Therese Ganser,** Yogalehrerin
Zeit:	Montags, **19.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Dauer/Beginn:	ganzjährig **Beginn 8. Januar 2024**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	7 Euro pro Kurseinheit

K 4588 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, **9. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**18.15 Uhr bis 19.45 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	79 Euro

K 4589 Bodystyling

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Programm zur Steigerung der Kondition und Beweglichkeit, begleitet von rhythmischer Musik.
Diese Problemzonengymnastik 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, **16. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**17.15 Uhr bis 18.15 Uhr**
Ort:	Schulturnhalle Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	50 Euro

K 4590 Line Dance für Anfänger

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 Grundschritte 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 (keine Straßenschuhe) und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Tatjana Studer**
Beginn/Dauer:	Freitag, **12. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	60 Euro

K 4591 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**, 11. Januar 2024,** 10 Abende
Zeit:	**18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	50 Euro, zzgl. Leihgebühr für Smovey-Ringe

K 4592 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 Herz-Kreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht.
Dieses Fitnesstraining 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, **10. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 19.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	50 Euro

K 4593 Zumba® 2

Wie K 4592

Bitte Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Cornelia Schwarz**, Zumba Instructor
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **10. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**19.15 Uhr bis 20.15 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	50 Euro

K 4594 Nordic Walking

Gehen – Die natürlichste Bewegungsform des Menschen.

Gehen konntest Du schon immer? Einfach ein Schritt nach dem anderen? Du hast Dir nie Gedanken über Deine Gehbewegung gemacht? Wie funktioniert eine effektive Armbewegung und wie arbeitet der Rücken mit? Oder walkst Du, weil das Knie schmerzt, der Rücken nicht mehr mitmacht und hast mit einem anderen Sport, wie z.B. dem Laufen aufgehört?
Spätestens jetzt wird es Zeit, etwas zu verändern.
Gehen sollte sich für JEDE/N dynamisch anfühlen. Dazu muss man aber lernen, die Physik und den eigenen Körper zu kennen.

Jeder weiß, wie wichtig Technik beim Schwimmen oder Tennis ist. Dass die Technik beim Nordic Walking noch viel wichtiger ist, realisieren die Wenigsten. Kaum ein Nordic Walker walkt effizient.
Durch Ineffizienz wird der Schritt nicht nur schwerfällig und anstrengend. Der Nordic Walker belastet seinen Körper auf unnatürliche Art. Verletzungen kommen oft erst mittelfristig, nachdem der Binde- und Stützapparat schon jahrelang auf physiologisch unnatürliche Weise überlastet und abgenutzt wurde.
Suchst Du Leichtigkeit, Effizienz und mehr Geschwindigkeit? Willst Du noch lange und gesund Sport treiben? Möchtest Du Deinen kompletten Körper stärken? – Dann ran an Deine Technik.
Egal, ob Profisportler oder Anfänger. So gut wie NIEMAND hat eine perfekte Technik. Je schlechter die Technik, desto größer das Verbesserungspotential.

Der Kurs beinhaltet Informationen über Materialkunde, das richtige Aufwärmen, eine effektive Nordic Walking-Technik mit der richtigen Körperhaltung und Tipps zum Dehnen. Fragen der Teilnehmer/innen rund um das Nordic Walken werden vom Kursleiter umfassend beantwortet.

Bitte Lauf- oder Nordic Walking Schuhe, Nordic-Walkingstöcke, wetterfeste Sportbekleidung und ein Getränk mitbringen.

Leitung:	**Wolfgang Scholz**, Vizeweltmeister im Nordic Walking und Gehen, mehrfacher Europameister und Deutscher Meister, Sportler des Jahres 2018 Ostbayern
Beginn/Dauer:	Freitag, **12. April 2024**, 1 Abend
Zeit:	**18.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr**
Ort:	Parkplatz Badstraße (Tennisclub), gegenüber fital-PARCOURS
Gebühr:	23 Euro

Gesundheit im Wasser

K 4595 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**, 9. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**17.00 Uhr bis 17.45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4596 Aqua Power 2

Wie K 4595

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	Dienstag, **9. Januar 2024,** 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 18.45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4597 Aqua Power 3

Wie K 4595

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **10. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 18.45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4598 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, **10. Januar 2024**, 10 Abende
Zeit:	**19.00 Uhr bis 19.45 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4599 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, **12. Januar 2024**, 10 Abende,
Zeit:	**17.30 Uhr bis 18.15 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	55 Euro

K 4600 Aqua Fitness 2

Wie K 4599

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Petra Wirth**
Beginn/Dauer:	Freitag, **12. Januar 2024,** 10 Abende
Zeit:	**18.15 Uhr bis 19.00 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4601 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, **19. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Zeit:	**15.30 Uhr bis 16.15 Uhr**
Ort:	Hallenbad Mittelschule Ergoldsbach
Gebühr:	55 Euro

K 4602 Aqua-Jogging

Aqua Jogging das effektive Lauftraining im Tiefwasser mit Auftriebshilfe, fördert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern bringt auch jede Menge Spaß. Neben dem Schwimmgürtel kommen in dieser Stunde auch andere Geräte wie z.B. Aqua-Schuhe oder Aqua–Hanteln zum Einsatz. Mitmachen können alle, die Freude an der Bewegung im Wasser hat.

Bitte Badesachen mitbringen.

Leitung:	**Evi Rohrmeier**
Beginn/Dauer:	Donnerstag**, 23. Mai 2024,** 12 Vormittage
Zeit:	**8.00 Uhr bis 8.45 Uhr**
Ort:	Freibad Jellenkofen
Gebühr:	60 Euro

K 4603 Weinseminar - Hauptseminar
K 4604 Weinseminar - Grundseminar

Für alle, die Freude am Weintrinken haben und gerne neue Entdeckungen in der Weinwelt machen wollen. Aber auch für alle, die Grundsätzliches interessiert, ist dieses Seminar geeignet.

- Was charakterisiert einen guten Bordeaux, was sind Tannine, wie ist die Etikettensprache auf den Flaschen zu verstehen?
- Nach welchen Kriterien beurteilt man einen Wein, wie bestimmt man das Preis-Leistungsverhältnis?
- Wie wirken sich Anbaumethoden, Reberziehung und Kellertechnik auf die Qualität des Weines aus?
- Was sind die typischen Eigenschaften eines Chardonnay, Cabernet sauvignon, Merlot, Syrah etc.?

Diesen und weiteren Fragen gehen die Teilnehmer des Seminars nach, indem sie an fünf Abenden fünf typische Weinbaugebiete geschichtlich, kulturell und natürlich auch mit typischen Weinen dieser Gegend erschließen. Dabei wird neben den gebietstypischen Besonderheiten immer wieder Grundsätzliches zum Weinbau wiederholt. Auf den Ausbau, die Lagerung des Weines im Keller, auf den Schnitt der Reben und die Behandlung der Böden wird ebenso eingegangen wie auf folgende praktische Fragen:

- Wie finde ich zu einem perfekten Essen die perfekten Weine?
- Wie bereite ich die Weine zum Genuss vor?
  Welche Temperatur verträgt welcher Wein?
- Wie lagere ich Weine richtig? Wie bewahre ich einen einmal geöffneten Wein auf?

Sieben typische Weine eines Weinbaugebietes unterstützen die Ausführungen zu Kultur, Klima und Geschichte und bringen das Flair dieser Gegend mit in den Seminarabend ein.

Bitte zur Verkostung ein eigenes Weinglas mitbringen.

Leitung:	**Johann Fischaleck, Norbert Dorn**
Beginn/Dauer:	Mittwoch, **31. Januar 2024** (Hauptseminar) Donnerstag, **1. Februar 2024** (Grundseminar) 5 Abende, 14-tägig
Zeit:	**20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	95 Euro, inkl. Weinkosten

K 4605 Weinseminar – ein Schnupperabend

Für alle, die schon bisher Freude am Weintrinken hatten, künftig aber mit mehr Hintergrundwissen tiefer in die „Weinwelt“ eintauchen wollen.

Sie erfahren mehr darüber,

- nach welchen Kriterien Weine beurteilt werden
- was die typischen Eigenschaften der unterschiedlichen Rebsorten sind
- wie vielfältig die Weinbauregionen sind
- was einen gemischter Satz vom Cuvée unterscheidet

Diesen und weiteren Fragen gehen die Teilnehmer des Seminars ansatzweise nach, indem sie an einem Abend sieben Weine unterschiedlicher Weinbauregionen national und international verkosten.

Dabei wird neben den gebietstypischen Besonderheiten Grundsätzliches zum Weinbau erklärt. Auf den Anbau, die Lagerung der Weine im Keller, auf den Schnitt der Reben und die Behandlung der Böden wird ebenso eingegangen wie auf praktische Fragen nach dem perfekten Wein zum perfekten Essen und Vorbereiten der Weine vor dem Genuss.

Bitte zur Verkostung ein eigenes Weinglas mitbringen.

Leitung:	**Norbert Dorn**
Beginn/Dauer:	Freitag, **2. Februar 2024**, 1 Abend
Zeit:	**20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	22 Euro, inkl. Weinkosten

K 4606 Weinseminar – Schnupper-Aufbauseminar

Sie haben schon an einem Wein-Schnupper-Grundseminar teilgenommen oder verspüren als Weininteressierter oder Weingenießerin Lust, noch tiefer und fundierter in die „Weinwelt“ einzutauchen.

Aufbauend auf dem Schnupper-Grundseminar kennen Sie die Abläufe und das Vorgehen während des Seminarabends. Dieses Seminar ist aber keine Voraussetzung. Wenn Sie einfach Ihre Weinerfahrungen vertiefen und dazulernen wollen, nach welchen Kriterien Weine beurteilt werden und was die typischen Eigenschaften der unterschiedlichen Rebsorten sind, dann ist das Aufbauseminar genau das Richtige für Sie. Im Aufbauseminar steht immer eine Weinbauregion mit sieben Weinen im Fokus.

In diesem Kurs lernen Sie Weine aus der Südsteiermark, genauer aus dem Gebiet um Gamlitz, Sernauberg und Labitschberg kennen. Das südsteirische Weinland wird wegen dem stetigen Auf und Ab von Weinhügeln mit aufgesetzten Pappeln auch steirische Toskana genannt.

Im Kurs wird neben den gebietstypischen Besonderheiten auch wieder Grundsätzliches zum Weinbau erklärt. Auch die Frage nach dem perfekten Wein zum perfekten Essen und Vorbereiten der Weine vor dem Genuss wird weiter thematisiert. Zusätzlich werden die Informationen angereichert mit Anregungen zu Kulinarik und Touristik, zu den Winzern sowie Weinarchitek-TOUR und Tipps zur Gastronomie.

Bitte zur Verkostung ein eigenes Weinglas mitbringen.

Leitung:	**Norbert Dorn**
Beginn/Dauer:	Freitag, **5. Januar 2024**, 1 Abend
Zeit:	**20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	22 Euro, inkl. Weinkosten

K 4607 Weinseminar – Schnupper-Aufbauseminar

Wie K 4606

Im Fokus dieses Aufbauseminars steht die Region um Jeruzalem – Weinstraße in Slowenien. Sie wandeln dabei auf den Spuren der Kreuzritter in Sloweniens Osten. Wein und Würste statt Klagemauer, Winzerhöfe statt Felsendom, in Jeruzalem mit „z“ befinden Sie sich in der slowenischen Steiermark. Es handelt sich dabei um eine uralte Weinregion in einer traumhaft schönen Landschaft.

Bitte zur Verkostung ein eigenes Weinglas mitbringen.

Leitung:	**Norbert Dorn**
Beginn/Dauer:	Freitag, **16. Februar 2024**, 1 Abend
Zeit:	**20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	22 Euro, inkl. Weinkosten

K 4608 Weinseminar – Schnupper-Aufbauseminar

Wie K 4606

In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit Weinen aus Israel, von den Hängen des Golan. Der Wein von den Golanhöhen ist seit jeher begehrt. Seit Anbeginn der Zeit, also seitdem uns die Bibel lehrt, Wein zu trinken, ist der Weinbau ein stetiger Bestandteil der dortigen Kultur.

Bitte zur Verkostung eigenes Weinglas mitbringen.

Leitung:	**Norbert Dorn**
Beginn/Dauer:	Freitag, **8. März 2024**, 1 Abend
Zeit:	**20.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	22 Euro, inkl. Weinkosten

Kulinarik

K 4609 Türkische Küche - mehr als Döner

Die türkische Küche vereint Einflüsse von verschiedenen Kontinenten. Einfach in der Zubereitung, ist sie ungeheuer vielfältig im Geschmack.
In diesem Kurs werden 10 bis 12 Gerichte zubereitet, u.a. Börek, gefüllte Weinblätter, Manti (türkische Tortellini), Bulgursalat, Sigara Böregi, Feta-Hörnchen, Pisi, Auberginen-Auflauf.

Bitte Vorratsbehälter mitbringen.

Leitung:	**Frauen des türkischen Frauenbundes**
Beginn/Dauer:	Freitag, **26. April 2024**, 1 Abend
Zeit:	**18.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr**
Ort:	Vereinsheim islamische Gemeinde, Neufahrn, Hauptstraße 29
Gebühr:	33 Euro, inkl. Speisen und Getränke

Gestalten

K 4610 Nähkurs für Anfänger und Neueinsteiger

Sie haben bisher keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine, wollen dies aber ändern? Dann sind Sie in diesem Kurs an der richtigen Stelle.
Sie lernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten Grundkenntnisse im Stoffzuschnitt und selbstständigen Nähen von Kleidungsstücken. Auch bereits vorhandene Kleidungsstücke können nach eigenen Vorstellungen abgeändert werden.
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche geeignet
.
Eine eigene Nähmaschine sollte vorhanden sein und mitgebracht werden!

Bitte ebenfalls mitbringen: Schreibzeug, Lineal, Maßband, Schere, Nähgarn, Stecknadeln

Leitung:	**Jutta Auer**
Beginn/Dauer:	Donnerstag**, 29. Februar 2024**, 6 Abende
Zeit:	**19.00 Uhr bis 21.30 Uhr**
Ort:	Mittelschule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	60 Euro, zuzüglich Materialkosten (Stoffe)
Teilnehmer:	maximal 8 Teilnehmer/innen

K 4611 Drechselkurs

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, die die Kunst des Drechseln 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, **23. März 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 4612 Drechseln von Dosen

In dem Kurs fertigen sie unter Anleitung des Kursleiters eine Dose mit Deckel. Bei der Gestaltung können sie frei wählen, ob Sie Grundkörper und Deckel aus demselben Holz mit durchgehender Maserung fertigen wollen oder ob Sie zwei unterschiedliche Hölzer verarbeiten möchten.

Leitung:	**Martin Lobenz**, Modellbaumeister
Beginn/Dauer:	Samstag, **27. April 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 4613 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 sind oder schon über Erfahrungen verfügen, **den Mittelpunkt des Kurses bilden Ihre Fragen und Wünsche.** Durch individuelle Betreuung hilft Ihnen der Kursleiter mit oft einfachen Tricks, Ihre eigenen Vorstellungen zu Papier zu bringen.

Leitung:	**Stefan Rottmeier**, M.A., Bildhauer
Beginn/Dauer:	Dienstag, **20. Februar 2024**, 3 Abende
Zeit:	**18.00 Uhr bis 19.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	35 Euro, inkl. Materialkosten
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, **9. Januar 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, **3. Januar 2024,** 14-tägig
Dauer:	**15.30 bis ca. 17.00 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude Jellenkofen, Tannenstraße 4
Gebühr:	5 Euro pro Familie

Junior vhs - Gesundheit

K 4614 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, **8. Mai 2024**, 8 Nachmittage
Dauer:	**15.00 Uhr bis 15.40 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr:	26 Euro

K 4615 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, **8. Mai 2024**, 8 Nachmittage
Dauer:	**15.45 Uhr bis 16.30 Uhr**
Ort:	vhs-Gebäude in Jellenkofen, Tannenstr. 4
Gebühr	30 Euro

K 4616 Juniorschwimmkurs – Delphinabzeichen

Alter der Kinder: **4 - 5 Jahre, keine Vorkenntnisse nötig**
In kleinen Gruppen wird Ihrem Kind die Angst vor dem Wasser genommen und die Grundkenntnisse der Arm- und Beinbewegung des Brustschwimmens sowie Tauchen und Springen werden spielerisch beigebracht.
Es gibt keine Schwimmgarantie!

Ziel: Wassergewöhnung, Sicherheit am und im Wasser, selbstständiges Bewegen im Wasser mit Schwimmhilfe
Bitte Schwimmbrille mitbringen. (Keine Taucherbrille, die die Nase mit einschließt)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Mittwoch**, 17. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Dauer:	**13.45 Uhr bis 14.30 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	6 - 7 Kinder (Eltern müssen nicht anwesend sein)

K 4617 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 mit einschließt)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Mittwoch**, 17. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Dauer:	**14.35 Uhr bis 15.20 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	7-8 Kinder (Eltern müssen nicht anwesend sein)

K 4618 Kinderschwimmkurs - Seepferdchen 2

Wie K 4617

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Mittwoch**, 17. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Dauer:	**15.25 Uhr bis 16.10 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	7 - 8 Kinder (Eltern müssen nicht anwesend sein)

K 4619 Seeräuber
Aufbaukurs für alle kleinen Schwimmer

Alter der Kinder: **ideal ab 6 Jahre**

Voraussetzung: Seepferdchen-Abzeichen

In einer Gruppe von maximal 7 Kindern wird das bereits erlernte Brustschwimmen ausgebaut und gefördert. Rückenkraul (Koordination Arm-/Beintechnik), Schnupperschnorcheln mit Flossen sowie der richtige Startsprung und der Umgang, wenn Hilfe am oder im Wasser benötigt wird, ist Inhalt des Kurses.

Abzeichen: 100 Meter Schwimmen, Streckentauchen, Startsprung

Bitte Schwimmbrille mitbringen.
(Keine Taucherbrille, die die Nase mit einschließt)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Mittwoch**, 17. Januar 2024,** 10 Nachmittage
Dauer:	**16.15 Uhr bis 17.00 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstraße 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	8 bis 9 Kinder (Eltern müssen nicht anwesend sein)

K 4620 Kinderschwimmkurs - Seepferdchen 3

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 mit einschließt)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Freitag**, 19. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Dauer:	**13.45 Uhr bis 14.30 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr. 16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	7 - 8 Kinder (Eltern müssen nicht anwesend sein)

K 4621 Kinderschwimmkurs - Seepferdchen 4

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 mit einschließt)

Leitung:	**Carina Forster**
Beginn:	Freitag**, 17. Januar 2024**, 10 Nachmittage
Dauer:	**14.35 Uhr bis 15.20 Uhr**
Ort:	Hallenbad Schule Ergoldsbach, Badstr.16
Gebühr:	55 Euro
Teilnehmer:	7 - 8 Kinder (Eltern müssen 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 Freunde und Gönner der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach,

zum 30. Juni 2024 beende ich nach 15 Jahren meine Tätigkeit als Geschäftsführerin der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach. In dieser Zeit gab es einige bedeutsame Veränderungen. Am 9.12.2009 trat die Gemeinde Bayerbach der Volkshochschule bei und die Einrichtung der Erwachsenenbildung erhielt den Namen „vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach“. Am 15.07.2016 fand die offizielle Einweihung des umgebauten vhs-Gebäudes in Jellenkofen statt. Im selben Jahr, am 19.11.2016, wurde in einem feierlichen Festakt in der Musikschule Summer in Ergoldsbach das 50-jährige Bestehen der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach gefeiert (bis 1998 Volksbildungswerk Ergoldsbach-Neufahrn). Ab März 2020 bis 2021 kam es aufgrund der Corona-Pandemie wie überall im Land zu massiven Einschränkungen bzw. zeitweise zur kompletten Einstellung des Kursbetriebes. Mittlerweile läuft dieser aber wieder in den gewohnten und geregelten Bahnen weiter.

In diesen 15 Jahren fanden 2272 Kurse, 178 Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen, 72 Kulturfahrten mit der Bahn, 40 mehrtägige Fahrten, 50 eintägige Fahrten (Musical, Theater, Ausstellungen, Bayerischer Rundfunk, Bayerisches Fernsehen, Bayerischer Landtag u.a.), ca. 260 Treffen des Philosophie-Arbeits- und Gesprächskreises, 7 Wirtshauslesungen (in Kooperation mit der Buchhandlung Kindsmüller Ergoldsbach), 8 Kunstausstellungen mit Künstlern aus der Region und mehrere Konzerte mit der Musikschule Summer statt.

Mein aufrichtiger Dank gebührt Herrn Lothar Limmer und Herrn Peter Hautsch, die mit der Organisation der Kulturfahrten mit der Bahn (24.11.2010 – 20.07.2017) bzw. mehrtägigen Kultur- und Erlebnisfahrten (08.03.2008 – 10.09.2023) unsere vhs in hervorragender Weise unterstützt haben.

Ganz besonders herzlich bedanken möchte ich mich auch bei allen Kursleiter/inne/n, Referent/inn/en und allen Personen, die in dieser Zeit für die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach aktiv tätig waren oder das immer noch sind. Ohne Ihren Einsatz wäre es nicht möglich, das Programmangebot und den Kursbetrieb aufrecht zu erhalten und durchzuführen. Ich hoffe, dass Sie auch weiterhin unserer vhs mit Ihrem Einsatz zur Verfügung stehen werden.

Aber was wäre die Programmvielfalt ohne die Personen, die diese in Anspruch nehmen. Bei Ihnen allen, die stets rege von dem Angebot der vhs Gebrauch gemacht haben, möchte ich mich ganz herzlich bedanken und hoffe, dass Sie auch weiterhin unserer Erwachsenenbildungseinrichtung die Treue halten werden.

Leider haben uns in dieser Zeit auch einige Personen, deren Namen untrennbar mit der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach in Verbindung stehen, für immer verlassen. Zum einen ist dies Herr Alfons Meilhammer, der 35 Jahre (1970 – 2005) für die Geschäftsführung verantwortlich war, und zum anderen Herr Anton Grafwallner, der zusammen mit Herrn Meilhammer die Einrichtung der „Kulturfahrten mit der Bahn“ initiierte und insgesamt 100 Fahrten organisierte und begleitete (02.06.1998 – 13.10.2010).
Wir werden ihnen stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Meiner Nachfolgerin oder meinem Nachfolger wünsche ich viel Freude und Erfolg bei der Ausübung der Geschäftsführungstätigkeit für die vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach.
Ich wünsche der vhs Ergoldsbach-Neufahrn-Bayerbach noch eine erfolgreiche Zukunft.

Cornelia Gößmann-Gmelch

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/Dienstag:	**10.30 - 12.30 Uhr**
Mittwoch/Donnerstag:	**17.00 - 18.30 Uhr**
Freitag:	**keine Sprechzeiten**

Außerhalb der Geschäftszeiten ist die Kontaktaufnahme durch Email oder über das Internet unter dem Menüpunkt „Ihre Meinung“ sinnvoll.
Wir werden umgehend zurückrufen oder per Email antworten.