

Kursprogramm

Frühjahr/Sommer 2019

Miteinander leben.
Miteinander lernen.
Miteinander Neues wagen.

junge vhs





kreissparkasse-kelheim.de

**Wenn man sich mit der richtigen
Anlagestrategie auch bei niedrigen
Zinsen Wünsche erfüllen kann.**

Sprechen Sie mit uns.



**Kreissparkasse
Kelheim**



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde unserer Volkshochschule,

ist man je zu alt, um etwas Neues zu lernen? Lassen Sie mich diese Frage mit einem Zitat von Henry Ford beantworten: „Wer aufhört zu lernen, ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig sein.“

Sicherlich, wer Neues lernen will, muss zunächst einmal seine Komfortzone verlassen – ob es die ersten Worte in einer Fremdsprache sind (ab S. 38), das „Aus-Sich-Herausgehen“ beim Grundkurs Improvisation (S. 28) oder die ersten Tanzschritte beim Zumba® (ab S. 67). Je öfter wir allerdings Neues wagen, umso mehr (Er-) Kenntnisse erlangen wir, umso mehr nehmen wir aktiv am Leben innerhalb unseres Gemeinwessens teil.

Die Volkshochschule Neustadt a.d. Donau hat sich daher dem lebenslangen Lernen verschrieben. Im kommunalen Auftrag leistet sie einen wertvollen Beitrag für die Kultur- und Bildungsaktivitäten in unserer Stadt und darüber hinaus. Im ersten Semester 2019 warten wieder über 400 Kurse auf Sie, in denen Sie sich neues Wissen bzw. neue Kompetenzen in den Bereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit und Kultur aneignen können.

Zahlreiche Angebote sind in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei, der Limes-Therme sowie der Tourist-Information Bad Gögging entstanden. Sehr ans Herz legen möchte ich Ihnen – schon allein wegen des beeindruckenden Ambientes – auch die Kurse im Zehentstadl in Train.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen eine ansprechende Lektüre und viel Lust auf Neues!

Thomas Reimer
1. Vorsitzender

Stadtbücherei Neustadt



Kommen Sie in die Stadtbücherei: **fast 18.000 Romane, Kinder- und Sachbücher, Hörbücher, Zeitschriften und DVDs** warten auf ihre Ausleihe. Die neuesten Zeitschriften können in der gemütlichen Leseecke angeschaut werden. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und schauen Sie, was die Stadtbücherei an Bestsellern und neuen Büchern eingekauft hat.

Lesen sie lieber **Ebooks**??? Kein Problem, denn die Stadtbücherei bietet zusammen mit zwölf Büchereien aus Bayern eine virtuelle Bibliothek mit mehr als 14.000 Büchern, Zeitschriften und Hörbüchern (enio24) an. Und das Tolle daran ist: in der Jahresgebühr - acht Euro für Erwachsene/Jahr oder fünf Euro/Jahr für Menschen ab 60 - ist diese Ausleihmöglichkeit enthalten. Sie brauchen nur eine elektronische Lesemöglichkeit.



Öffnungszeiten:
 Dienstag 14 - 19 Uhr
 Mittwoch 10 - 13 Uhr
 Donnerstag
 + Freitag 14 - 18 Uhr
 Telefon 0 94 45 / 97 17 63

In der Kinderecke finden Sie tolle Bücher zum Vorlesen, aber auch bunte Bilderbücher in allen Größen. Für die Schulkinder stellt die Bücherei ein breites Angebot an Antolinbüchern bereit und auch größeren „Leseratten“ geht der Lesestoff bestimmt nicht aus. Und das Tollste: **die Ausleihe ist jetzt für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr kostenlos**, ebenso wie für Auszubildende und Studenten.

Das Büchereiteam freut sich auf Ihren Besuch



DIETRICH-SCHEURLE VERSORGUNGSTECHNIK
 LAND-, KOMMUNAL- UND GARTENTECHNIK

Julius-Sax-Straße 5 • 93333 Neustadt/Donau
 Telefon 0 94 45 / 20 08-0 • www.dietrich-scheurle.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 7.30 - 12.00 Uhr und von 13.00 - 17.00 Uhr

Am Samstag ist unser Ersatzteillager von 10.00 - 12.00 Uhr und unser Verkauf von 08.00 – 12.00 Uhr für Sie geöffnet!

STIHL **HONDA** POWER EQUIPMENT **Kränzle** **Binderberger**

vhs Volkshochschule
 Neustadt a.d. Donau

Organisatorische Daten

Anmeldungen: Sie können sich für alle Veranstaltungen ab Erscheinen des Programmheftes anmelden.

Wie?

schriftlich mittels beiliegender Anmeldekarte
 telefonisch unter 09445 – 7524-90
 per Fax unter 09445 – 7524-920
 per E-Mail vhs@neustadt-donau.de
 online unter www.vhs-neustadt-donau.de
 persönlich im Bürgerbüro während der Geschäftszeiten

Wir sind für Sie im Bürgerbüro erreichbar:

Montag	9:00 – 11:30 Uhr	14:00 – 16:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 11:30 Uhr	
Mittwoch	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag	9:00 – 11:30 Uhr	14:00 – 16:00 Uhr
Freitag	9:00 – 11:30 Uhr	

Unsere Anschrift: vhs Neustadt a.d. Donau
 Bürgerbüro
 Kirchplatz 5
 93333 Neustadt a.d. Donau
 Telefon 0 94 45/75 24 90 · Fax 0 94 45/75 24 920
 E-Mail: vhs@neustadt-donau.de
 Internet: www.vhs-neustadt-donau.de

Bankverbindung:

Raiffeisenbank	IBAN: DE58 7506 9014 0006 5010 60
Kreis Kelheim eG	BIC: GENODEF1ABS
Sparkasse Neustadt	IBAN: DE10 7505 1565 0240 1001 80
	BIC: BYLADEM1KEH



SPA & DAY SPA

Badhaus und SPA auf 1.600 qm zum Entspannen, Regenerieren und um der Gesundheit etwas Gutes zu tun.

- **Massagen, Packungen, Bäder** u.v.m. auch mit Schwefelwasser und Moor
- **Kosmetikbehandlungen** mit MARIA GALLAND und PHARMOS NATUR
- **SPA-Suiten** mit Serailbad oder Herzerlbadewanne für private Stunden zu Zweit
- **Verschiedene Ruheräume** - Bibliothek, Galerie, Schwefelbach und Raum der Stille

Wir bieten Ihnen interessante, pflegende und verwöhnende DAY-SPA Packages für eine, zwei oder mehr Personen:

z.B. **Wellnesstag Klassik** - unser Bestseller!

- klassische Rückenmassage
 - pflegende Ganzkörper Packung
 - verwöhnende Kosmetikbehandlung
 - und alle EISVOGEL DAY SPA Leistungen
- pro Person 145,00 €

Der EISVOGEL e.K. · An der Abens 20 · 93333 Bad Gögging
www.hotel-eisvogel.de · ☎ **09445/9690**

Vorsitzender:
1. Bürgermeister Thomas Reimer

Geschäftsleitung:
Andrea Holzapfel

Der Beirat:

Vertreter der Stadt:

Helga Weigl,
 Ursula Brandlmeier,
 Sebastian Rosenhammer,
 Christian Hauber,
 Sebastian Mayer,
 Eduard Albrecht,
 Johann Seidenschwand,
 Anton Stadler, Birgit Wack

Vertreter der Schulen:

Harald Wintersberger
 Birgit Ferstl

Vertreter der Kirchen:

Msgr. Johannes Hofmann,
 Pfarrer Dr. Michael Murrmann-Kahl

Vertreter der Wirtschaft:

Hans Pirthauer

Vertreter der

Tourist-Information:

Astrid Rundler

Brigitte Ecker, Christine Malcherek und Nicole Hagl:

Sind für Ihre Anmeldungen, die Organisation und Betreuung der Kurse sowie alle sonstigen Verwaltungsaufgaben zuständig. Wir beraten Sie gern über einzelne Kursangebote und ihre Inhalte. Auch neue Anregungen versuchen wir zu verwirklichen.

Impressum:

Auflage: ca. 3.500 Stück
Titelbild: vhs Neustadt/fotolia.com
 (Christian Schwier,
 WavebreakMediaMicro,
 Robert Kneschke)

Druck: kelly-druck GmbH · 93326 Abensberg

Kooperationen:





I. Veranstaltungen

101 NSA–nature – ein Kunstprojekt von Toni Schaller

Zwar lebt und arbeitet Künstler Toni Schaller in Eining/Neustadt a.d. Donau. Seine Arbeiten führten ihn aber bereits weit über die Stadtgrenzen hinaus bis nach Italien (Arte Sella, 2010) und Südkorea (Geumgang Nature Art Biennale). In diesem Jahr haben Sie die Möglichkeit, bei der Präsentation seines neuesten Kunstprojektes hautnah dabei zu sein. Nehmen Sie an der Ausstellungseröffnung auf dem Stieberberg in Hienheim teil und erleben Sie ein vielschichtiges Rahmenprogramm, das sich ganz am Kunstobjekt „NSA-nature“ orientiert – u.a. den Vogelstimmen-Imitator und Biologen Dr. Uwe Westphal, eine Lesung von Dr. Uwe Westphal sowie ein Trommel- und Percussionfeuerwerk mit Didgeridoo.

Termin: Samstag, 18.05.19, 18 - 22 Uhr
Ort: Stieberberg, Hienheim
Gebühr: Eintritt frei

102 Temporär 2019 - Kulturtage in Neustadt a.d. Donau

Termin: 26.07.19 Konzert von Claudia Korek
Termin: 02.08.19 Wiener Tschuschenkapelle
Ort: Stadtgraben Rundturm
Kartenvorverkauf: ab sofort

104 Lesung: Bayernhymne

Altmühlkrimi mit Herz. Der Fund einer Babyleiche im Altwasser des Rhein-Main-Donaukanals erschüttert die Tausend-Seelen-Gemeinde Essing im unteren Altmühltal. Vorbei ist es mit der Idylle und der Beschaulichkeit, erst recht, als die Presse im Ort anrückt. Auch bei der ermittelnden, einheimischen Kommissarin gerät das alltägliche Leben gehörig durcheinander, im Besonderen, als ihr ein ehrgeiziger, aber äußerst attraktiver Hauptkommissar vor die Nase gesetzt wird, um sie bei der Aufklärung des Falles zu unterstützen. Spannungen und Konflikte sind vorprogrammiert und die Suche nach der Mutter des toten Neugeborenen gestaltet sich als Sisyphusarbeit. Wird das Ermittlerduo den Täter trotzdem finden?

Leitung: Marion Stadler
Termin: Dienstag, 19.02.19, 19.30 Uhr
Ort: Stadtbücherei
Gebühr: Eintritt ist frei

105 Lesung: Donauherz

Hilde Artmeier lässt ihre bekannte Privatdetektivin Anna di Santosa wieder ermitteln. Bestsellerautor Danilo Jakobi verschwindet unter mysteriösen Umständen an der ligurischen Riviera. Angeheuert von dessen Frau begibt sich Privatdetektivin Anna di Santosa auf die Suche nach ihm, die sie von Regensburg über Mühldorf in Oberbayern bis in die Einsamkeit eines norditalienischen Bergdorfs führt. Als Jakobis Verleger unter Mordverdacht gerät, setzt sich unter der Oberfläche des Erfolgs eine Lawine aus Eifersucht und tödlichem Hass in Bewegung, die nicht mehr aufzuhalten ist.

Leitung: Hilde Artmeier
Termin: Dienstag, 20.03.19, 19 Uhr
Ort: Stadtbücherei
Gebühr: Eintritt ist frei

107 Wie funktioniert Regionaljournalismus?

Für alle an gesellschaftspolitischen Themen und Medien interessierten Bürger.

Der BR ist in ganz Bayern präsent, niemand berichtet so umfassend über das, was in Bayern passiert und die Menschen bewegt. Mehr als 35.000 Nachrichtenmeldungen und mehrere tausend Berichte liefern die regionalen Korrespondenten jährlich für die BR-Programme und für das Internet. Welche Themen ausgewählt und wie sie umgesetzt werden, welche Quellen die Regionalreporter nutzen, erfahren Sie bei einem Besuch in Ihrem Regionalstudio und im Gespräch mit dort beschäftigten Journalistinnen und Journalisten – inklusive Führung im Studio sowie Gesprächsrunde mit Studioleitung und Journalisten aus dem aktuellen Bereich.

Ort: BR Regionalstudio Niederbayern/ Oberpfalz in Regensburg
Termin: Dienstag, 26.03.19, 10.30 - 13 Uhr
Gebühr: Eintritt frei zzgl. Anfahrt (Eventuell mit der Bahn)



© BR/Hofstetter



DER SPEZIALIST FÜR HOCHWERTIGE & FEINE STRAHLAUFGABEN

Alufelgen	Glasperlen	Oldtimer
Autokarosserien	Gusseisen	Roller
Edelstahl	Industriereinigung	Schutzbleche
Gartenstühle	Motoren	Sandstrahlen
Gartenzäune	Motorradrahmen	Traktoren
	Nähmaschinen	

Gewerbepark 20 · 93333 Neustadt/Do. · Tel. 0 94 45 / 20 57 21 · info@polar-trockeneisreinigung.de
www.polar-trockeneisreinigung.de

Einkaufen in Neustadt

**Eine Aktion des
Arbeitskreises Neustädter Wirtschaftsförderung e.V.**

www.anw-neustadt-donau.de · anw@neustadt-donau.de



Seniorenachmittag



Im Mittelpunkt dieses Angebotes steht der Erhalt der Lebensqualität im Alter. Die Teilnehmer erfahren, wie sie sich auch mit einfachen Methoden körperlich und mental fit halten können – vom einfachen Gedächtnistraining bis hin zu Musik und Tanz, um Koordination und Gleichgewichtssinn zu trainieren. Darüber hinaus werden in Vorträgen mit wechselnden Referenten Fragen des Alltags erörtert (Möglichkeit zum Dialog), die ganz besonders auf die Interessen von Senioren ausgerichtet sind. Dieses Angebot richtet sich daher an alle Senioren/-innen, die Freude am Fit bleiben haben.

Kurs 108-A: Thema: Traditionen und geschichtliches Leben

Leitung: Eduard Albrecht, Stadtheimatspfleger

Termin: Donnerstag, 14.02.19, 14 - 17 Uhr

Kurs 108-B: Thema: Stadtführung durch Neustadt a.d. Donau - wir erinnern uns an früher!

Leitung: Agnes Deschl

Termin: Donnerstag, 11.04.19, 14 - 17 Uhr

Kurs 108-C: Thema: Die Entstehung von Vater- und Muttertag

Leitung: Eduard Albrecht, Stadtheimatspfleger

Termin: Donnerstag, 09.05.19, 14 - 17 Uhr

Kurs 108-D: Thema: Reiseapotheke

Leitung: Arno Hegner

Termin: Donnerstag, 11.07.19, 14 - 17 Uhr

Kurs 108-E: Thema: Essen und Trinken im Alter -

Ernährungsberatung

Leitung: wird bekannt gegeben

110 Einführung in die Ahnenforschung

Wer sich auf die Suche nach den eigenen Wurzeln machen möchte, erhält hier wertvolle Informationen zur richtigen Vorgehensweise. Außerdem erfahren Sie welche Schwierigkeiten auftreten können und wie Sie diese meistern. Nutzen Sie die Gelegenheit vom Wissen des Referenten, einem erfahrenen Familien- und Heimatforscher, für Ihre eigene Ahnenforschung zu profitieren. Weitere Inhalte sind Recherche-Möglichkeiten im Internet sowie das Lesen alter deutscher Handschrift.

Leitung: Josef Auer

Termin: Freitag, 01.03.19, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 4

Gebühr: € 25,00



Raumausstattung Brandl GmbH

Bodenbeläge Parkettböden Polsterei Gardinen
Sonnenschutz Tapeten Matratzen und vieles mehr

**Ihr Meisterfachbetrieb mit
hauseigener Näherei!**

**Wir
fertigen
Ihre
Gardinen
nach Maß!**



Schillerstraße 1 – 93333 Neustadt/Donau
Telefon 09445 / 509
www.raumausstattung-brandl.de

II. Recht

113 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wer entscheidet über meine Gesundheit und mein Vermögen, wenn ich im Koma liege? Wer betreut meine minderjährigen Kinder? Wer darf meine Geschäfte weiterführen? Erfahren Sie wie Sie diese und ähnliche Fragen mit rechtlichen Verfügungen bereits jetzt selbstbestimmt gestalten, für den Fall, dass Sie irgendwann einmal nicht (mehr) handlungs- und entscheidungsfähig sind. Sie erhalten wichtige Informationen zu Bedeutung, Tragweite wie auch zu inhaltlichen und formellen Erfordernissen dieser Erklärungen.

Leitung: Christiane Utz,
Betreuungsstelle Landratsamt Kelheim
Termin: Montag, 18.02.19, 19 - 21 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: € 8,00

114 Wohneigentumsgesetz (WEG) Recht

Der Kauf einer Eigentumswohnung geht mit einer Reihe an Rechten und Pflichten einher. Welche das sind (und was der Hausverwalter erledigt), das erfahren Erstkäufer von Eigentumswohnungen in dieser Einführung ins WEG-Recht.

Leitung: Sissy Hutterer,
Immobilien-Fachwirt IHK
Termin: Dienstag, 30.04.19, 19 – 21.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 10,00

Früher in Rente

Bei der gesetzlichen Rente gibt es viele neue Bestimmungen, die einen vorzeitigen und flexibleren Übergang in die Rente ermöglichen. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie nach aktuellem Rechtsstand in Rente gehen können und erhalten Tipps zur aktuellen „Flexi-Rente“. Thematisiert wird zudem das Mindern von Rentenabschlägen über Ausgleichszahlungen sowie Voraussetzungen für eine „Altersteilzeit“.

Leitung: Eckhard Prose,
geprüfter Rentenberater
Kurs 115-A: Donnerstag, 14.03.19, 18.30 - 20 Uhr
Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8
Kurs 115-B: Mittwoch, 08.05.19, 18.30 - 20 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Gebühr: € 10,00 / Kurs

Winter oder Winter-
im Garten garten?

EBERL

WINTERGÄRTEN · ÜBERDACHUNGEN · MULTI-
RAUM · MARKISEN · BÖDEN · FENSTER
TÜREN · GLASDACH · SCHIEBEELEMENTE
BESCHATTUNG · KLIMAGERÄTE

HOLZ · GLAS · TECHNIK
Schloßstr. 22 | 93333 Neustadt/Donau | Tel. (09445) 9543-0 | www.wintergarten-eberl.de



III. Natur

116 Garten zwischen Mythen und Märchen

Den ersten Teil des Nachmittags verbringen Sie im fantastischen Gemüse-, Blumen- und Rosengarten der Familie Batz. Im zweiten Teil erkunden Sie die auf dem Grundstück befindliche Wasserburg der Oettinger mit der berühmten Kelsbachquelle aus dem Nibelungenlied. Zum Abschluss des Tages erwartet Sie ein köstlicher Flammkuchen und ein erfrischendes Getränk.

Leitung: Rita Batz
Termin: Samstag, 25.05.19, 16 – 17.30 Uhr
Ort: Burgstraße 6, 85104 Pförring/Ettling
Gebühr: € 11,00

117 Räuchern mit heimischen Wildkräutern

Räuchern hat eine jahrtausendealte Tradition und ist bis heute besonders in der asiatischen und orientalischen Kultur präsent, aber auch in der christlichen Religion verankert. In diesem Kurs erfahren Sie am Beispiel heimischer Wildkräuter und deren Nutzen viel Wissenswertes über diese Tradition, das Brauchtum beim Räuchern sowie über die Wirkungsweise verschiedener Räuchermischungen.

Leitung: Katharina Bayer, Kräuterpädagogin
Termin: Donnerstag, 21.03.19, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Grundschule
Gebühr: € 17,00

118 Köstlichkeiten aus Holunderblüte und Maiwuchs

Stellen Sie verschiedenen Spezialitäten aus der Natur künftig selbst her. In diesem Kurs erfahren Sie, wie es geht.

Leitung: Katharina Bayer, Kräuterpädagogin
Termin: Freitag, 24.05.19, 18 – 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule Küche

Gebühr: € 12,00
Mitzubringen: 3 Schraubgläser, 2 verschließbare Flaschen, guter Apfelesig, Wodka oder Korn, 1 Flasche gutes Öl, zzgl. Materialkosten € 10,00



© Pixabay.com/RitaE

119 Gesunde Pflanzen mit Homöopathie und Blütenessenzen

Pflanzen sprechen ebenso gut auf das Gießen mit homöopathischen Mitteln an wie Mensch oder Tier bei der Einnahme. Es ist faszinierend zu sehen, wie schnell Schädlinge verschwinden oder sich die Pflanzen bei Schäden durch zu viel Sonne, Trockenheit, Verletzungen oder Staunässe regenerieren. Der Vortrag zeigt viele praktische Möglichkeiten, die Pflanzen zu stärken und sie wieder gesunden zu lassen.

Leitung: Sabine Rosner
Termin: Dienstag, 19.03.19, 19 Uhr
Ort: Goethestraße 2
Gebühr: € 22,00

IV. Lebenshilfe

120 Freund oder Feind – wie denke ich über mich selbst?

Schnupperkurs für alle, die dazu neigen, sich manchmal mehr Feind als Freund zu sein. Wer sich ungeliebt, ignoriert und nicht perfekt genug fühlt oder sich selbst schlecht macht und mit Vorwürfen überhäuft, lernt Methoden kennen, um dies zu ändern. So lässt sich beispielsweise bereits mit kleinen Übungen lernen, wie Sie sich selbst (wieder) akzeptieren und annehmen und somit ein großes Stück Lebensqualität zurückerlangen.

Leitung: Hannelore Schießl, Heilpraktikerin
Termin: Montag, 18.02.19, 19 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 19,00

TAXI - GERSTL
Inh. M. Sadlowski

Tag + Nacht  (0 94 45) **80 88**

- Nah- und Fernfahrten
- Krankenfahrten aller Art
- Flughafentransfer · Kurierdienste
- Taxen u. Mietwagen bis 8 Personen

Herzog-Ludwig-Str. 39 · 93333 Neustadt/Donau · Fax 09445/7439



121 Freie Trauung – worauf muss ich achten?

Freie Trauungen liegen im Trend. Immer mehr Heiratswillige entscheiden sich für eine Alternative zur kirchlichen Trauung. Doch welchen zeitlichen Vorlauf sollte man einplanen? Welche Location ist geeignet? Wie wichtig ist ein theologischer Hintergrund des Hochzeitsredners? Welche Musik wird der Zeremonie gerecht? Welche Kosten sind mit der Trauzeremonie verbunden? Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die Trauzeremonie bietet dieser Workshop.

(Achtung: Es findet keine komplette Hochzeitsplanung statt.)

Leitung: Heidi Weißlein,
zert. Asgodom-Coach, zert. Disg ®Trainerin
Termin: Mittwoch, 20.02.19, 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Gebühr: € 15,00 /Paare € 25,00 zzgl. € 5,00 Kopiergeld



© Fotolia/manifeesto

122 Lass die Sonne in Dein Herz – Übungen gegen den Winter-Blues



Kurze Tage und dauernde Dunkelheit können im Winter regelrecht aufs Gemüt schlagen. Und tatsächlich: Die Bedeutung von fehlendem Sonnenlicht für winterliche Verstimmungen lässt sich sogar wissenschaftlich erklären. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie, wie Sie den sogenannten Winter-Blues vertreiben können, beispielsweise mithilfe von Entspannungspraktiken, Fantasiereisen, positiven Affirmationen u.v.m.

Leitung: Petra Wenzel, moderne Mentaltrainerin
Termin: Mittwoch, 27.02.19, 19.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Gebühr: € 15,00



WERBETECHNIK

93326 Abensberg / Off.
Am Sommerkeller 7b
09443 - 929740

Wir bedrucken T-Shirts
Katalog anfordern unter:
www.bri-werbetechnik.de



123 Persönlichkeitsentwicklung

Im Hamsterrad von einem Termin zum nächsten – solange bis Körper und Geist irgendwann die Notbremse ziehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wieder etwas Ruhe in sich selbst bringen und loslassen können. Gemeinsam mit der Dozentin erforschen Sie, was Ihnen gut tut und was nicht und erörtern Fragen wie: Was treibt mich im Leben an und warum? Warum klappt der Umgang mit manchen Menschen besser und mit anderen so gar nicht? Wer hat Schuld daran? Was sind meine Stärken und Schwächen? Oder kurz: Wer bin ich eigentlich?

Leitung: Heidi Weißlein,
zert. Asgodom-Coach, zert. Disg ®Trainerin
Termin: Samstag, 16.02.19, 10 - 16 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 37,00

124 Schlagfertigkeit trainieren – Verbal Aikido

Worte können manchmal messerscharf sein. Ein blöder Spruch und schon fühlt man sich vor den Kopf gestoßen. Anstatt aber dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort den Wind aus den Segeln zu nehmen, bleibt man oft sprachlos zurück. Die passende Retourkutsche fällt einem zwar noch ein – doch leider erst Stunden später. Schlagfertigkeit lässt sich jedoch gezielt trainieren. Lernen Sie, wie Ihnen das nächste Mal sofort eine schlagfertige Antwort einfällt und Sie auch in überraschenden Situationen souverän reagieren.

Leitung: Erwin Hauser
Termin: Montag, 18.03.19, 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 25,00

125 Gute Ausstrahlung – mehr Erfolg in allen Lebensbereichen

Ausstrahlung ist keine angeborene Fähigkeit, sondern etwas, das jeder verbessern kann. In diesem Workshop üben Sie Verschiedenes zu den Themen Selbsterkenntnis, -Akzeptanz, -Fürsorge und vor allem Selbstliebe. Praktische Körperübungen für den Alltag sowie ganz persönliche Tipps für jeden Teilnehmer runden das Angebot ab.

Leitung: Petra Wenzel, moderne Mentaltrainerin
Termin: Mittwoch, 20.03.19, 19 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Fitness
Gebühr: € 19,00
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Getränk

Neue Tanzgruppe:
Sonntags 18.30 Uhr im Dormero Hotel in Kelheim
für jeden, der Spaß am Tanzen hat, ab 16 Jahren

Das wöchentliche Training findet in der Sportinsel in Kelheim statt.



www.dance-academy-kelheim.de



Tanzgala 11. Mai 2019

mit der **Overman Brass Band**

*** Sektempfang

*** Showeinlage

Samstag 1. Juni 2019 in Kelheim, im Dormero Hotel



Kartenvorverkauf für beide Veranstaltungen:
Dormero Hotel Kelheim, Rezeption
und:

Chris: 0170/9541632



126 Von Herz zu Herz - Wie Kommunikation in der Familie gelingt

Streit unter Geschwistern, Unfrieden am Abendbrottisch und der immer gleiche Konflikt, wenn es darum geht, sich anzuziehen, um rechtzeitig in den Kindergarten oder die Schule zu kommen – kennen Sie das?

Lernen Sie in diesem Kurs neue Wege kennen, Konflikte zu lösen. Erfahren Sie, wie Sie Streit vermeiden können und stattdessen wertschätzend miteinander umgehen. In vier einfachen Schritten lernen Sie, sich klar auszudrücken und gleichzeitig den anderen zu hören. So schaffen Sie die Voraussetzung für Verständnis und Verständigung.

Leitung: Camilla Högl
Termine: 3x dienstags, ab 26.03.19, 19 Uhr
Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8
Gebühr: € 39,00

127 Erfolgreich abnehmen – Schlanksein beginnt im Kopf

Punkte zählen, Diätshakes trinken, Fleisch von Kartoffeln trennen oder den Teller einfach nur halbvoll machen... Wer unbedingt abnehmen will, hat häufig in Sachen Diätprogramme schon so einiges ausprobiert. Ein entscheidender Faktor bleibt dabei aber oftmals unberücksichtigt: Schlanksein beginnt bereits im Kopf. Denn viele Verhaltensmuster in punkto Ernährung laufen in unserem Gehirn ganz unbewusst ab. Wie Sie das ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs.

Leitung: Erwin Hauser
Termin: Donnerstag, 04.04.19, 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 19,00

128 Kurs zur letzten Hilfe



Der Kurs vermittelt Basiswissen zur Palliativversorgung, damit mehr todkranken Menschen ihr letzter Wunsch zu Hause sterben zu dürfen, erfüllt werden kann. Er richtet sich dabei nicht nur an direkt Betroffene und Angehörige, sondern an alle, die alte oder kranke Menschen in ihrer Umgebung haben. Dieser Letzte-Hilfe-Kurs bietet viel Raum für Fragen, Austausch und Diskussion und soll Menschen in die Lage versetzen, andere auf ihrem letzten Weg zu begleiten. Die Kursgebühr wird als Spende an den Onkologie Hilfeverein abgegeben.

Leitung: Adiuventes-SAPV GmbH, Dr. Sohm und Elisabeth Krull
Termin: Freitag, 12.04.19, 17 – 20.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: € 10,00



129 Trauer - Der Umgang mit ihr und Hilfestellung für Betroffene

Sie haben aktuell einen Trauerfall oder haben trauernde Menschen in Ihrem Umfeld, denen Sie gerne eine Stütze sein möchten? Ein erfahrener Trauerbegleiter gibt Ihnen in diesem Kurs hilfreiche Inputs zu Fragen wie beispielsweise: Welche Phasen der Trauer gibt es? Wie umgehen mit den oft ambivalenten Emotionen in der Trauer? Wie kann man Trauernden zur Seite stehen und welche Möglichkeiten gibt es, einen Trauerweg konstruktiv zu gestalten? Selbstverständlich ist in diesem Kurs auch für persönliche Fragen und Erlebnisse Zeit und Raum.

Leitung: Martin Gugler, Trauerbegleiter (BVT)
Termin: Freitag, 10.05.19, 18 – 20.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: € 15,00

130 Selbstwertgefühl aufbauen, stärken, steigern

Tendieren Sie eher dazu, Ihr Selbstwertgefühl durch negative Gedanken zu verringern anstatt es aufzubauen? Dann lernen Sie in diesem Kurs das zu ändern. Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl mit einfachen Übungen erhöhen und so das in Ihnen schlummernde Selbstbewusstsein entfalten. Ziel des Kurses ist, dass Sie am Ende mit einem „Ich-bin-es-wert-Gefühl“ nach Hause gehen.

Leitung: Erwin Hauser
Termin: Dienstag, 25.06.19, 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 25,00

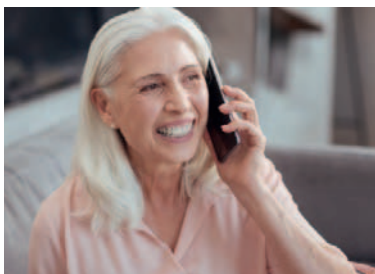
134 Smartphone für Einsteiger

Egal welche Marke, egal welches Betriebssystem, egal welches Problem. Sie lernen sich problemlos zu orientieren und das ganze Potenzial ihres Gerätes auszuschöpfen.

Leitung: Derek Kunstmann
Termine: 3x freitags,
ab 08.02.19,
19 Uhr

Ort: Zehentstadl Train,
Herrnstr. 8

Gebühr: € 39,00
Mitzubringen: Smartphone, Netzkabel



© Fotolia/Viacheslav Iakobchuk



135 Grundlagen der Fotografie

In Zeiten von Smartphones, Instagram und Co. ist es ganz einfach, einen Schnappschuss zu machen und mit netten kleinen Effekten zu versehen.

Mit einer DSLR/digitale Spiegelreflexkamera eine Reihe guter Fotos zu erstellen, ist schon



© Pixabay.com/PublicDomainArchive

schwieriger. Gemeinsam mit gleichgesinnten Einsteigern erlernen Sie an diesem Tag, den Umgang mit der Kamera und deren Einstellungen in Theorie & Praxis. Die Einstellungen werden an einer digitalen Spiegelreflexkamera von Canon gezeigt.

Leitung: Markus Geretschauser
Termin: Sonntag, 30.06.19, 10 - 17 Uhr
Ort: Goethestraße 2
Gebühr: € 49,00
Mitzubringen: digitale Spiegelreflexkamera mit geladenem Akku incl. Handbuch, festes Schuhwerk und Verpflegung.

V. Musik

136 Gitarre für Anfänger

Erwachsene.

Ein Kurs für Anfänger in akustischer Gitarre oder E-Gitarre.

Leitung: Sascha Weiss
Termine: 5x freitags, ab 08.02.19, 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: Grundschule
Gebühr: € 39,00

137 Gitarre für Fortgeschrittene

Erwachsene. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Leitung: Sascha Weiss
Termine: 5x freitags, ab 15.03.19, 18.30 – 19.15 Uhr
Ort: Grundschule
Gebühr: € 39,00



Trommeln für Anfänger - Malinké und Samba

Die Trommel ist eines der ältesten Musikinstrumente überhaupt und rund um den Globus in den verschiedensten Kulturen, Bauformen und Spielweisen zu finden. Erhalten Sie einen Einblick in die Welt der Trommel-Rhythmen – und gehen Sie in diesem Kurs auf eine musikalische Reise von West-Afrika, der Heimat der Djembé, nach Brasilien zur Rio-Samba.

Leitung: Roland Hartl
Kurs 138-A: Sonntag, 31.03.19, 10 - 15 Uhr
Kurs 138-B: Sonntag, 25.05.19, 10 - 15 Uhr
Ort: Grundschule
Gebühr: € 39,00 / Kurs
Mitzubringen: Neugierde und Spaß, Brotzeit und Getränk, Trommeln sind vorhanden

VI. Lifestyle

Spanische Weine

Ab 18 Jahren.

Spanien das Land mit der größten Weinanbaufläche der Welt. Egal ob Rotwein oder Weißwein, Spanien hat hier einiges zu bieten. Den ein oder anderen feinen Tropfen hält Uwe Castor zum Probieren bereit

Leitung: Uwe Castor
Kurs 141-A: Samstag, 18.05.2019, 18 – 21 Uhr
Ort: Hotel Eisvogel,
An der Abens 20, 93333 Bad Gögging
Gebühr: € 39,00

Tipp: Taxidienst organisieren

142 Gin Tasting

Ab 18 Jahren.

Gin ist nicht gleich Gin. Die Teilnehmer werden das ziemlich schnell bemerken. Er erfreut sich inzwischen einer enormen Sortenvielfalt. Eine Reise durch die Geschmackswelt des Gins. Es gibt einiges zu entdecken und auch der ein oder andere Tonic wartet darauf probiert zu werden.

Leitung: Uwe Castor
Termin: Samstag, 08.06.19, 18 – 21 Uhr
Ort: Hotel Eisvogel,
An der Abens 20, 93333 Bad Gögging
Gebühr: € 39,00

143 Sommercocktails – Let's shake it

Ab 18 Jahren für Einsteiger.

Unter Anleitung eines erfahrenen Barkeepers lernen Sie die Tricks und Kniffe, die sich hinter den kleinen farbenfrohen Getränken verbergen, sodass Sie selbst auf der nächsten Party wie ein richtiger Barkeeper fühlen und die Getränke fachmännisch mixen können.

Leitung: Uwe Castor
Termin: Samstag, 06.07.19, 18 – 21 Uhr
Ort: Hotel Eisvogel, An der Abens 20, 93333 Bad Gögging
Gebühr: € 39,00

Auto Hartl



Regensburger Straße 35 · 93333 Neustadt/Donau
Telefon (0 94 45) 28 66 · auto-hartl@web.de



SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Kommen Sie zu uns,

und werden Sie Mitglied, wenn es darum geht, Ihr Recht gegenüber den Behörden und Sozialversicherungsträgern zu erstreiten. Bei Problemen mit der Rente, der Kranken- und Pflegeversicherung, dem Schwerbehindertenrecht, Harz IV und anderen sozialrechtlichen Fragen beraten wir Sie, helfen Ihnen bei der Antragsstellung und vertreten Sie, wenn es sein muss, vor Gericht – und zwar durch alle Instanzen.

VdK Kreisverband Kelheim
Riedenburger Str. 53 · 93309 Kelheim
Telefon 094 41/17 69-0
Telefax 094 41/17 69-22
kv-kelheim@vdk.de

Ansprechpartner:
VdK Ortsverband Neustadt
1. Vorsitzender Bernhard Rieger
Telefon 094 45/15 06



Café-Restaurant Limes-Therme



Täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet
Wechselnde Tageskarte,
vollwertige, kalorienreduzierte Gerichte
Brotzeiten und selbstgemachte Kuchen

Bewirtung der Badegäste im Wintergarten und auch in der Badehalle

Auf Ihren Besuch freut sich
Elisabeth Schottenhammer mit Team
Am Brunnenforum 1 · Tel. 094 45 / 2 00 96 44



144 Bierseminar und Verkostung – Lernen Sie die Bierwelt kennen

Ab 18 Jahren. Lernen Sie alles über Bier: Wie wird es gebraut? Wie wird in anderen Ländern Bier getrunken? Und vor allem, was wird getrunken? Wie unterscheidet man Biere und wie verkostet man sie richtig? Oder welche Rolle spielt die Kombination zwischen Bier und Essen? Verkostet werden 8 bis 10 internationalen Bierspezialitäten. Bei den Verkostungen sind Wasser und kleine Snacks/Fingerfood inkludiert.

Leitung: Stephan Butz, Biersommelier
Termin: Samstag, 04.05.19, 19 - 22 Uhr
Ort: Goethestraße 2
Gebühr: € 35,00

146 Glamour Look - das perfekte Abend Make-up

Ein Abend Make-up bietet die perfekte Gelegenheit, Glamour in jedes Gesicht zu zaubern. **Ein Kurs für jedes Alter.**

Leitung: Christine Malcherek,
Kosmetikerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Termin: Freitag, 15.02.19, 18 - 21 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Gebühr: € 15,00 inkl. Material
Mitzubringen: Standspiegel, Haarband

147 Natürliches Business Make-up

Ein geeignetes Make-up steigert Ihr Selbstbewusstsein und fördert souveränes Auftreten. Mit praktischen Tipps und Tricks zaubern Sie sich schnell ein typgerechtes Make-up.

Leitung: Christine Malcherek,
Kosmetikerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Termin: Freitag, 15.03.19, 18 - 21 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Gebühr: € 15,00 inkl. Material
Mitzubringen: Standspiegel, Haarband



* Kosmetik für Sie und Ihn

* Make-up

* Schminkschule

* Brautmake-up

* Sugaring Haarentfernung

* Farb- und Stilberatung

* Wimpernlifting

* Basenfasten

* DÉESSE Produkte

Christine Malcherek
0160/91417977 * 09445/2723

www.kosmetik-malcherek.de

Sie finden uns im Wellfun (2. Stock),
Parkstraße 1, Bad Gögging

Termine nach Vereinbarung



148 Farb-Typ-Beratung

Winter- oder Sommertyp? Gedeckte oder gerne auch knallige Farben? Finden Sie in der Farb-Typ-Beratung heraus, welche Farben und Schnitte vorteilhaft für Sie sind und Ihren Typ optimieren.

Leitung: Manuela Eder, Farb- und Typberaterin
Termin: Mittwoch, 05.06.19, 17 - 20 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: € 18,00

149 Styling im Beruf

Ob im Beruf oder in der Freizeit – unser Erscheinungsbild sagt viel über uns aus. Vor allem bei besonderen Gelegenheiten wie beispielsweise Vorstellungsgesprächen oder Firmenevents – aber auch im beruflichen Alltag – sind viele Menschen unsicher, wie sie sich angemessen kleiden. In diesem Kurs erfahren Sie anhand verschiedener Beispiele, wie Sie Ihren Typ optimieren können und was zu Ihnen passt.

Leitung: Manuela Eder, Farb- und Typberaterin
Termin: Mittwoch, 26.06.19, 17 – 19.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Gebühr: € 18,00

HERBERT HEINRICH
RECHTSANWALT*

AXEL RIES
RECHTSANWALT
UND FACHANWALT
FÜR ERBRECHT*

CHRISTIAN BERTSCH
RECHTSANWALT
UND FACHANWALT
FÜR FAMILIENRECHT**

ANWALTSKANZLEI HEINRICH & RIES

93333 NEUSTADT/DONAU
HERZOG-LUDWIG-STRASSE 29
TELEFON (0 94 45) 95 50-0
TELEFAX (0 94 45) 95 50-50
KANZLEI@MACHTSRECHT.DE
WWW.MACHTSRECHT.DE

*PARTNER ** FREIER MITARBEITER



151 Familienzuwachs „Welpen - er ist da! und nun?“



Themen: Wie wird der Welpe sauber? Wie mache ich ihm die Welt vertraut? Wann fange ich das üben an? Von 10 bis 12.30 Uhr findet die Theorie im Gasthof Amtmann statt, ab 13.30 Uhr ist der praktische Teil auf dem Hundeplatz. Hunde können ab Seminarbeginn mitgebracht werden.

Leitung: Kerstin Fellner, Hundecoach
Termin: Samstag, 11.05.19, 10 – 16.30 Uhr
Ort: Gasthof, Amtmann
Gebühr: € 79,00



© Kerstin Fellner

152 Ich und der ängstliche Hund

Keiner will einen Angsthase. In diesem Seminar werden die Teilnehmer erarbeiten, wo die Angst bei Ihrem Hund herkommt, wie man diese nimmt und den Hund dabei motiviert. Von 10 bis 12.30 Uhr findet die Theorie im Gasthof Amtmann statt, ab 13.30 Uhr ist der praktische Teil auf dem Hundeplatz. Hunde können ab Seminarbeginn mitgebracht werden.

Leitung: Kerstin Fellner, Hundecoach
Termin: Samstag, 01.06.19, 10 – 16.30 Uhr
Ort: Gasthof Amtmann
Gebühr: € 79,00

153 Alltagsprobleme mit dem Hund

Themen: Der Spaziergang mit dem Hund ist ein Kraftaufwand - wie kann ich das ändern? Mein Hund ist ein Staubsauger - nichts ist sicher. Mein Hund ignoriert mich - was kann ich tun? Von 10 bis 12.30 Uhr findet die Theorie im Gasthof Amtmann statt, ab 13.30 Uhr ist der praktische Teil auf dem Hundeplatz. Hunde können ab Seminarbeginn mitgebracht werden.

Leitung: Kerstin Fellner, Hundecoach
Termin: Samstag, 06.07.19, 10 – 16.30 Uhr
Ort: Gasthof Amtmann
Gebühr: € 79,00



I. Kompetenzen / Kompetenzentwicklung



Thomas Lynwood Ditz kann auf mittlerweile 24 Jahre Bühnenerfahrung zurückblicken, studierte Theaterwissenschaft an der Münchner LMU und spielte bereits in renommierten Häusern wie den Münchner Kammerspielen oder dem Gasteig. Er wirkte in zahlreichen Kurzfilmen sowie einigen Kinoproduktionen mit und ist festes Ensemblemitglied des Münchner fast food theaters.

Neben seiner Spielertätigkeit lehrt er seit 2015 an Deutschlands erster Schule für Improvisation die Kunst des Spontan-Seins.

Grundkurs Improvisation



Wir alle improvisieren in unserem Leben, wir alle kennen „spontane“ Entscheidungen. Aber was ist das eigentlich? Und wie lerne ich, die Kunst der Improvisation nicht nur für die Bühne, sondern auch ganz gezielt für mein Privat- und Berufsleben zu nutzen? Kann ich kreativer, spontaner, schlagfertiger, lockerer werden? Die Antwort ist in jedem Falle JA!

Ziel des Grundkurses Improvisation ist es, das Wesen der Spontaneität in seiner ganzen Bandbreite ausgehend vom Theater und für alle Lebensbereiche zu vermitteln. Lernen Sie z. B. die Wahrnehmung für die eigenen Impulse zu sensibilisieren, bewusst über Aktion und Reaktion zu entscheiden, das Wesen des Gegenübers in seiner Gänze zu akzeptieren oder einen positiven Umgang mit Irritationen zu finden.

Leitung: Thomas Lynwood Ditz

Kurs 201-A: Sonntag, 10.03.19, 10 - 15 Uhr

Ort: Goethestraße 2, Seminarraum 5

Kurs 201-B: Samstag, 18.05.19, 10 - 15 Uhr

Ort: Zehentstadl Train

Kurs 201-C: Sonntag, 29.06.19, 10 - 15 Uhr

Ort: Goethestraße 2, Seminarraum 5

Gebühr: € 59,00 / Kurs

202

Smalltalk - Königsdziplin der Kommunikation?

Die „kleine Unterhaltung“ hat eine hohe Bedeutung in der Gesellschaft. Denn Gesprächsfähigkeit ist eine wichtige Erfolgsvoraussetzung und braucht daher auch Strategie. Der Dozent macht Sie mit Mitteln und Methoden vertraut, wie Sie künftig leicht und unkompliziert ins Gespräch kommen, den Gesprächsfaden locker weiterspinnen und die Unterhaltung zu einem guten Ende führen.

Leitung: Hans-Peter Albrecht,
Managementtrainer, Fachbuchautor

Termin: Mittwoch, 20.03.19, 18 - 22 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5

Gebühr: € 36,00

Mitzubringen: Schreibzeug

203

Bewusster kommunizieren im Beruf und Alltag



Gerade in heiklen Situationen ist es wichtig, bewusst zu kommunizieren. Einen großen Vorteil hat, wer das richtige Handwerkszeug für eine gelungene verbale und nonverbale Kommunikation bereithält: Wie verhalte ich mich bei Feedback, Beschwerden oder Kritik? Wie lassen sich mit der richtigen Form der Gesprächsführung Kommunikationsprobleme vermeiden und die Motivation und Zufriedenheit aller sogar steigern? Erlernen Sie die Grundprinzipien der professionellen Gesprächsführung, konkrete Verhaltensstrategien sowie praktische Tipps für den Umgang mit Blockaden oder Feedback.

Leitung: Hans-Peter Albrecht,
Managementtrainer, Fachbuchautor

Termin: Sonntag, 07.04.19, 9 - 17 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5

Gebühr: € 65,00

Mitzubringen: Schreibzeug



Schulferien sind auch bei der vhs unterrichtsfrei – mit Ausnahme von unseren speziellen Ferienkursen oder Kursen, bei denen Kursleiter und Kursteilnehmer dies gesondert vereinbart haben.



204 Elevator Pitch: Aufbau, Struktur und Tipps

Ein Elevator Pitch ist eine unkonventionelle Art der Kurzpräsentation. Es handelt sich um eine Technik, mit der Sie innerhalb kürzester Zeit eine Idee überzeugend präsentieren und verkaufen können, beispielsweise bei Seminaren, Messen, Veranstaltungen oder einem Vorstellungsgespräch. Charakteristisch für den Elevator Pitch ist seine Kürze. Erfahren Sie, wie Sie praktisch „in no time“ alles Wichtige überzeugend unterbringen und lernen Sie alles über Aufbau bzw. Struktur des Elevator Pitch. Lernen Sie, und welche Fragen Sie sich stellen müssen, damit der Elevator Pitch überzeugt.

Leitung: Hans-Peter Albrecht,
Managementtrainer, Fachbuchautor
Termin: Donnerstag, 09.05.19, 18 - 22 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 36,00

II. EDV



© Fotolia/Igor Kell

206 Computerschreiben im 10 Fingersystem

Mit modernsten Lehrmethoden (z. B. mittels interessanter Hörgeschichten, einprägsamer Bilder, lebhafter Geräusche und beruhigender Musik) erlernen Sie in diesem Kurs das 10-Fingersystem und dadurch deutlich effizienter am Computer zu arbeiten.

Leitung: Bärbel Langbein
Termin: Samstag, 13.04.19, 10 - 14 Uhr
Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
Gebühr: € 40,00

207 Mach mit! Laptop Einsteigerkurs für Anfänger/Senioren

Sie haben ein Laptop/Notebook und wollen dies von der Pike auf kennen lernen? Dieser Kurs ist ausgelegt auf das Betriebssystem Windows 7/8/10. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Grundeinstieg von A-Z.

Leitung: Dr. Peter Wöllauer
Termine: 5x dienstags,
ab 02.04.19, 16:45 - 18:45 Uhr
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5
Gebühr: € 77,00

Mach mit! Laptop Aufbaukurs

Sie haben den Einführungskurs besucht und möchten die vorhandenen Grundkenntnisse erweitern? Kursinhalte: Tipps und Tricks im Umgang mit dem Explorer (sinnvolle Dateiablage und Ordnerstrukturen), Word (Briefe schreiben, Tabellen anlegen, Grafiken und Bilder einfügen), Internet (surfen, Informationen suchen und finden), E-Mails senden und empfangen.

Leitung: Dr. Peter Wöllauer
Kurs 208-A: 5x dienstags,
ab 19.02.19, 16:45 - 18:45 Uhr
Kurs 208-B: 5x dienstags,
ab 21.05.19, 16:45 - 18:45 Uhr
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5
Gebühr: € 77,00 / Kurs

209 Mach mit! Laptop Einsteigerkurs für Frauen

Sie haben ein Laptop/Notebook und wollen dies von der Pike auf kennen lernen? Dieser Kurs ist ausgelegt auf das Betriebssystem Windows 7/8/10. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Grundeinstieg von A-Z.

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,
Dipl.rer.com.
Termin: Samstag, 11.05.19, 8:30 - 13 Uhr
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3
Gebühr: € 35,00
Mitzubringen: Laptop, Netzkabel



210 Fit am PC für Frauen: Teil 1 Basiskurs

Basiskurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Im Anschluss an diesen Kurs können Sie Ihre Kenntnisse zum Surfen und Suchen im Internet sowie zu Word, PowerPoint und Excel in zusätzlichen Modulen (Kurse 211-214) erweitern.

Inhalte:

Technische Grundlagen: Maus, Tastatur, Bildschirm, Software, Hardware, Dateien, Dokumente. Windows Desktop: Symbole und Funktionen, erste Versuche in Word und dem Internet-Explorer: öffnen und schließen, Inhalte speichern und drucken

Windows-Explorer: Ordner, Verzeichnisse/Laufwerke, Dateien sortieren, umbenennen, kopieren, verschieben.

Zum Ausklang des Vormittags besteht Gelegenheit mit privaten Notebooks, Tablets oder Smartphones die Grundlagennutzung gleich auszuprobieren.

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer, Dipl.rer.com

Termin: Samstag, 16.03.19, 8:30 - 13 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Gebühr: € 35,00

Mitzubringen: Laptop, Netzkabel



Durchdachte Wohnkonzepte von Ihrem regionalen Schreiner

- **Kreativ**
- **Individuell**
- **Handwerklich solide**

Wir geben Ihnen in unserer gratis Zeitschrift „WohnSinn“ Tipps & Trends für Ihre individuelle Gestaltung. Jetzt kostenfrei und unverbindlich anfordern! **Telefon: 09445-95195 oder info@schreinererei-schlund.de**



211 Fit am PC für Frauen: Teil 2 Vertiefungsmodul „Internet“

Sie haben noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Internet, würden sich aber gern häufiger in die virtuelle Welt wagen? In diesem Kurs erhalten Sie die notwendigen Grundlagen und viel Gelegenheit zum praktischen Üben: Voraussetzungen für den Internetzugang, Grundfunktionen eines Webbrowsers, wichtige Einstellungen; Recherchieren im Internet; häufig genutzte Dienste im Internet, z. B. E-Mail, Facebook, Ebay, Tipps zum sicheren Surfen

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,
Dipl.rer.com

Termin: Samstag, 23.03.19, 8:30 - 13 Uhr

Gebühr: € 35,00

Mitzubringen: Laptop, Netzkabel

212 Fit am PC für Frauen: Teil 3 Vertiefungsmodul „Word-Grundlagen“

Dieser Kurs richtet sich an alle PC-Nutzerinnen, die den Basiskurs besucht haben oder bereits erste Computer-Erfahrung haben. Lernziel des Vormittags ist es, Texte (noch professioneller) zu erfassen, zu bearbeiten und zu gestalten. Die Kursinhalte im Einzelnen: Grundeinstellungen und Aufbau eines Word-Anwendungsfensters, Textdateien erstellen, speichern und drucken, Texte bearbeiten: Kopieren, Ausschneiden, Einfügen, Löschen, Optische Gestaltung durch Zeichen- und Absatzformate, Tabulator, Automatische Rechtschreibprüfung, Autokorrektur, Silbentrennung, Elemente (Tabelle, Bilder etc.) einfügen.

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,
Dipl.rer.com

Termin: Samstag, 30.03.19, 8:30 - 13 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Gebühr: € 35,00

Mitzubringen: Laptop, Netzkabel



Wir suchen Kursleiter:

Um unser Angebot stets attraktiv und vielseitig zu halten, suchen wir immer wieder nach neuen Dozenten.

Wenn Sie z. B. über ein bestimmtes Fachwissen, sehr gute Fremdsprachenkenntnisse oder besondere künstlerische Fertigkeiten verfügen und diese gerne an Interessierte weitergeben möchten, rufen Sie doch einfach einmal bei uns an. **Telefon: 09445 / 752490**

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer - Überall.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Online-Banking



VR-BankingApp



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort



Bankgeschäfte
per Telefon



weltweit
bezahlen

www.rbkk.de

Raiffeisenbank
Kreis Kelheim eG

Wir machen Ihre Steuererklärung.

Lohnsteuerhilfe Bayern e. V.

Pfarrpfründestr. 10
93333 Neustadt

Tel.: 09445 991881
www.lohi-neustadt.de

Wir machen die Steuererklärung für
Arbeitnehmer, Rentner und Pensio-
näre im Rahmen einer Mitgliedschaft,
begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG.

lohi

Das lohnt sich.



Beruf und Karriere

213 Fit am PC für Frauen: Teil 4 Vertiefungs- modul „Grundlagen Excel und PowerPoint“

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die Micro-soft Office-Produkte Excel und PowerPoint. Anwendungsbeispiele zum gemeinsamen Üben geben zudem eine Menge Hinweise zum Zusammen- spiel der verschiedenen Office-Anwendungen.

1. PowerPoint: Aufbau der Benutzeroberfläche, Grundeinstellungen und Aufbau des Anwendungsfensters, Folien/Präsentationen erstellen und bearbeiten, grafische Gestaltung: Layouts und Design, ClipArt, WordArt, Autoformen, Grafik und SmartArt, Bilder, Diagramme und Tabellen in Folien einfügen und bearbeiten, Mastervorlagen erstellen, Präsentation speichern und drucken, Starten und Beenden einer Bild- schirmpräsentation.

2. Excel: Dateien/-Mappen erstellen und bearbeiten, Funktionen einfü- gen, Diagramme und Tabellen erstellen, bearbeiten und exportieren.

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,
Dipl.rer.com

Termin: Samstag, 06.04.19, 8:30 - 13 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5

Gebühr: € 35,00

Mitzubringen: USB-Memory-Stick, Laptop, Netzkabel

214 Fit am PC für Frauen: Teil 5 - Vertiefungsmodul „Effektiver Arbeiten“

Sie haben das Grundlagenwissen im Basiskurs erlernt oder nutzen bereits einen PC. In diesem Modul lernen Sie zunächst, wie Sie im „Windows Explorer“ übersichtliche Ordnerstrukturen aufbauen, Ihre Texte, Briefe oder Bilder sinnvoll benennen und systematisch ablegen. Schaffen Sie Ordnung auf der Festplatte und auf anderen Speicherme- dien wie USB-Sticks und schenken Sie sich in Zukunft langes Suchen! Im zweiten Teil lernen Sie wichtige Tastenkombinationen kennen, mit denen Sie häufige Funktionen wie Suchen, Markieren, Drucken oder Speichern noch schneller ausführen können.

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,
Dipl.rer.com

Termin: Samstag, 13.04.19, 9 - 12 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Gebühr: € 24,00

Mitzubringen: Laptop, Netzkabel



215 3..2..1.. deins - Online Kaufen und Verkaufen bei eBay

eBay ist der weltweit größte Online-Marktplatz. Neben gebrauchter Ware von privaten Anbietern findet sich dort inzwischen auch Neuware von kommerziellen Händlern. In diesem Kurs mit starkem Praxisbezug lernen Sie, die Plattform zu verstehen, indem Sie wechselweise die Sicht des Käufers und des Verkäufers einnehmen. Sie üben Strategien zu Artikel-suche, Marktbeobachtung und Kauf sowie das Erstellen eigener Angebote. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Abläufe beim Anbieten, Zahlen und Versenden. Auch die Hilfeportale und Schutzmechanismen für Käufer und Verkäufer sind Thema der ersten Kurseinheit. Die zweite Einheit widmet sich unter anderem Methoden zur Angebotsverbesserung, Alternativen zur 1-Euro-Auktion und den Funktionen unter „Mein eBay“

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer, Dipl.rer.com
Termin: Samstag, 04.05.19, 9 - 13 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: € 35,00
Mitzubringen: Laptop, Tablet, Notebook oder Handy,
Fotos von einem gewünschten Verkauf

216 Excel Grundlagen

Voraussetzung: PC Grundkenntnisse. Lernen Sie anhand von überschaubaren Übungen die Bedienung von Excel kennen und machen Sie sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut. Sie erhalten u.a. einen Überblick über die Arbeitsoberfläche von Excel, erfahren, wie Sie Zellen formatieren und mit Zellbezügen arbeiten. Außerdem lernen Sie ausgewählte Formeln und Funktionen kennen.

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski, Fachinformatiker
Termine: 2x montags, ab 18.03.19, 18 - 21 Uhr
Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
Gebühr: € 59,00

217 Webinar - Excel Grundlagen

Voraussetzung: PC Grundkenntnisse. Lernen Sie anhand von überschaubaren Übungen die Bedienung von Excel kennen und machen Sie sich mit den grundlegenden Funktionen vertraut. Sie erhalten u.a. einen Überblick über die Arbeitsoberfläche von Excel, erfahren, wie Sie Zellen formatieren und mit Zellbezügen arbeiten. Außerdem lernen Sie ausgewählte Formeln und Funktionen kennen. 1. Abend Präsenztermin: Einführung, Anmeldung auf Plattform, Grundlagen; 2. - 6. Abend Webinar, 19:30 - 20:10 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski, Fachinformatiker
Termin: Montag, 13.05.19, 19 - 21 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 59,00
Mitzubringen: am 1. Abend Laptop, Netzkabel

218 Excel Aufbaukurs

Wer regelmäßig mit Microsoft Excel zu tun hat, wird über kurz oder lang mit Formeln und Funktionen in Berührung kommen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen Kenntnisse über Einsatzmöglichkeiten und die Verwendung von Funktionen in Excel. Anhand verschiedener praktischer Beispiele lernen Sie den Nutzen ausgewählter Formeln und Funktionen, wie z.B. der WENN-Funktion, dem S-Verweis, der SUMMEWENN-Funktion etc. kennen und können so Ihren Einsatzbereich von Excel erweitern. Benötigte Vorkenntnisse: grundlegende PC-Kenntnisse und Excel Kenntnisse

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,
Fachinformatiker
Termine: 2x montags,
ab 01.04.19, 18 - 21 Uhr
Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
Gebühr: € 59,00

219 Pivot Tabellen

Was ist eigentlich eine Pivot-Tabelle und wozu kann ich diese nutzen? Lernen Sie das mächtigste Tool von Excel kennen und arbeiten Sie deutlich produktiver

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,
Fachinformatiker
Termine: Montag, 06.05.19, 18 - 21 Uhr
Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
Gebühr: € 29,00

220 Social Media für Kleinunternehmer

Erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Unternehmen bereits mit einfachen Methoden im Social Web präsent sein können. Kursinhalte: Profilgestaltung; Reichweite; Umgang mit Bildern; Rollen und Rechte; Beitragserstellung

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,
Fachinformatiker
Termin: Montag, 08.07.19, 19 - 21 Uhr
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3
Gebühr: € 18,00
Mitzubringen: Laptop, Netzkabel



© Fotolia/Robert Kneschke

An der Volkshochschule Neustadt a.d.Donau finden Sie ein breites Spektrum an Sprachkursen. Unser Team ist stets bemüht, Teilnehmer immer wieder in weiterführende Kurse einzugliedern. In allen Sprachkursen können Sie den ersten Abend als Schnupperabend wahrnehmen. Der/Die KursleiterIn überprüft Ihre Kenntnisse und bespricht mit Ihnen gemeinsam, welcher Kurs für Sie am besten geeignet ist.

Bitte beachten Sie: Auch wenn Sie nur schnuppern möchten, ist es notwendig, sich zum Kurs anzumelden – und zwar mit dem Vermerk „Schnuppern“. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt dann nach dem ersten Kursabend. Die Eingliederung der Kurse erfolgt nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Kursgebühren Tabelle für Sprachkurse in €

	5 TN	6 TN	7 TN	8/9 TN	ab 10 TN
10 Abende	92,-	76,-	66,-	58,-	49,-
12 Abende	110,-	92,-	79,-	70,-	56,-
15 Abende	139,-	116,-	99,-	86,-	70,-

Die zum 1. Abend angemeldete Teilnehmerzahl ist maßgebend für die Kursgebühr. Bei Kursen mit weniger als 5 Teilnehmern bedarf dies einer zusätzlichen Planung und Absprache. Gerne planen wir Ihren individuellen Kurs für Firmen und Gruppen.

Deutsch Anfänger – Integrationskurs

Der Integrationskurs besteht aus dem Basis- und Aufbausprachkurs sowie dem Orientierungskurs „Leben in Deutschland“.

Der Basissprachkurs umfasst 300 UE und ist für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen vorgesehen. Der Inhalt umfasst Wortschatz, Grammatik, Alltagsthemen und Situationen des täglichen Lebens.

Im Anschluss oder nach bestandem Einstufungstest folgt der Aufbausprachkurs mit den Inhalten: Wortschatz, Grammatik, Alltagsthemen und weiteren Situationen wie Medien und Informationstechniken, Gesellschaft, Staat, Internationale Organisationen, Kulturen, Weltanschauungen und Beziehung zu anderen Menschen. Zum Schluss folgen 100 UE Orientierungskurs zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und Geschichte Deutschlands. Am Kursende erfolgt die Prüfung Deutsch A2/B1 Zertifikat.

Kurs 300-A: montags, 8 - 12 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Kurs 300-B: montags, 18 - 21 Uhr

Ort: Mittelschule

Deutsch Anfänger

Deutsch als Zweitsprache im Beruf und Alltag.

Lehrbuch: Schritte plus1 NEU ISBN: 978-3-19-301081-0

Leitung: Nicole Schex

Kurs 301-A: 5x samstags, ab 09.02.19, 9 - 12.15 Uhr

Kurs 301-B: 5x samstags, ab 27.04.19, 9 - 12.15 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4

Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

302 Deutsch B1 - Schwerpunkt Konversation

Weiterführung von Kurs 305-B (Herbst18)

Kursbuch wird besprochen.

Leitung: Birgit Wack

Termine: 12 x mittwochs, ab 08.05.19, 18 - 19:30 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4

Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

303 Deutsch B2

Termin und Kursdetails werden noch bekannt gegeben



Wir feiern
25 Jahre Buchhandlung Nagel!

Wos gibt's Neis
in der Buchhandlung Nagel?

Wir stellen Ihnen unsere Lieblinge aus den aktuellen **Frühlingsneuheiten** vor.

am Freitag, 12. April 2019
um 19:30 Uhr
in unserer Buchhandlung

Eintritt frei

Buchhandlung NAGEL
Straubinger Str. 42
93326 Abensberg
Tel. 09443/91160
Fax. 09443/911619

LATTNER
augenoptik

Bahnhofstraße 24
93333 Neustadt/Donau

Telefon (0 94 45) 80 07
www.augenoptik-lattner.de

304 Englisch Anfänger A1

Lehrbuch: English Network Starter Now New Edition, ISBN 978-3-12-606544-3
Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 15x ab Freitag, ab 15.02.19, 19 - 20:30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

305 Englisch Anfänger A1

Lehrbuch: English Network Starter New Edition, ISBN 978-3-12-606544-3
Leitung: Anna Maria Mora
Termine: 10x ab Freitag, ab 15.03.19, 17.30 - 19 Uhr
Ort: Zehentstadl Train
Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

306 Englisch mit Muße Anfänger 50 +

Fit bleiben, Neues lernen und aktiv das Leben genießen – das wünschen sich die meisten Menschen auch für die zweite Lebenshälfte. Deshalb erfreuen sich Sprachkurse bei älteren Menschen immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs lernen Sie Englisch in lockerer Atmosphäre mit extra viel Zeit zum Üben!

Lehrbuch: At your leisure ISBN: 978-3-19-009599-5, Hueber Verlag
Leitung: Gabi Moody, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 10x donnerstags, ab 14.03.19, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

307 Englisch mit Muße A2

Weiterführung von 309 (Herbst 18).
Für Einsteiger mit Vorkenntnissen. Fit bleiben, Neues lernen und aktiv das Leben genießen – das wünschen sich die meisten Menschen auch für die zweite Lebenshälfte. Deshalb erfreuen sich Sprachkurse bei älteren Menschen immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs lernen Sie Englisch in lockerer Atmosphäre mit extra viel Zeit zum Üben!

Lehrbuch: At your leisure A2 ISBN 978-3-19-109599-4, Hueber Verlag
Leitung: Gabi Moody, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 12x montags, ab 11.02.19, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

308 Englisch A2.2

Weiterführung von Kurs 307 (Herbst 18)

In diesem Kurs wird die praxisrelevante und authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt, wiederholt und vertieft.

Lehrbuch: Network Now A2.1, ISBN: 978-3-526-51931-7
 Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
 Termine: 12 x montags, ab 04.02.19, 19.45 - 21.15 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

309 Englisch B1

Weiterführung von Kurs 313 (Herbst 18)

Sie möchten sprachlich am Ball bleiben? Attraktive und unterhaltsame Themen aus dem täglichen Leben. Übungen zu Wortschatz, Sprechabsichten, Grammatik und Hörverstehen.

Lehrbuch: Network A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606593-1, Unit 4
 Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
 Termine: 12 x montags, ab 04.02.19, 18.15 - 19.45 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)



Hut

Wagenthaler

Damen- und Herrenhüte

Am Brunnenforum 6
93333 Bad Gögging

Hauptstraße 18
84069 Schierling

Tel: 0151/18444543
connyottl@yahoo.de

Inh. Markus Ottl

Öffnungszeiten:

März bis Mitte September
Sa 10 – 15 Uhr

310 Englisch B1

Weiterführung von Kurs 310 (Herbst 18)

Leitung: Margot Kirzinger
 Termine: 15 x dienstags, ab 19.02.19, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

311 Englisch B1

Weiterführung von Kurs 311 (Herbst 18)

Leitung: Margot Kirzinger
 Termine: 15 x donnerstags, ab 21.02.19, 17 - 18.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

312 Englisch B2

Weiterführung von Kurs 312 (Herbst 18)

An enjoyable class with the focus on enlarging vocabulary, reviewing some grammar and practising conversation skills. We'll be reading and talking in a relaxed atmosphere. Listening activities and interactive tasks are incorporated as well.

Lehrbuch: New inside out, Upper Intermediate, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-502970-4
 Leitung: Gabi Moody, Fremdsprachenkorrespondentin
 Termine: 12 x dienstags, ab 12.02.19, 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

313 Let's talk now!

Fit für den Urlaub. In lockerer Atmosphäre wird freies Sprechen geübt.

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
 Termine: 5x montags, ab 24.06.19, 18 - 19.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

Englisch Konversation

An diesen Abenden üben Sie freies Sprechen. Trauen Sie sich und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten die englische Sprache auch in der Praxis zu beherrschen.

Leitung: Anna Maria Mora
Kurs 314-A: 5x freitags, ab 15.03.19, 19 - 20 Uhr, Zehentstadl Train
Kurs 314-B: 5x freitags, ab 03.05.19, 19 - 20 Uhr, Zehentstadl Train
 Ort: Zehentstadl Train
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

317 Italienisch A1

Weiterführung von Kurs 319 (Herbst 18).

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-209600-6
 Leitung: Fiorentina Casale
 Termine: 10x ab Dienstag, 12.02.19, 18 - 19.30 Uhr
 Ort: Grundschule Bibliothek
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

318 Italienisch A1

Weiterführung von Kurs 320 (Herbst 18).

Lehrbuch: Insieme A1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-306-020-1570
 Leitung: Fiorentina Casale
 Termine: 10x ab Dienstag, 12.02.19 19.30 - 21 Uhr
 Ort: Grundschule Bibliothek
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

320 Spanisch Anfänger am Vormittag

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7
 Leitung: Fabiola Vodermayr
 Termine: 12x freitags, ab 15.03.19, 10 - 11.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

321 Spanisch Anfänger am Vormittag

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7
 Leitung: Esmeralda Ramböck
 Termine: 10x donnerstags, ab 02.05.19, 18.30 - 20 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

322 Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen. Weiterführung von Kurs 317-B (Herbst 18).

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7
 Leitung: Fabiola Vodermayr
 Termine: 10x freitags, ab 03.05.19, 10 - 11.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)

323 Spanisch Konversation

An diesen Abenden üben wir freies Sprechen. Trauen Sie sich und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten die englische Sprache auch in der Praxis zu beherrschen.

Leitung: Esmeralda Ramböck
 Termine: 5x donnerstags, ab 14.03.19, 19 - 20.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
 Gebühr: nach Teilnehmerzahl (siehe Tabelle am Kapitelanfang)



Ihr Partner
für Gestaltung, Druck
& Werbetechnik

Münchener Straße 35
93326 Abensberg
09443 9140-0
info@kelly-druck.de
www.kelly-druck.de

kellydruck GmbH



I. Erkrankungen und Heilmethoden

401 7. Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit

Die Volkshochschule Neustadt ist in diesem Jahr als offizieller Kooperationspartner aktiv an den 7. Bad Gögginger Aktionstagen Gesundheit der Tourist-Information Bad Gögging beteiligt. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie die Möglichkeit, um im Rahmen der großen Gesundheitsmesse kostenlos Workshops und Vorträge zu besuchen oder um den



© Fotolia/Doreen Salcher

ein oder anderen Dozenten kennenzulernen. Alle Kurse und Vorträge werden in einem gesonderten Programmflyer zu den 7. Bad Gögginger Aktionstagen Gesundheit bekannt gegeben.

Informationen auch unter: www.bad-goegging.de/gesundheittage

Termine: Samstag, 18.05.2019 von 13 bis 18 Uhr

Sonntag, 19.05.2019 von 10 bis 18 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging

Augenspaziergang

Frei(e) Zeit für Ihre Augen. Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin, zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Augen beim Spazierengehen entspannen und beleben können. Brillenträger bringen bitte ein Etui für ihre Brille mit.

Leitung: Franziska Dörfler

Kurs 402-A: Dienstag, 12.02.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-B: Dienstag, 12.03.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-C: Dienstag, 09.04.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-D: Dienstag, 07.05.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-E: Dienstag, 04.06.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-F: Dienstag, 02.07.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 402-G: Dienstag, 06.08.19, 14 - 15 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging (Eingang)

Gebühr: € 2,50 / Kurs

Vortrag „Blutegeltherapie“

Die Blutegeltherapie gehört zu den ältesten medizinischen Verfahren in der überlieferten Medizingeschichte. Und noch immer hat die Methode vor allem in der Naturheilkunde einen großen Stellenwert. Heilpraktiker Kurt Peller stellt die Methode ausführlich vor.

Leitung: Kurt Peller, Heilpraktiker

Kurs 403-A: Montag, 08.04.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 403-B: Montag, 01.07.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50 / Kurs

404 Vortrag: Heilpraktiken Darmsanierung

Wie lässt sich der Darm mit natürlichen Methoden „sanieren“? Heilpraktiker Kurt Peller stellt in seinem Vortrag verschiedene Varianten vor.

Leitung: Kurt Peller, Heilpraktiker

Termin: Montag, 18.03.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50

Vortrag: Heilpraktiken Bewegungsapparat

Wie lassen sich Erkrankungen des Bewegungsapparates mit natürlichen Methoden behandeln? Heilpraktiker Kurt Peller stellt in seinem Vortrag verschiedene Varianten vor.

Leitung: Kurt Peller, Heilpraktiker

Kurs 405-A: Montag, 18.02.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 405-B: Montag, 06.05.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 405-C: Montag, 05.08.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50 / Kurs

SUZUKI
vespa
GILERA
KYMCO
HYOSUNG



MOTO MARKT ZIEGLER GMBH

Gewerbepark an der B16
 Raffineriestraße 101 • 93333 Neustadt a.d. Donau
 Telefon: (0 94 45) 9 71 40 • Telefax: (0 94 45) 78 66
 www.motomarktziegler.de • motomarktziegler@t-online.de



Vortrag: Beckenboden und Haltung

Wie hält der Beckenboden die inneren Organe? Wie beeinflusst er die Haltung? Wie lassen sich mit gezieltem Training und Beckenbodeneinsatz im Alltag Organsenkungen und Körperaufrichtung verbessern? Dieser Vortrag vermittelt jede Menge Wissenswertes und wertvolle Tipps rund um das Thema „Gesunder Beckenboden“.

Leitung: Sabina Beckenbauer, Masseurin,
 Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule

Kurs 406-A: Dienstag, 12.03.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Kurs 406-B: Dienstag, 07.05.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Kurs 406-C: Dienstag, 25.06.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: keine

Vortrag: Das Fasziens Distorsions Modell

Das Faszienmodell abgekürzt FDM gilt als Methode der Schmerztherapie. Im Mittelpunkt der Therapie steht die Faszie, auch Bindegewebe genannt. So sind nach diesem Modell Faszien-Distorsionen, sprich anatomische Veränderungen im Bindegewebe, verantwortlich für die Entstehung körperlicher Beschwerden. Darüber hinaus spielen bei diesem Modell die Eigenwahrnehmung des Patienten, also beschreibende Worte, Mimik und Gestik, für die Arbeit des Therapeuten eine große Rolle. Dr. med. Willi Hornung stellt das FDM in seinem Vortrag ausführlich vor.

Leitung: Dr. med. Willi Hornung, Arzt

Kurs 407-A: Mittwoch, 27.02.19, 19 - 20 Uhr

Kurs 407-B: Donnerstag, 14.03.18, 19 - 20 Uhr

Kurs 407-C: Donnerstag, 11.04.18, 19 - 20 Uhr

Kurs 407-D: Donnerstag, 09.05.19, 19 - 20 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50 / Kurs

Kräuterexkursion rund um Bad Gögging

Über die Kräuter unserer Heimat gibt es viel Überraschendes und Wissenswertes zu erfahren. Bei dieser Kräuterwanderung in der Umgebung von Bad Gögging begegnen Sie unter anderem dem „Bruder des Schlafmohns“, „der Kindermacherin“ und anderen illustren Gestalten aus der Pflanzenwelt.

Leitung: Franz Dörfler

Kurs 408-A: Donnerstag, 18.04.19, 14.30 - 16.30 Uhr

Kurs 408-B: Donnerstag, 16.05.19, 14.30 - 16.30 Uhr

Kurs 408-C: Donnerstag, 13.06.19, 14.30 - 16.30 Uhr

Kurs 408-D: Donnerstag, 18.07.19, 14.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging

Gebühr: € 2,50 / Kurs



Behandlungsmethoden:

Frauenheilkunde

Kinderwunschbehandlung

EMDR Traumatherapie

Dorn/Breussbehandlung

Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung

Westring 3 · 84048 Mainburg
 Telefon 08751/875900 · www.ingrid-hermann.de



Burnout – die neue Volkskrankheit?

Viele Menschen kommen im Laufe ihres Lebens an einen Punkt, an dem sie sich „ausgebrannt“ fühlen. Für diesen Erschöpfungs- oder Überforderungszustand können viele Gründe die Ursache sein. Beim Burnout-Syndrom leiden Betroffene oft an einer Erschöpfung der körperlichen und seelischen Ressourcen, die den Alltag schwer belasten. Heilpraktikerin Helga Peller referiert über Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Prävention

Leitung: Helga Peller, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Kurs 409-A: Montag, 15.04.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 409-B: Montag, 15.07.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50 / Kurs

Von der Fremd- zur Selbstbestimmung

Was bedeutet Fremdbestimmung (gesellschaftlich, privat, beruflich)? Wie beeinflusst dies einen Menschen? Welche Möglichkeiten gibt es, um ein für sich bestmöglichstes, selbstbestimmtes und authentisches Leben zu führen? Diese und weitere Fragen behandelt der Vortrag „Von der Fremd- zur Selbstbestimmung“.

Leitung: Helga Peller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Kurs 410-A: Montag, 11.02.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 410-B: Montag, 27.05.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 410-C: Montag, 26.08.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50

411 Hormone, die unser Leben steuern

Nach heutigen Erkenntnissen wird das Lebensgefühl wesentlich von Hormonen mitbestimmt. Geraten diese durch Medikamente, wie Antibabypille, Stress oder schädliche Umweltfaktoren durcheinander, kann es zu einem Hormonungleichgewicht mit vielfältigen Symptomen wie Migräne, Haarausfall, Verdauungsstörungen, Osteoporose, Bluthochdruck, Übergewicht oder Hauterkrankungen kommen. Hormone, die uns im Leben steuern, gehen weit über die Wechseljahre hinaus. Erfahren Sie in diesem Vortrag über die vielfältigen Beschwerden bei hormonellem Ungleichgewicht, Testung der Hormonbalance und Behandlungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde.

Leitung: Ingrid Hermann, Heilpraktikerin

Termin: Dienstag, 19.03.19, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8

Gebühr: € 10,00

412 Was verrät ein Tropfen Blut?

Die Entnahme eines einzigen Bluttröpfchens gibt bei der Betrachtung unter dem Mikroskop u.a. Aufschluss über die Fließeigenschaft des Blutes, Zell- und Blutqualität, Ausscheidungsleistung von Organen und Befall von Blutparasiten. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise, die Ihnen eine Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung liefert, um Ihre Gesundheit zu erhalten und Beschwerden zielgerichtet zu behandeln.

Leitung: Ingrid Hermann, Heilpraktikerin

Termin: Dienstag, 26.03.19, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4

Gebühr: € 10,00

413 Für alles ist ein Kraut gewachsen

Wissenswertes über einheimische Heilkräuter

Leitung: Anja Holzknicht, Heilpraktikerin

Termin: Donnerstag, 23.05.19, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8

Gebühr: € 10,00

414 Entgiften und entschlacken

...mit der traditionellen Naturheilkunde. Schon in der Antike wusste man, dass Überfluss krank machen kann. Und auch heute können falsche Ernährung, Stress und Umweltgifte dem Körper zu schaffen machen. Welche Bedeutung dabei die Entgiftung und Entlastung des Organismus aus naturheilkundlicher Sicht hat, zeigt Heilpraktikerin Anja Holzknicht anschaulich mit begleitenden Therapien aus der traditionellen Naturheilkunde.

Leitung: Anja Holzknicht, Heilpraktikerin

Termin: Donnerstag, 14.03.19, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Goethestraße 2

Gebühr: € 10,00

415 Schüssler Salze

In der Naturheilkunde ist die Behandlung mit Schüssler-Salzen weit verbreitet. Diese sollen unter anderem die Nährstoffversorgung in den Zellen regulieren und den Mineralstoffhaushalt wieder ins natürliche Gleichgewicht bringen. Heilpraktikerin Anja Holzknicht erklärt die 12 wichtigsten Salze und gibt Ratschläge für eine sinnvolle Anwendung.

Leitung: Anja Holzknicht, Heilpraktikerin

Termin: Mittwoch, 03.04.19, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8

Gebühr: € 10,00



416 Frauenkrankheit Blasenentzündung

Ein Brennen beim Wasserlassen, ein Drücken im Unterbauch... Besonders Frauen kennen diese Beschwerden und leiden regelmäßig darunter. Zudem können gerade ältere Patientinnen in und nach dem Wechsel an einer unentdeckten Blasenentzündung leiden. Völlig andere Symptome wie Rückenschmerzen, Erschöpfung und allgemeines Unwohlsein können Zeichen einer chronischen Blasenentzündung sein. Heilpraktikerin Anja Holz knecht erklärt die Zusammenhänge und Ursachen und gibt Tipps für eine naturheilkundliche Behandlung und Vorbeugung.

Leitung: Anja Holz knecht,
Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 19.02.19, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Goethestraße 2,
Seminarraum 4
Gebühr: € 10,00

417 Homöopathische Notfallapotheke – Workshop

Die Homöopathie ist ein ganzheitliches Verfahren, welches gerne bei chronischen Leiden eingesetzt wird. Doch es gibt auch Einsatzmöglichkeiten auch bei Notfällen und akuten Beschwerden beispielsweise bei Prellungen, Wunden, Brüchen, Insektenstichen, Verbrennungen, Lebensmittelvergiftungen oder Reisekrankheit. An diesem Abend lernen Sie die entsprechenden Arzneimittel sowie die richtige Anwendung und Dosierung Ihrer Notfallapotheke kennen.

Leitung: Martina Huber,
Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin
Termin: Dienstag, 04.06.19, 19 - 21 Uhr
Ort: Zehentstadl Train,
Herrnstr. 8
Gebühr: € 10,00

418 Wickel und Auflagen mit Heilpflanzen

An diesem Abend erfahren Sie viel Wissenswertes über Wirkweisen von Heilkräutern, Wickeltextilien und Materialien zur Anwendung eines Wickels. Zudem werden verschiedene Wickelbeispiele und das Anlegen eines Leibwickels praktisch geübt.

Leitung: Ingrid Hermann,
Heilpraktikerin
Termin: Mittwoch, 13.03.19, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Goethestraße 2,
Seminarraum 3
Gebühr: € 10,00

II. Entspannung und Körpererfahrung

Die ausführliche Kursbeschreibung zu allen Yoga-Kursen finden Sie online unter www.vhs-neustadt-donau.de

Yoga im Stadtgraben

Leitung: Lara Alsen-Armgart, Yogalehrerin
Kurs 421-A: Donnerstag, 09.05.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-B: Donnerstag, 23.05.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-C: Donnerstag, 06.06.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-D: Donnerstag, 20.06.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-E: Donnerstag, 04.07.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-F: Donnerstag, 18.07.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-G: Donnerstag, 01.08.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-H: Donnerstag, 15.08.19, 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 421-I: Donnerstag, 29.08.19, 9.30 - 10.30 Uhr
 Ort: Stadtgraben
 Gebühr: € 9,00 / Kurs

Geheimtipp

422 Gentle Vitality Flow Yoga

Leitung: Lara Alsen-Armgart, Yogalehrerin
 Termine: 4x dienstags, ab 26.02.19, 19 - 20 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 36,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Yoga Anfänger zum Ausprobieren

Leitung: Erika Thom, Krankenschwester u. Yogalehrerin
Kurs 423-A: 8x donnerstags, ab 21.02.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 423-B: 8x donnerstags, ab 16.05.19, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7,
Raum 2
 Gebühr: € 52,00 / Kurs
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

424 Kurs für „Yogaerfahrene“

Leitung: Erika Thom, Yogalehrerin
 Termine: 8x montags, ab 06.05.19,
19.45 - 20.45 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 52,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen



© Fotolia/Fizkes



425 Yoga für Schwangere

Leitung: Erika Thom, Yogalehrerin
 Termine: 8x montags, ab 06.05.19, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 52,00

426 Hatha Yoga

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Leitung: Florentine Hambeck, Yogalehrerin
 Termine: 10x donnerstags, ab 14.03.19, 18.30 - 20 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 120,00

Hatha Yoga

Leitung: Christiane Elsinger, Yogalehrerin
Kurs 427: 10x montags, ab 29.04.19, 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 80,00
Kurs 428: 10x dienstags, ab 30.04.19, 09.30 - 11 Uhr
 Ort: Zehentstadl Train, Herrstraße 8
 Gebühr: € 120,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Hatha Yoga

Leitung: Anna Maria Mora, Yogalehrerin
Kurs 429: Anfänger
 Termine: 10x dienstags, ab 30.04.19, 19.45 - 20.45 Uhr
Kurs 430: Fortgeschrittene
 Termine: 10x dienstags, ab 30.04.19, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 100,00 / Kurs

Hatha Yoga

Zertifiziert nach §20, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Leitung: Sara Trosien, Yogalehrerin
Kurs 431-A: 10x freitags, ab 03.05.19, 17.15 - 18.15 Uhr
Kurs 431-B: 10x freitags, ab 03.05.19, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 70,00 / Kurs

432 Hatha Yoga am Vormittag

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Leitung: Michaela Pflugbeil, Yogalehrerin
 Termine: 10x montags, ab 06.05.19, 8.30 - 9.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 70,00

434 Autogenes Training

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Bezogen auf den Alltag bedeutet das, stressbedingtem Belastungsdruck entgegenzuwirken und die eigene Gesundheit zu stabilisieren. Selbstentspannung bringt Körper, Seele und Geist wieder in ein besseres Gleichgewicht. AT kann u.a. helfen bei Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Ängsten, Unsicherheiten, Schlafmangel, Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen – d.h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgend einer Form beteiligt sind. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundübungen des Autogenen Trainings. Weitere Übungen aus anderen Entspannungsmethoden fördern die Fähigkeit zum Abschalten, Relaxen, zum inneren Rückzug – zur Regeneration. Gestärkt durch gemeinsames Üben lernen Sie, das Autogene Training Schritt für Schritt in Ihren täglichen Ablauf einzubeziehen.

Leitung: Claudia Weiss,
 Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin
 Termine: 8x montags, ab 11.02.19, 17.30 - 18.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Fitness
 Gebühr: € 65,00

Autogenes Training für Einsteiger

Leitung: Daniela Schmid,
 Entspannungstrainerin
Kurs 435-A: 10x montags,
 ab 18.02.19,
 8.30 - 9.30 Uhr
Kurs 435-B: 7x montags,
 ab 27.05.19, 8.30 - 9.30 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 65,00 / € 45,50



© Fotolia/Fizkes



Tai Chi-Chi-Gong - Bewegung aus der Mitte

T'ai Chi-Chi Gong ist die Erweiterung des Chi Gong zu einer Form mit festen Bewegungsabläufen in der Fortbewegung. Sie eignet sich für Entspannung und Chi-Tanken überall da, wo man sich wohlfühlt: im Wohnzimmer, im Garten, in der Natur, auf Reisen. In meditativen Vorübungen und sanften Abläufen zusammen mit dem Atem, wird die Statik des Körpers auch in der Fortbewegung reguliert. Die Wirbelsäule wird gestärkt, Gelenke werden entlastet, die Sehnen geschmeidig gemacht, die innenliegenden Muskulaturschichten gestärkt. Ganzheitliche Ruhe und Gelassenheit kann sich ausbreiten, indem Körper und Seele sich mit der Harmonie der Natur verbinden.



© Fotolia/Microgen

Leitung: Barbara Uhl, T'ai Chi Lehrerin
Kurs 436-A: 5x donnerstags, ab 21.02.19, 09.30 - 11 Uhr
Kurs 436-B: 5x donnerstags, ab 04.04.19, 09.30 - 11 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 50,00
 Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder dünnsohlige Schuhe, Sitzdecke oder Kissen

Meditation, Phantasiereisen in Verbindung mit Innerem QiGong

Leitung: Daniela Schmid, Entspannungstrainerin
Kurs 437-A: 10x freitags, ab 15.03.19, 20 - 21 Uhr
Kurs 437-B: 5x freitags, ab 28.06.19, 20 - 21 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 65,00 / € 33,00

Unser Kombi-Tipp:

Besuchen Sie vor diesem Kurs den Bodyfit-Kurs (Nr. 463-A)

Phantasie-/Entspannungsreisen mit Mineralien und Edelsteinen

Die Entspannungsreisen bestehen aus Elementen der Bewegung sowie Ruhe und Stille. Dabei werden Mineralien und Edelsteine miteinbezogen.

Leitung: Thomas Stobbe
Kurs 438-A: Mittwoch, 20.02.19, 20 - 22 Uhr
Kurs 438-B: Mittwoch, 20.03.19, 20 - 22 Uhr
Kurs 438-C: Mittwoch, 17.04.19, 20 - 22 Uhr
Kurs 438-D: Mittwoch, 15.05.19, 20 - 22 Uhr
Kurs 438-E: Mittwoch, 19.06.19, 20 - 22 Uhr
Kurs 438-G: Mittwoch, 17.07.19, 20 - 22 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 8,00 / Kurs

Entspannung für Körper und Seele

Schnelles Tempo, Stress und Hektik im Alltag fordern viel Kraft. Umso wertvoller sind Momente, in denen sich der Körper in tiefer Entspannung ausruhen darf, um neue Kraft zu schöpfen.

Leitung: Beate Münzer, Systemische Mentalcoach
Kurs 439-A: Mittwoch, 06.02.19, 20 - 21.30 Uhr
Kurs 439-B: Mittwoch, 13.03.19, 20 - 21.30 Uhr
Kurs 439-C: Mittwoch, 03.04.19, 20 - 21.30 Uhr
Kurs 439-D: Mittwoch, 08.05.19, 20 - 21.30 Uhr
Kurs 439-E: Mittwoch, 05.06.19, 20 - 21.30 Uhr
Kurs 439-F: Mittwoch, 10.07.19, 20 - 21.30 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 10,00 / Kurs

Elements

Body-Mind-Training in fließender Bewegung. Der Unterricht besteht aus verschiedenen Elementen wie Pilates, Yoga, Ballett, Tai Chi, Qi Gong, Modern Dance, Atemtraining und Entspannung.

Leitung: Christine Güntner, Pilates-Trainerin
Kurs 440-A: 5x freitags, ab 15.03.19, 18 - 19 Uhr
Kurs 440-B: 5x freitags, ab 03.05.19, 18 - 19 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 42,00 / Kurs

Unser Kombi-Tipp:

Besuchen Sie im Anschluss an diese Kurse die Yoga Dance-Kurse (Nr. 441-A und -B)



Yoga Dance

Tanzen macht frei, hält jung und bringt Beweglichkeit. Wunderbar leicht, um in den eigenen Flow zu kommen. Ohne Choreografie und Schuhe.

Leitung: Christine Güntner, Pilates-Trainerin
Kurs 441-A: 5x freitags, ab 15.03.19, 19 - 20 Uhr
Kurs 441-B: 5x freitags, ab 03.05.19, 19 - 20 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 42,00 / Kurs

Unser Kombi-Tipp:

Besuchen Sie vor diesen Kursen die Elements-Kurse (Nr. 440-A und -B)

442 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das sich leicht erlernen lässt und schnell und einfach anwendbar ist. Sie lernen, wie Sie durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen einen tiefen Entspannungszustand erreichen können. Mithilfe dieser Technik erhöhen Sie Ihre Selbstkontrolle der Muskelspannung, schulen Ihre Konzentrationsfähigkeit, erreichen sowohl körperliche als auch psychische Beruhigung und steigern Ihr physisches und emotionales Wohlbefinden.

Leitung: Kristina Leitner, Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)
 Termine: 8x montags, ab 11.02.19, 18.45 - 19.45 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 75,00

443 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Leitung: Ingrid Hermann, Heilpraktikerin
 Termine: 8x donnerstags, ab 14.02.19, 19:45 - 21:45 Uhr
 Ort: Zehentstadl Train, Herrstr. 8
 Gebühr: € 75,00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leitung: Daniela Schmid
Kurs 444-A: 10x freitags, ab 15.03.19, 9.45 - 10.45 Uhr
Kurs 444-B: 5x freitags, ab 28.06.19, 9.45 - 10.45 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 65,00 / € 33,00

447 Wenn Füße laufen lernen

Für alle Altersgruppen, die aktiv gegen Fersensporn, Spreiz-, Knick- und Senkfüße werden wollen. Durch Massieren, Mobilisieren und Kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie Ihre Bewegungsfehler und lernen neues, anatomisch „richtiges“ Abrollen.

Leitung: Andrea C. Blank, Body Coaching
 Termin: Sonntag, 05.05.19, 9.30 - 12.30 Uhr
 Ort: Zehentstadl Train, Herrstr. 8
 Gebühr: € 39,00
 mitzubringen: Bequeme Kleidung

448 Haltung und Ausstrahlung

Jeder sendet mit seiner Haltung ungewollte Signale aus. Kann es an meinem eingesunkenen Brustkorb liegen, dass ich mir so schlecht Gehör verschaffen kann? Was drücke ich durch mein vorgeschobenes Kinn aus?

Sie lernen mehr Präsenz durch eine aufgerichtete Körperhaltung. Referenzpunkte für die anatomisch "richtige" Ausrichtung des Beckens, des Brustkorbs und des Kopfes werden zusammen erarbeitet. Der funktionelle Gebrauch Ihres Körpers kann zudem Schmerzen vorbeugen und helfen, die Beweglichkeit lange zu erhalten.

Leitung: Andrea C. Blank, Body Coaching
 Termin: Sonntag, 05.05.19, 14 - 17 Uhr
 Ort: Zehentstadl Train, Herrstr. 8
 Gebühr: € 39,00
 mitzubringen: Bequeme Kleidung



**Goldberg
Klinik**
Kelheim GmbH

Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft

Besuchen Sie unsere Info-Abende

»Medizin aktuell«

Erfahrene Ärzte der Goldberg-Klinik Kelheim informieren auf verständliche Art über interessante medizinische Themen. Wir freuen uns auf Sie!

Aktuelle Veranstaltungen auf
www.goldbergklinik.de/aktuelles/termine



www.facebook.com/goldbergklinik



Goldberg-Klinik Kelheim GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg
Traubenweg 3 | 93309 Kelheim
Fon: 09441/702-0 | Fax: 09441/702-1019
E-Mail: info@goldbergklinik.de | www.goldbergklinik.de

Gesundheit – Bewegung – Ernährung



449 „Befreite Schultern“ entdecken mit der Franklin-Methode®

Die Franklin-Methode® vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Erfahren Sie, wie Sie mit der Franklin-Methode® auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen und dabei auch noch Spaß haben können! Auf lebendige Art und Weise erhalten Sie Einsichten zur Anatomie und zur Funktion des Schultergürtels, sodass Sie jederzeit die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben.

Leitung: Claudia Jung,
Bewegungspädagogin Franklin Methode
Termin: Donnerstag, 11.04.19, 18.30 - 21 Uhr
Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8
Gebühr: € 24,00
Mitbringen: bequeme Bekleidung, warme Socken, Isomatte

450 Organe in Bewegung

Wenn es um Körpertraining geht, werden die Organe in der westlichen Welt kaum berücksichtigt. Sie spielen jedoch eine ebenso wichtige Rolle für die Haltung und Beweglichkeit wie Muskeln und Knochen. Mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft, inneren Bildern und Berührungsübungen kommen die Teilnehmer in diesem Kurs in Kontakt zu ihren Organen und lernen, das Zusammenspiel im gesamten Bewegungssystem zu verbessern. Sie erfahren die Lage der Organe in Ruhe und Bewegung und erforschen den Zusammenhang zwischen Atmung, Haltung und Bewegung. Bei schönem Wetter und Interesse der Teilnehmer besteht die Möglichkeit für einen kleinen Spaziergang, um die Organe beim Gehen zu erleben.

Leitung: Claudia Jung,
Bewegungspädagogin Franklin Methode
Termin: Freitag, 17.05.19, 18 - 20.30 Uhr
Ort: Goethestraße 2
Gebühr: € 24,00
Mitbringen: bequeme Bekleidung, warme Socken, Isomatte

Heilpraktikerin Angela Pickl

*„Gesundheit
ist der Sonnenschein der Seele“
Edward Young*

Ganzheitliche Diagnostik & Therapie für Körper, Geist & Seele:

Kräuterheilkunde • Homöopathie
Labordiagnostik • Ausleitungsverfahren
Kinesio-Synergetische Lösungs-Therapie
Anti-Stress-Coaching...

Kontakt unter 01575 / 888 999 7

Rentamtstraße 12 • 93333 Neustadt an der Donau
www.hp-angela-pickl.de

Gesundheit – Bewegung – Ernährung



451 Spiraldynamik - Workshop

Die richtige Fußstellung ist ausschlaggebend für eine gesunde Körperstatik – erst recht, wenn Füße, Knie oder Hüften vielleicht ohnehin schon schmerzhaft auf sich aufmerksam gemacht haben. In diesem Workshop lautet das Motto „Gut zu Fuß ein Leben lang. Trainieren statt operieren.“

Leitung: Sabina Beckenbauer, Masseurin,
Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule

Termin: Mittwoch, 27.03.19, 9 - 11 Uhr

Ort: Schulstraße 4, Bad Gögging

Gebühr: € 39,00

Mitzubringen: Terrabänder

452 Cantienica® - Workshop

Das Beckenbodentraining für Körperform und Haltung setzt den Beckenboden ein, um das gesamte Skelett optimal aufzurichten und alle skeletthaltenden Tiefenmuskeln zu vernetzen. Das führt schnell und nachhaltig zur Aufrichtung. Das Becken wird entlastet, Organe werden von allem Druck befreit. So kann sich Cantienica® positiv auf die Selbstheilung von Organsenkungen, Urin- oder Stuhlinkontinenzen und Rückenbeschwerden auswirken

Leitung: Sabina Beckenbauer, Masseurin,
Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule

Termin: Mittwoch, 27.02.19, 9 - 11 Uhr

Ort: Schulstraße 4, Bad Gögging

Gebühr: € 39,00

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

PASSAUER WOLF
Hotelklinik Bad Gögging



Fachkompetenz und persönliche
Zuwendung: Terminvereinbarung
telefonisch oder per E-Mail an
therapieambulanz-bad-goegging@
passauerwolf.de

T +49 9445 201-1800
www.passauerwolf.de

THERAPIEAMBULANZ

PHYSIOTHERAPIE

PHYSIKALISCHE THERAPIE

INDIVIDUELLE THERAPIELEISTUNGEN



Suwattana
THAI MASSAGE

www.suwattana-thaimassage.de

Goethestraße 2
93333

Neustadt a.d. Donau

Tel : 09 445 752 9852



Nur das Beste für meine Nummer 1

Mehr Sicherheit durch den Kinder- und Jugendarztvertrag.

www.aok.de/bayern/pzv

Einfach nah. Meine AOK.

III. Bewegung

454 Bewegung im Alter

Für Fitgebliebene, Wiedereinsteiger und Anfänger. Fit bleiben oder wieder fit werden, auch im hohen Alter. Koordination und Gleichgewicht, gelenkig und beweglich bleiben. Kräftigen und Dehnen, Kraft und Ausdauer, reaktionsschnell bleiben.

Leitung: Eva Kullmann
Termine: 10x montags, ab 01.04.19, 14 - 15 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Gebühr: € 35,00

455 Wassergymnastik

Bewegungen für die Gesundheit im Thermalwasser mit Stab, Ball, Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbrett

(auch geeignet für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen).

Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainer
Termine: 10x mittwochs,
ab 03.04.19, 8.15 - 9 Uhr
Ort: Limes Therme
Gebühr: € 49,00 / Kurs zzgl. Eintritt Therme € 6,00

Rücken fit

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Wer an Rückenschmerzen leidet, sich im Alltag nicht viel bewegt oder Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier wird Wissen über Hintergründe und Umgang mit Rückenschmerzen vermittelt, verschiedene Bewegungstechniken erlernt, Kraft und Koordination der Muskulatur verbessert und die individuellen Verhaltens- und Handlungskompetenzen gefördert. Gleichzeitig findet eine Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness und des aktuellen Wohlbefindens statt.

Leitung: Kristina Leitner,
Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)

Kurs 456-A: 8x montags,
ab 11.02.19, 19.45 - 20.45 Uhr

Kurs 456-B: 8x montags,
ab 13.05.19, 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Gebühr: € 75,00 / Kurs
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch



Rollladen und Sonnenschutz



- Verkauf
- Montage
- Reparatur



Werner Mikuszies

Schleienweg 9 Telefon/Fax: 09445 - 25 96
 93333 Neustadt/Do. Mobil: 0171 - 95 83 305

457 Rücken fit

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Dieser Kurs soll rückengerechtes Bewegen bewusst machen, die sonst allzu sehr vernachlässigte Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, um evtl. schon bestehende Rückenbeschwerden zu reduzieren bzw. diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Nach dem Motto „Spaß an der Bewegung“ sollen diese Inhalte vermittelt und gezielte Kräftigungsübungen, die auch zu Hause praktiziert werden können, gelernt werden.

Leitung: Silvia Dullien,
 Dipl. Sportwissenschaftlerin Univ.
 Termine: 10x montags/donnerstags,
 29.04. - 03.06.19,
 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Passauer Wolf Reha - Zentrum, Gymnastikraum

IV. Fitness

459 Aqua ZUMBA® = Wassersport, Tanz & viel Spaß!

Der Aqua ZUMBA® Kurs kombiniert die Erfolgsformel von ZUMBA® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und ist einfach zu lernen. Erfahrungen sind daher weder in Aqua Fitness noch in ZUMBA® notwendig. Aqua ZUMBA® bietet ein gelenkschonendes und kräftigendes Ganzkörper-Training an:

Die Figur wird geformt, Ausdauer wird trainiert, nebenbei verbrennen Kalorien und es macht sogar noch einen Riesen-Spaß!

Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
 Fitnesstrainer
 Termine: 8x donnerstags,
 ab 02.05.19, 19.45 - 20.30 Uhr
 Ort: Hallenbad Neustadt
 Gebühr: € 36,00 zzgl. Eintritt

460 Aqua Fitness

Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
 Fitnesstrainer
 Termine: 10x dienstags,
 ab 30.04.19, 17 - 18 Uhr
 Ort: Passauer Wolf Reha - Zentrum, Schwimmbad
 Gebühr: € 65,00

Alles für Ihre
Gesundheit



- Diabetikerbetreuung
- Homöopathieberatung
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Verleihservice
(Medela Symphony®, Pari®, u.a.)



Krankenhausstr. 1a · 93333 Neustadt/Do.
 Tel. (09445) 446 · www.sofien-apotheke.de



Aqua Gymnastik

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Leitung: Franziska Geiger, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kurs 460-A: 10x montags, ab 01.04.19, 17 - 17.45 Uhr
Kurs 460-B: 10x montags, ab 01.04.19, 17.45 - 18.30 Uhr
Kurs 460-C: 8x donnerstags, ab 21.02.19, 18.15 - 19 Uhr
Kurs 460-D: 8x donnerstags, ab 16.05.19, 18.15 - 19 Uhr
 Ort: Passauer Wolf
 Gebühr: € 65,00

461 Aqua-Gymnastik

Zertifiziert nach §20, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Differenzierte Bewegungen für Beine, Rumpf, Arme – auch in Kombination, unter Einsatz von Hilfsmitteln, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu schulen. Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining ohne schweißtreibende Übungen "an Land" und ideal für all diejenigen, die Spaß in der Gruppe und am Element Wasser haben.

Leitung: Harald Tröger
 Termine: 10x dienstags, ab 30.04.19, 19.45 - 20.45 Uhr
 Ort: Hallenbad Neustadt
 Gebühr: € 75,00

462 Bodyform für Anfänger

Gezieltes Ganzkörperstraffungsprogramm teils mit oder ohne Hilfsmittel. Ausgesuchte Kräftigungsübungen für Teilbereiche wie Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme sorgen für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Für Sport- und Fitnessanfänger geeignet.

Leitung: Eva Kullmann
 Termine: 10x mittwochs, ab 03.04.19, 17 - 17.45 Uhr
 Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
 Gebühr: € 26,50

Bodyfit

Bewegung und Fitness für Anfänger, Wiedereinsteiger und Schichtarbeiter

Leitung: Begona Burgos Lebrero
Kurs 463-A: 10x freitags, ab 15.03.19, 9 - 10 Uhr
Kurs 463-B: 10x freitags, ab 15.03.19, 19 - 20 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 35,00

KOMBI-TIPP: Dieser Kurs lässt sich mit einer Entspannungsstunde kombinieren. Gönnen Sie sich z. B. gleich im Anschluss eine Stunde Meditation (Kurs 437)

464 Pop Pilates

Das Konzept kombiniert Pilates und Popmusik zu einem „good vibes only“-Workout und bringt damit jede Menge Spaß und Muskelkraft. Es wird komplett mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und lässt beliebige Optionen für jede körperliche Verfassung zu. POP Pilates® ist ein zertifiziertes Training, das in den USA bereits großen Erfolg genießt und einen ganzheitlichen Body-and-Mind-Ansatz vertritt.

Leitung: Alexandra Schöll
 Termine: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 19 - 20 Uhr
 Ort: Alte Feuerwache Seminarraum
 Gebühr: € 65,00

Schlingentraining



Ein Ganzkörper-Workout, bei dem mit einem nicht elastischen Gurtsystems, das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

Leitung: Sabine Schweiger
Kurs 465-A: 5x donnerstags, ab 14.03.19, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs 465-B: 5x donnerstags, ab 02.05.19, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs 465-C: 5x donnerstags, ab 27.06.19, 19.30 - 20.30 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 30,00

Praxis für Podologie und medizinische Fußpflege



– Anita Lobmeier –
 staatl. geprüfte Podologin



Willkommen in meiner modernen Praxis für Podologie und medizinische Fußpflege. Ich kümmere mich gerne um Ihre Füße!

Mein Leistungsspektrum:

- ☞ Medizinische Fußpflege/podologische Komplexbehandlung
- ☞ Behandlung von Nagelveränderungen (eingewachsene Nägel, Pilznägel, etc.)
- ☞ Behandlung von Hautveränderungen (Hühneraugen, Warzen, Hornhaut)
- ☞ Korrektur von Nägeln (verschiedene Spangentechniken)
- ☞ Hausbesuche
- ☞ Kassenzulassung für alle Kassen

Geschenkgutscheine (Betrag frei wählbar) für medizinische Fußpflege und/oder Fußpflegemittel – das ideale Geschenk für Festtage, Geburtstage oder einfach mal so.

Meine Praxis befindet sich in Neustadt a. d. Donau, Herzog-Ludwig-Straße 28
 Termine nach Voranmeldung · Telefon 0 94 45 / 2 05 67 05
 E-Mail: podologie-neustadt@lobmeier.com



466 Zumba® für Mollige

Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainer
Termine: 10x montags, ab 29.04.19, 19 - 20 Uhr
Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
Gebühr: € 45,00

Zumba Gold® mit Fitnessmix

Musik unterstützt das Ganzkörpertraining. Unterstützung geben Minihanteln, Therabänder, Bälle etc.

Leitung: Fabiola Vodermayr
Kurs 467-A: 8x dienstags, ab 19.02.19, 11 - 12 Uhr
Kurs 467-B: 8x dienstags, ab 14.05.19, 11 - 12 Uhr
Ort: Alte Feuerwache
Gymnastikraum
Gebühr: € 36,00

Zumba®

Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Leitung: Gabriele Huber
Kurs 468: 10x montags, ab 29.04.19, 20 - 21 Uhr
Leitung: Alexandra Schöll
Kurs 469: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 17.50 - 18.50 Uhr
Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
Gebühr: € 45,00/Kurs

Zumba Step®

Eine Stunde lang den Alltag vergessen und mit dem Format Zumba® Step Spaß haben und trainieren gleichzeitig. Sportkleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk und gute Laune nicht vergessen.

Leitung: Kerstin Hacker
Kurs 470-A: 5x donnerstags,
ab 14.03.19, 20 - 21 Uhr
Kurs 470-B: 8x donnerstags,
ab 09.05.19, 20 - 21 Uhr
Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
Gebühr: € 22,50 / € 36,00



© Kerstin Hacker

Strong by Zumba®

Mit Tempo und kraftvollen Beats trainiert man bei Strong by Zumba® Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln des Herz-Kreislauf-Systems. Diese neue Art wurde für Teilnehmer/-innen entwickelt, die intensiver trainieren möchten, den Nutzen des Workouts maximieren und schneller echte Ergebnisse sehen wollen. Ein unglaublich energiegeladenes Workout, bei dem auch durchtrainierte Sportler/-innen an ihre Grenzen kommen können. Ein gesunder Bewegungsapparat, sowie ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind Teilnahmevoraussetzung.

Leitung: Kerstin Hacker
Kurs 471-A: 5x donnerstags, ab 14.03.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 471-B: 8x donnerstags, ab 09.05.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Fröhlichstraße 7,
Raum 1
Gebühr: € 22,50 / € 36,00

472 Zumba® Sommerspecial

Leitung: Alexandra Schöll
Termine: 5x mittwochs, ab 31.07.19, 17.50 - 18.50 Uh
Ort: alte Feuerwache Gymnastikraum
Gebühr: € 22,50

473 Nordic Cross Skating



Nordic Cross Skating ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann und keine speziellen Schuhe dafür benötigt. Off-Road, d.h. schlechter Teer bis zu Schotterwegen, ist durch die relativ großen luftgefüllten Räder (Durchmesser 150mm) möglich. Mit spezielle Bremsen an beiden Skates ist das Bremsen wesentlich einfacher als bei Inlineskates. Nordic Cross Skating ist gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Skating-Bewegungsablauf beansprucht 90% der Muskelmasse. Die Kombination mit Stockeinsatz erhöht die Effektivität des Workouts. Inkl. Ausrüstung: Nordic Cross Skates (bis 120 kg Personengewicht inkl. Kleidung & Schuhgröße bis ca. 47) und Stöcke.

Leitung: Ulrich Rüger, DSV-Trainer
Termin: Sonntag, 30.06.19, 15 - 18 Uhr
Ort: Parkplatz Grundschule
Gebühr: € 70,00 inklusive Ausrüstung
Mitzubringen: Helm, z.B. Fahrradhelm und Inlineskate-Protektoren (Hand, Knie, Ellenbogen)



Mami Sports

neu

Körperliche Betätigung - positiver Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf. Mit Übungen für das Herz-Kreislaufsystem, Ganzkörperkräftigung und Stabilisation sowie Beckenbodenwahrnehmung und Entspannung, können sich die Teilnehmerinnen auf die Geburt und den kommenden Babyalltag vorbereiten. Der Einstieg in den Kurs ist in jeder Schwangerschaftswoche/Monat möglich.

Leitung: Michaela Eberl

Kurs 474-A: 6x dienstags, ab 26.02.19, 17.45 - 18.45 Uhr

Kurs 474-B: 6x dienstags, ab 30.04.19, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2

Gebühr: € 75,00 / Kurs

Fitness mit Kind

neu

Ein Sportprogramm speziell für junge Mütter. Testen Sie unseren Fitnesskurs, bei dem das Kind ganz selbstverständlich beim Training mit dabei ist.

Leitung: Sonja El Fahem, Physiotherapeutin

Kurs 475-A: 6x montags, ab 18.02.19, 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs 475-B: 6x montags, ab 29.04.19, 8.30 - 9.30 Uhr

Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2

Gebühr: € 30,00 /Kurs



© Fotolia/Kzenon

Faszien in Bewegung

Faszien – das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk – eine faszinierende und sehr wichtige netzartige Struktur, die dem ganzen Körper Form und Elastizität gibt. Im Kurs wird dieses Lebensnetz gezielt gekräftigt. Ziel des Trainings ist es, die körpereigenen Bindegewebszellen zur Schaffung eines verletzungsresistenten, kräftigen und gleichzeitig geschmeidig-flexiblen Bindegewebsnetzwerkes anzuregen. Das Training beinhaltet federnde Bewegungen, dynamische Dehnungen und Körperwahrnehmung.

Außerdem werden durch sogenannte Black Rolls Verspannungen gelockert und Verkürzungen verbessert.

Leitung: Viktoria Stürmer, Fitnesstrainerin

Kurs 476-A: 6x mittwochs, ab 10.02.19, 9.45 - 10.45 Uhr

Kurs 476-B: 5x mittwochs, ab 08.05.19, 9.45 - 10.45 Uhr

Kurs 476-C: 5x mittwochs, ab 26.06.19, 9.45 - 10.45 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Entspannung

Gebühr: € 32,50 / € 39,00

477

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert werden, die für die korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kreislaufanregung, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsflusses, Koordination und Kondition. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Leitung: Viktoria Stürmer, Fitnesstrainerin

Termine: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 8.30 - 9.30 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Entspannung

Gebühr: € 78,00

Body-Workout

Ein Workout für den ganzen Körper, speziell für Bauch-Beine-Po und Rücken. Für Teilnehmer, die bereits Sport ausgeübt haben.

Leitung: Sabine Schweiger

Kurs 478-A: 11x montags, ab 29.04.19, 8.30 - 10 Uhr

Kurs 478-B: 11x dienstags, ab 30.04.19, 20 - 21 Uhr

Kurs 478-C: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 8.45 - 10.15 Uhr

Kurs 478-D: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 19 - 20 Uhr

Kurs 478-E: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 20 - 21 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 58,00 / € 53,00 / € 35,00

Bodyform für Frauen und Männer

Bei diesem gezielten Muskeltraining werden Schultern, Arme, Brust, Bauch, Po, Beine und Rücken gefestigt. Das Ziel: Körperhaltung und Körperkontrolle verbessern, den Body stylen sowie Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

Leitung: Vera Kronauer

Kurs 479-A: 11x dienstags, ab 30.04.19, 9 - 10.30 Uhr

Kurs 479-B: 11x dienstags, ab 30.04.19, 18 - 19.30 Uhr

Kurs 479-C: 10x donnerstags, ab 02.05.19, 9 - 10.30 Uhr

Kurs 479-D: 10x donnerstags, ab 02.05.19, 18.15 - 19.45 Uhr

Kurs 479-E: 10x freitags, ab 03.05.19, 18 - 19.30 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 58,00 / 53,00

Überzeugende Ideen in Metall für Gewerbe und privat

Gewerbepark 43 · 93333 Neustadt · Tel. 0 94 45/15 28
info@metallbau-deiner.de · www.metallbau-deiner.de

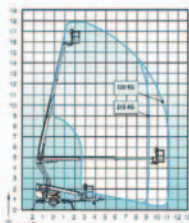
Anhängerbühnenverleih

DINO® 180XT II

Gelenk- und Teleskopausleger

- Spiderstützen; hoher Niveau-Ausgleich
- Grosse seitliche Reichweite 11,2 m
- 180° hydraulische Korbschwengung
- Sicher und einfach im Betrieb

Technische Daten



Max. Arbeitshöhe	18,00 m
Max. Plattformhöhe	16,00 m
Max. seitliche Reichweite	11,20 m
Abstützbreite	3,9/4,3 m
Korblast	215 kg
Plattformsbreite	0,7x1,3 m
Drehbereich	endlich
Korbschwengung	180°
Steuerung	proport.
Spannvorlänge	6,70 m
Transportbreite	1,90 m
Transporthöhe	2,29 m
Gewicht	2300 kg
Fahrtrieb	standard
Stückraum im Arbeitskorb x 2	standard
Elektronotor	standard
Benzenmotor	optional
Diagonale	optional
Stützfläche des Fahrantriebs	25%



480 Functional Training Vital

Zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Functional Training vital ist ein Zirkeltraining im Freien, wobei der Fokus auf die Verbesserung von Stabilität und Mobilität des Körpers gelegt wird. Aufgrund der hohen Übungsintensität wird nicht nur sehr effektiv gearbeitet, sondern auch zusätzlich ein optimales Training des kardiovaskulären Systems erzielt. Ein Training, das den perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag darstellt und bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Für alle, die auch in der Freizeit nicht genügend Bewegung erfahren und sich präventiv gegen alltägliche, körperliche Beschwerden schützen möchten.

Leitung: Kristina Leitner, Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)
 Termine: 8x montags, ab 13.05.19, 18.45 - 19.45 Uhr
 Treffpunkt: Anlegestelle Wöhr
 Mitzubringen: Handtuch, Getränk, evtl. Jacke zum Überziehen
 Gebühr: € 75,00

Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert.

Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt.

Leitung: Sabine Anwander-Petersen, Fitnesstrainer
Kurs 481-A: 10x montags, ab 29.04.19, 18 - 19 Uhr
Kurs 481-C: 10x samstags, ab 30.03.19, 17 - 18 Uhr
Kurs 481-D: 10x freitags, ab 05.04.19, 20 - 21 Uhr
 Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
Kurs 481-B: 10x dienstags, ab 30.04.19, 19 - 20 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 2
 Gebühr: € 55,00 / Kurs



V. Ernährung

484 FULIB – Fit und Leistungsfähig im Berufsalltag

Vortrag. Mit schneller Küche fit und leicht in Balance – vital und energiereich für tägliche Herausforderungen. Präventionskonzept aus der Schatzkiste der 5-Elemente-Ernährung der TCM.

Leitung: Christiane Elsinger, 5-Elemente-Ernährungsberaterin
Termin: Freitag, 08.02.19, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00

485 Wir backen für die Fastnacht

Küchel, Quarkspatzen, Hasenöhr und Co. Das traditionelle Gebäck schmeckt eigentlich immer und ist – selbst zubereitet – einfach eine Klasse für sich! Wie man Küchel richtig in Form bringt und wie Hasenöhr und Co möglichst knusprig werden, das erfahren Sie in diesem Kurs.

Leitung: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Freitag, 22.02.19, 19 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

486 Knödelparade

Semmelknödel in Champignon-Schinken-Rahmsauce, Spinatknödel, Speckknödel, Almer-Knödel, Käseknödel, alles pikante Knödel aber auch süße Varianten wie: Topfen-Marillenknödel, Germknödel, Zwetschgenknödel.

Leitung: Marianne Maierhofer,
Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Samstag, 23.02.19, 10 - 13 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

AOK informiert

AOK-Prämienprogramm

Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen wir mit Punkten fürs AOK-Prämienprogramm. Sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen. Punkten Sie mit – es lohnt sich! Einfach die Bescheinigung der VHS Neustadt a.d. Donau bei Ihrer Gesundheitskasse einreichen. Anmelden können Sie sich im Internet unter www.aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.



487 Die mediterrane Küche – herzgesund kochen

Leitung: Marianne Maierhofer,
Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Dienstag, 19.03.19, 19 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

488-A Chinesische Küche für Anfänger

Leitung: Xiofeng Wu
Termin: Freitag, 22.03.19, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

488-B Chinesische Küche für Fortgeschrittene

Leitung: Xiofeng Wu
Termin: Freitag, 05.04.19, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

489 Pasta selbstgemacht

Kaum einem anderen Nahrungsmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt.

Es gibt sie in unzähligen Variationen, glatt als Tagliatelle, gefüllt als Ravioli oder Tortellini oder geschichtet als Lasagne. Gemeinsam zaubern mit der Dozentin zaubern Sie vier verschiedene Pastakreationen, welche auf die Jahreszeit abgestimmt sind.

Leitung: Tanja Lewandowski, Köchin und ärztlich geprüfte ganzheitliche Ernährungs- & EMB Beraterin
Termin: Freitag, 15.03.19, 18 - 22.30 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 19,00 zzgl. Materialkosten € 25,00

490 Grundkurs Kochen

Und plötzlich ist es soweit. Man führt den ersten eigenen Haushalt und muss sich selbst um die Ernährung kümmern. Doch Fertiggerichte sind ungesund, Essen gehen auf Dauer teuer. Die günstigste und gesündeste Möglichkeit ist selbst in die Küche zu gehen. Hier lernen Sie, wie Sie selbst gesund und lecker kochen.

Leitung: Bärbel Langbein,
Hotelmeister, Ernährungsberater
Termin: Samstag, 23.03.19, 10 - 14 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 15,00 zzgl. € 15,00 Materialkosten

**491 Sushi - Delikatessen aus Japan**

Sushi gilt als die Krönung der fernöstlichen Kochkunst. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt und in nachvollziehbaren Handgriffen die Zubereitung dieser japanischen Köstlichkeit. Der Referent arbeitete selbst jahrelang in einer der bekanntesten Sushibars in Nürnberg und gibt nun sein Wissen und vor allem die kleinen Tricks und Tipps, damit es wirklich gelingt, gerne an Sie weiter. Sie lernen die richtige Zubereitung des Reises und die Herstellung der verschiedenen Sushiarten wie Nigiri, Inside-out und Hosō Maki. Außerdem umfasst der Kurs auch Warenkunde, wertvolle Hinweise für den Einkauf und Umgang mit Fisch, historische Aspekte, sowie eine Einweisung über die traditionelle Art des Anrichtens von Sushi. Beim gemeinsamen Essen des selbstgemachten Sushi erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten richtig genießt.

Leitung: Bernhard Lang
 Termin: Samstag, 23.03.19, 14 - 18 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 25,00 zzgl. € 20,00 Materialkosten
 Mitzubringen: Ein wirklich scharfes, frisch geschliffenes, längeres Kochmesser, Schneidbrett aus Kunststoff, Pinzette für Gräten, Geschirrtuch, Behälter, Spüllappen

492 Vegetarische Küche

Jeden Tag können wir Berichte über Tierquälereien und Massentierhaltungen lesen. Menschen denken über vegetarische Ernährung nach, wissen aber nicht, wie sie sich gesund ernähren sollen. Hier lernen Sie die Grundlagen und bereiten ein gemeinsames Menü zu.

Leitung: Bärbel Langbein,
 Hotelmeister, Ernährungsberater
 Termin: Donnerstag, 04.04.19, 18 - 22 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 15,00 zzgl. € 15,00 Materialkosten

493 Gourmetkochkurs Ostermenü

Gemeinsam zaubern Sie aus frischen und saisonalen Zutaten dem Osteranlass entsprechend ein prunkvolles Vier-Gang-Menü, mit dem Sie Gäste künftig begeistern können. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft. Fisch und Fleisch kommen nur aus artgerechter Zucht und nachhaltiger Fischerei.

Leitung: Tanja Lewandowski, Köchin und ärztlich geprüfte ganzheitliche Ernährungs- & EMB Beraterin
 Termin: Freitag, 12.04.19, 18 - 22.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 19,00 zzgl. Materialkosten € 27,00

494 Von Mann zu Mann – ran an den Herd

Ein Kurs für „küchenferne“ Männer. In ungezwungener Atmosphäre bereiten Sie einfache Gerichte zu. Die Palette reicht von Suppen und Salaten, über Fleischgerichte mit Beilagen, bis hin zu leckeren Desserts. Die Rezepte werden gemeinsam durchgesprochen und die wichtigsten Techniken demonstriert, so dass die Rezepte zu Hause leicht nach gekocht werden können.

Leitung: Ralf Sommer
 Termin: Dienstag, 28.05.19, 18.30 - 21.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 12,00 zzgl. € 10,00 Materialkosten

495 Vegetarischer Gourmetkochkurs

Vegetarische Sommerküche – mehr als nur Beilage. Entdecken Sie die Vielfalt der fleischlosen Küche. Gemeinsam zaubern Sie aus frischen und saisonalen Zutaten ein prunkvolles Vier-Gang-Menü. Die Produkte stammen aus regionaler, saisonaler und teilweise aus biologischer Herkunft.

Leitung: Tanja Lewandowski, Köchin und ärztlich geprüfte ganzheitliche Ernährungs- & EMB Beraterin
 Termin: Freitag, 28.06.19, 18 - 22.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 19,00 zzgl. Materialkosten € 25,00

496 Abnehmen mit Basenfasten - Snack Work Shop

Das Basenfasten ist eine wunderbare Möglichkeit, um den Körper mild zu entsäuern und sich damit etwas Gutes zu tun. Doch auch als Einstieg zur langfristigen Gewichtsabnahme kann das Basenfasten genutzt werden. Durch eine anfängliche Fastenzeit mit anschließend bevorzugt basischen Ernährung kann man sein Wunschgewicht gut erreichen.

Durch die gesunde und stark nährstoffhaltige Nahrung des Basenfasten-Systems nimmt der Körper gesund ab. In diesem Work-Shop werden die Ansätze des Basenfastens erklärt, wie es beim Abnehmen helfen kann und im Anschluss gemeinsam ein paar basische „Schlankmacher“ zubereitet.

Leitung: Martina Huber, Heilpraktikerin,
 Gesundheitspädagogin
 Termin: Mittwoch, 10.07.19, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Küche
 Gebühr: € 12,00 zzgl. Materialkosten

Für die Kochkurse mitzubringen:

Behälter, Schürze, Küchenhandtuch, Getränk

I. Heimatgeschichte

Neustädter Stadtgeschichten

Vorträge für alle heimatgeschichtlich Interessierten: Anschließend Austausch und Diskussion, das Mitbringen von Bildern usw. ist erwünscht.

Kurs 500-A: Karpfenstein - ein ehemaliges Wasserschloss bei Mühlhausen
Studiendirektor a.D. Dieter Schwaiger berichtet über die Geschichte des Schlosses Karpfenstein vom mittelalterlichen Weiherhaus zum frühneuzeitlichen Adels- und Klostergut und den nachfolgenden Entwicklungen.

Leitung: Dieter Schwaiger a.D.
Termin: Freitag, 05.04.19, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Bürgersaal Neustadt a.d.Donau
Gebühr: Eintritt frei

Kurs 500-B: Heute geh´ma wieder wallfahrten
Heimatpleger Eduard Albrecht erzählt über vergangene und noch bestehende Wallfahrten und Wallfahrtsstätten um Neustadt a.d.Donau,

Leitung: Eduard Albrecht, Stadtheimatpleger
Termin: Freitag, 26.04.19, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Bürgersaal Neustadt a.d.Donau
Gebühr: Eintritt frei

Vortrag „Limes“

Der Limes ist UNESCO-Weltkulturerbe und liegt quasi direkt vor der Haustür. In Hienheim beispielsweise endete einst die römische Limes-Mauer.

Die Grenze zu den Germanen ging hier über in den „nassen Limes“ - die Donau. Und in Eining zeugen noch heute die Überreste des Kastells Abusina vom einstigen Leben am Limes. Erfahren Sie im Vortrag von Landeshistoriker Dr. Ulrich March noch mehr Wissenswertes über das größte deutsche Bodendenkmal.

Leitung: Ulrich March, Landeshistoriker
Kurs 501-A: Mittwoch, 13.02.19, 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs 501-B: Mittwoch, 13.05.19, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2
Gebühr: € 2,50 / Kurs

Die Stinkerquellen von Bad Gögging - 100 Jahre Bad Gögging

„Die Stinkerquellen von Bad Gögging“ - Vom Legionsbad und Wildbad zum modernen Kurort. Heimatpleger Eduard Albrecht berichtet über die geschichtliche Entwicklung von Bad Gögging.

Leitung: Eduard Albrecht, Stadtheimatpleger

Kurs 502-A: Donnerstag, 21.03.19, 19.30 - 21 Uhr

Kurs 502-B: Donnerstag, 23.05.19, 19.30 - 21 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Kursaal
Gebühr: Eintritt frei

503 Bayerische Mentalität und Politik

„Laptop und Lederhose“ - In diesem Vortrag befasst sich Landeshistoriker Dr. Ulrich March mit bayerischer Mentalität und Politik.

Leitung: Ulrich March, Landeshistoriker
Termin: Donnerstag, 07.03.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2

Stadtführung in Neustadt a.d. Donau

Stadtführung durch Neustadt a.d.Donau mit Begrüßung im historischen Rathaussaal (1. Stock, Zi. 11) und Einkaufsmöglichkeit.

Leitung: Agnes Deschl

Kurs 504-A: Donnerstag, 14.02.19, 15:30 - 17 Uhr

Kurs 504-B: Donnerstag, 28.02.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-C: Donnerstag, 14.03.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-D: Donnerstag, 28.03.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-E: Donnerstag, 11.04.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-F: Donnerstag, 25.04.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-G: Donnerstag, 09.05.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-H: Donnerstag, 23.05.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-I: Donnerstag, 06.06.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-J: Donnerstag, 27.06.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-K: Donnerstag, 11.07.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-L: Donnerstag, 25.07.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-M: Donnerstag, 08.08.19, 15.30 - 17 Uhr

Kurs 504-N: Donnerstag, 22.08.19, 15.30 - 17 Uhr

Treffpunkt: Rathaus
Gebühr: € 2,50 / Kurs

Vortrag „Regensburg“

Vortrag über eine historische Stadt, die überaus viel zu bieten hat, wie z.B. Welterbe, Schloss Thurn und Taxis, historische Altstadt, kulturelle Vielfalt u.v.m.

Leitung: Josef Scheck

Kurs 505-A: Donnerstag, 21.02.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-B: Donnerstag, 28.03.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-C: Donnerstag, 18.04.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-D: Donnerstag, 16.05.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-E: Donnerstag, 27.06.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-F: Donnerstag, 25.07.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Kurs 505-G: Donnerstag, 29.08.19, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3

Gebühr: € 2,50 / Kurs

Geführte Wanderung „Gewässer als Lebensraum“

Geführte Wanderung entlang des Lehrpfades „Gewässer als Lebensraum“. Neben der vielfältigen Tierwelt mit seltenen Fischen, Muscheln und Edelkrebse werden verschiedene Themen von Schwefelquellen über den Fischfang zur Römerzeit bis hin zu moderner, die Natur schonender Gewässerpflege behandelt.

Leitung: Herrmann Kirchner, staatl. gepr. Gewässerwart, Fischereiaufseher

Kurs 506-A: Montag, 18.02.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-B: Montag, 18.03.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-C: Montag, 15.04.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-D: Montag, 13.05.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-E: Montag, 17.06.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-F: Montag, 15.07.19, 13.30 - 17 Uhr

Kurs 506-G: Montag, 12.08.19, 13.30 - 17 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging

Gebühr: 2,50 / Kurs

Vortrag „Alltagsleben der Römer“

Leitung: Ulrich March, Landeshistoriker

Kurs 507-A: Montag, 03.06.19, 19.30 – 20.30 Uhr

Kurs 507-B: Montag, 12.08.19, 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2

Gebühr: € 2,50 / Kurs

508 Römertage „Salve Abusina“

Scientia animum vinciens – Wissenschaft, die das Herz fesselt. Bei den Römertagen „Salve Abusina“ im ehemaligen Kohortenkastell Abusina bei Eining, heute Bestandteil des UNESCO Welterbes Obergermanisch-Raetischer Limes, haben Sie die Möglichkeit, aktuelle Forschungsprojekte und neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft hautnah zu erleben.

Vor Ort vertreten sind hochkarätige Referenten – darunter unter anderem Prof. Dr. Christoph Schäfer vom Fachbereich Alte Geschichte der Universität Trier. Besuchen Sie Vorträge über das Leben in der Provinz, anschaulich erzählt anhand von archäologischen Fundstücken aus der Region, oder erfahren Sie viel Wissenswertes über das Leben der Gladiatoren, erläutert anhand einer originalgetreuen Nachstellung eines Gladiatorenkampfes.

Die genauen Termine der jeweiligen Vorträge und Führungen entnehmen Sie bitte dem gesonderten Programmflyer zu „Salve Abusina“.

Termin: 16. – 18. August 2019

Ort: Römerkastell Abusina, Eining

509 Einführung in die Familiengeschichtsforschung

Sie interessieren sich für Familiengeschichtsforschung, wissen aber nicht wie und wo Sie beginnen sollen, von wem Sie Informationen erhalten, welche Quellen es gibt oder wie Sie Ihre Erkenntnisse dokumentieren sollen? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Neueinsteiger an diesem Abend von Dozent Wolfgang Mages. Und auch für routinierte Familienforscher gibt es viel Neues zu erfahren.

Leitung: Wolfgang Mages, StD. i.R.

Termin: Mittwoch, 13.02.19, 19.30 - 21 Uhr

Ort: Goethestraße 2, Seminarraum 4

Gebühr: keine

510 Wochenblatt Abensberg 1849

Mit der Erstausgabe des Wochenblatts am 1. April 1849 Nr. 1 erschien für den Landgerichtsbezirk Abensberg eine regelmäßige gedruckte Ausgabe. Dessen Inhalt sind amtliche Bekanntmachungen, Statistische- und Privatanzeigen, Schrankenberichte, lokalhistorische Notizen, Mitteilungen aus der Landwirtschaft und des Gewerbes sowie Meldungen aller Art. Gehen Sie mit auf Zeitreise und erfahren Sie viel Wissenswertes über das Wochenblatt von vor 170 Jahren.

Leitung: Heinz Riepl

Termin: Mittwoch, 12.06.19, 19.30 - 21 Uhr

Ort: Goethestraße 2, Seminarraum 4

Gebühr: keine

511 Führung durch das Kastell Abusina

Termin: Samstags, ab 20.04.19, 10.30-11.30 Uhr
 Ort: Kastell Abusina, Eining
 Gebühr: € 5,00

II. Künstlerisches Gestalten /Handwerk

512 Naturgetreu zeichnen und malen mit Gouache und Aquarell

für Fortgeschrittene und Anfänger.

Teilnehmer, die schon länger im Kurs sind, können gerne eigene Motive, Ideen oder Gegenstände mitbringen. Anfänger werden mittels bestimmter Grundübungen mit den Techniken und der Arbeitsweise des realistischen Malens vertraut gemacht.

Leitung: Lena Quail
 Termine: 5x mittwochs, ab 13.03.19, 18.45 - 21.45 Uhr
 Ort: Grundschule Werkraum 1
 Gebühr: € 65,00
 Mitzubringen: Gouache oder Aquarellfarben, Aquarellblock 300mg Stärke (DINA4-A3), Pinseln, verschiedenen Größen mit guten Spitzen, Bleistifte, Wasserbecher und eventuell Tücher.



**Fuhr- und
 Baggerbetrieb
 Erdbau - Sand - Kies
 Abbrucharbeiten
 Recycling**

Föhrengasse 46
 93333 Neustadt a. d. Donau
 Telefon 0 94 45 / 99 13 00
 Telefax 0 94 45 / 99 13 03
 Mobil 01 71 / 534 99 85
 E-Mail: sigl.bagger@yahoo.de

513 Meditatives Zeichnen – Workshop

Mit wenigen Materialien entstehen in diesem Kurs innerhalb kurzer Zeit wunderschöne Muster und kleine Kunstwerke. Diese Methode des Zeichnens fördert die Konzentration, entspannt, beruhigt und macht Spaß. Dieser Workshop ist für Jeden geeignet.

Leitung: Monika Landfried
 Termin: Samstag, 16.03.19, 13 - 16 Uhr
 Ort: „Schaumaamoj“, Kelheimer Straße 20, 93333 Hienheim
 Gebühr: € 18,00, inklusive Material

514 Traumfänger mit bunten Glasscherben

Der Traumfänger ist ein wichtiges Kultobjekt der Indianer Nordamerikas. Doch auch bei uns ist der Traumfänger inzwischen weit verbreitet – ob ganz klassisch über dem Bett, als Schmuckstück oder gar als plakatives Tattoo. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie aus verzinktem oder rostendem Draht sowie mit Glasperlen und -scherben einen Traumfänger gestalten – zum Anbringen an einem besonderen Platz im Haus, am Fenster oder auf der Terrasse oder als besonderes Geschenk.

Leitung: Marion Stadler
 Termin: Donnerstag, 07.03.19, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Werkraum
 Gebühr: € 27,00 inklusive Material

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie frei wählen, was Sie töpfern möchten. Die Dozentin steht Ihnen dabei mit zahlreichen Hilfsmitteln zur Seite und begleitet Sie bei allen Arbeitsschritten. Am ersten Kurstag wird getöpfer. Nach einer Trockenzeit wird die sogenannte Grünware gebrannt. Am zweiten Termin können Sie Ihre Werke dann glasieren und nach dem anschließenden Glasurbrand die fertige Keramik abholen.

Leitung: Katja Gandyk
Kurs 515-A: Samstag 16.03./23.03.19, 15 - 18 Uhr
Kurs 515-B: Samstag 25.05./01.06.19, 15 - 18 Uhr
 Ort: Mittelschule Werkraum
 Gebühr: € 24,00 zzgl. Materialkosten
 inklusive 2x Brennen € 12,-/kg

516 Durchbrochenes Herz mit Glaselement

Aus Draht, Glasperlen und einem Eisenstab fertigen Sie in diesem Kurs ein kleines Kunstwerk für Ihre Gartengestaltung oder als besonderes Geschenk – zum Beispiel zum Muttertag.

Leitung: Marion Stadler
 Termin: Dienstag, 09.04.19, 19 - 21.30 Uhr
 Ort: Mittelschule Werkraum
 Gebühr: € 35,00 inklusive Material



Fellner
FLIESEN ■ BÄDER ■ SANITÄR ■ ÖFEN

It's my **STYLE.**

Fellner GmbH & Co. KG • Zeiletwiesen 5, Neustadt/Do.
www.fliesenfellner.de




Hunde verstehen lernen.

Hunde verstehen

Das etwas andere Hunde-Coaching

93333 Neustadt/Do.
Bad Gögging
Tel.: 0160/75 36676

■ Hunde führen ■ Hunden vertrauen

Kerstin Fellner

www.den-hund-verstehen.de

Fliesen legen

Theorie: 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr. Nach der Pause wird praktisch in der Halle das Fliesen legen gezeigt. Anschließend stehen zwei Facharbeiter für Fragen zur Verfügung und die Teilnehmer können unter Aufsicht kleine Anwendungen praktisch testen.

Leitung: Thomas Fellner

Kurs 518-A: Samstag, 23.03.19, 8 - 15 Uhr

Kurs 518-B: Freitag, 05.04.19, 8 - 15 Uhr

Kurs 518-C: Samstag, 18.05.19, 8 - 15 Uhr

Ort: Firma Fellner, Zeiletwiesen 5,
93333 Neustadt a.d. Donau

Gebühr: € 89,00

519 Nähkurs für Anfänger

Am 1. Abend werden Nähte, Säume, Reißverschlüsse eingenäht, Knopflöcher eingereiht. Die Themen für die anderen Tage werden abgestimmt.

Leitung: Gerda Semmler

Termine: 4 x mittwochs, ab 13.03.19, 19.15 - 21.45 Uhr

Ort: Mittelschule Nähraum

Gebühr: € 50,00

Mitzubringen: Stoffe, Nähmaschine

520 Dirndl-Nähkurs

Voraussetzung: Gute Nähkenntnisse!

Für alle, die schon immer ein Dirndl mit einer persönlichen Note und keine Ware von der Stange wollten. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte beim Nähen bis zur Fertigstellung Ihres Kleidungsstückes. Verschiedene Schnitte sind vorhanden.

Leitung: Gerda Semmler

Termine: 6 x donnerstags, ab 14.03.19, 19.15 - 22.15 Uhr

Ort: Mittelschule Nähraum

Gebühr: € 75,00

Mitzubringen: Stoffe, Materialien, Nähmaschine

521 Klöppeln Schnupperkurs

Für Anfänger und Quereinsteiger. Lernen Sie die Grundschritte des Klöppelns unter fachkundiger Anleitung in gemütlicher Runde.

Leitung: Margit Biebl

Termine: 4x mittwochs, 13.03.19, 9 - 11.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Gebühr: € 39,00

Klöppeln Fortgeschrittene

Rolle, Rippe und Rosengrund. Auch Quereinsteiger und Neuanfänger sind herzlich willkommen.

Leitung: Margit Biebl

Kurs 522: 6x dienstags, 26.02.19, 19 - 21.30 Uhr

Kurs 522-A: 6x montags, 25.02.19, 19 - 21.30 Uhr

Ort: Mittelschule

Gebühr: € 58,00

523 Tunesisch Häkeln

Dieser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, in eine andere Art des Häkelns hinein zu schnuppern. Sie erlernen die einfache Grundmasche. Mit wechselnden Farben fertigen Sie eine individuelle Handytasche. Die speziellen Nadeln werden im Workshop zur Verfügung gestellt, Materialien wie Wolle, Perlen usw. sind im Preis inbegriffen.

Leitung: Monika Landfried

Termin: Samstag, 30.03.19, 13 - 16 Uhr

Ort: „Schaumaamoi“, Kelheimer Straße 20, Hienheim

Gebühr: € 18,00

III. Tanz

526 Orientalischer Tanzkreis

Für alle, die Freude und Spaß am orientalischen Tanz haben.

Leitung: Seniye Forster

Termine: 12x donnerstags, ab 07.02.19, 19.30 - 21.45 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Seminarraum

Gebühr: € 30,00

Tanz dich schlank und frei!

Ein Angebot speziell für Frauen, die tanzend und mit viel Spaß ihren Problemzonen zu Leibe rücken wollen. Berenika Kmiec erarbeitet mit Ihnen mehrere Tanz-Choreografien, wobei sie Elemente aus dem Modern Dance, dem Zeitgenössischen Tanz, MTV Dance sowie auch ein wenig Hip Hop miteinander verbindet. Pilates-(Warm up) sowie Yoga-Übungen (Cool down) ergänzen das Training.

Leitung: Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin

Anfänger

Kurs 527: 8 x mittwochs, ab 03.04.19, 20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Fitness

Gebühr: € 54,00

Fortgeschrittene:

Kurs 528: 8 x mittwochs, ab 03.04.19, 18.30 - 20 Uhr

Ort: Goethestr. 2, Fitness

Gebühr: € 64,00 neu

Tanzen ab der Lebensmitte

Freude an Musik und Bewegung sind die einzigen Voraussetzungen, um in diesen Kurs einzusteigen. Es werden die Basisschritte sowie komplexere Bewegungsabläufe erklärt und geübt. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen – ganz gleich, ob allein oder mit Freunden.

Leitung: Christian Brünger

Kurs 530-A: Sonntag, 07.04.19, 14 - 15.30 Uhr

Kurs 530-B: Sonntag, 05.05.19, 14 - 15.30 Uhr

Kurs 530-C: Sonntag, 02.06.19, 14 - 15.30 Uhr

Kurs 530-D: Sonntag, 07.07.19, 14 - 15.30 Uhr

Ort: Alte Feuerwache

Gebühr: € 9,00/Kurs

531 Tanzen für Anfänger - Standard/Latein

Leitung: Christian Brünger

Termine: 6x sonntags, ab 21.04.19, 15.30 - 17 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 54,00

532 Brautpaar – Tanzkurs

Brautwalzer (langsam, schnell), Discofox, Foxtrott, langsamer Walzer ... und Ihr gemeinsamer Tanz.

Leitung: Christian Brünger

Termine: 4x sonntags, ab 21.04.19, 17 - 18.30 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 36,00

Burlesque Workshop



Burlesque boomt! Spätestens seit dem Film „Burlesque“ mit Christina Aguilera und Cheer kennt man dieses Tanzformat. Burlesque hat seine Ursprünge im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts. Burlesque-Dance umfasst verschiedene Thematiken wie das klassische Burlesque, sexy Floorwork, der Tanz mit dem Stuhl und anderen Accessoires wie Stock, Hut, Handschuhe, etc und ist vor allem die Kunst, sich erotisch zu bewegen. Diese Mischung spricht alle Körperregionen an, macht extrem viel Spaß und gibt nebenbei noch einen besonderen Kick für das Selbstbewusstsein!

Leitung: Sarah Sabeehah

Kurs 533-A: Sonntag, den 07.04.19, 10 - 13 Uhr

Kurs 533-B: Sonntag, den 02.06.19, 10 - 13 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 50,00 / Kurs

Gesundheit ist das beste Geschenk!

Limes-Therme Gutscheine verschenken.
Damit liegen Sie immer goldrichtig.



Auf unserer neuen Website und in unserem Online-Shop finden Sie 100 Geschenkideen. Geschenkgutscheine der Limes-Therme kommen immer gut an! Gönnen Sie Ihren Liebsten Wellness, Saunavergnügen und Gesundheit der Extraklasse. Für jedes Budget ist etwas dabei:
www.limes-therme.de

Eigenbetrieb des Zweckverbandes Bad Gögging



Limes-Therme | Bad Gögging
Tel. 09445 2009-0
www.limes-therme.de

IHRE GESUNDHEITSTHERME

Kurse in der Limes-Therme



Nähere Infos zu den Kursen auch im Flyer der Limes-Therme.

Anmeldung unter:

Telefon 09445 / 2009-60 Dienstag und Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr

E-Mail: brigitte.schaller@limes-therme.de

601 Stiller Tag

Leitung: Angie Obermeier,
Dipl. Sozialpädagogin (FH) + Yogalehrerin
Termin: Samstag, 06.04.19, 10 - 17 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum + Kurhaus
Gebühr: € 10,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. leichte
Gymnastikschuhe, evtl. Matte, kleines Kissen
falls vorhanden Schreibfeder,
Pinsel u. Bleistift verschiedener Stärken

602 Die heilsame Kraft des Verzeihens

Leitung: Barbara Macher, M.A. Dozentin u. Beraterin
Termin: Mittwoch, 03.04.19, 19 - 20.30 Uhr
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum
Gebühr: € 13,00

603 Workshop: Autobiographisches Schreiben

Leitung: Barbara Macher, M.A. Dozentin u. Beraterin
Termin: Samstag, 23.02.19, 10 - 12.30 Uhr
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum
Gebühr: € 22,00

Die Fußgesundheit und die Zehenanalyse

Leitung: Maria Süß, Podologin
Kurs 604: Dienstag, 19.03.19, 10 - 11 Uhr
Kurs 605: Mittwoch, 03.04.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Limes Therme Bad Gögging - Cafe
Gebühr: keine

606 Cantienica® - Beckenbodentraining für Sie und Ihn

Leitung: Sabina Beckenbauer, Beckenboden-,
Haltungs- und Bewegungsschule
Termine: 6x donnerstags, ab 24.01.19, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 51,00
mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken



607 Spinaldynamik® „Gut zu Fuß ein Leben lang“

Leitung: Sabina Beckenbauer, Beckenboden-,
Haltungs- und Bewegungsschule
Termine: 6x donnerstags, ab 24.01.19, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 51,00

609 Hatha-Yoga am Vormittag

Leitung: Michaela Pflugbeil, Krankenschwester,
Ganzheitliche Yogalehrerin
Termine: 10x dienstags, ab 07.05.19, 8:30 - 9:30 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 85,00

610 Hatha-Yoga

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin
Termin: 8x mittwochs, ab 23.01.19, 19 - 20 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 85,00

Hatha-Yoga

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin
Kurs 611: 8x mittwochs, ab 20.03.19, 19 - 20 Uhr
Kurs 612: 8x mittwochs, ab 29.05.19, 19 - 20 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 85,00 / Kurs

614 Hatha Yoga und Meditation mit Klangschaale am Sonntag

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin
Termin: Sonntag, 10.02.19, 10 - 11:30 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 14,00

Regeneratives Yoga mit Elementen des Faszien-Yogas

Leitung: Angie Obermeier,
Dipl.Sozialpädagogin (FH) + Yogalehrerin
Kurs 621: 6 x dienstags, ab 05.02.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 622: 6 x dienstags, ab 02.04.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 51,00 / Kurs



Körperwahrnehmung und Entspannung

Leitung: Elisabeth Stöckl, M.Sc.-Psychologin
Kurs 624: 5 x donnerstags, ab 21.01.19, 19 - 20 Uhr
Kurs 625: 5 x donnerstags, ab 14.03.19, 9 - 10 Uhr
Kurs 627: 5x donnerstags, 09.05.19, 9 - 10 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 43,00

Schnuppervormittag

Kurs 626: Donnerstag, 02.05.19, 9 - 10 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: kostenfrei

630 Schmerzfrei durch die Bewegungstherapie nach L&B und dem Faszien Yoga – Schnupperstunde

Leitung: Martina Miehl, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Termin: Montag, 28.01.19, 18.30 - 20 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

Schmerzfrei mit der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Leitung: Martina Miehl, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Kurs 633: 10 x montags, ab 04.02.19, 17.30 - 18:30 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 85,00

634 Schmerzfrei durch die Bewegungstherapie nach L&B und dem Faszien Yoga Vortrag mit kostenloser Schnupperstunde

Leitung: Martina Miehl, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Termin: Montag, 13.05.19, 18.30 - 20 Uhr
Ort: Limes-Therme Cafe - Entspannungsraum
Gebühr: kostenlos

Schmerzfrei mit der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Leitung: Martina Miehl, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Kurs 635: 8 x montags, ab 20.05.19, 17.30 - 18.30 Uhr
Kurs 636: 8 x donnerstags, ab 23.05.19, 19 - 20 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 67,00 / Kurs



Kurse in der Limes-Therme

Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht

Leitung: Martina Miebling, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Kurs 637: 10 x montags, ab 04.02.19, 18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 638: 8 x montags, ab 20.05.19, 18.30 - 19.30 Uhr
 Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
 Gebühr: € 85,00 / € 67,00

643 Aqua-Relaxing - vom Wasser getragen

Leitung: Andrea Pilchowski
 Termin: Samstag, 16.02.19, 10 - 12 Uhr
 Ort: Limes Therme Bad Gögging, Terra Vitalis, Becken 4
 Gebühr: € 17,00
 zzgl. 6,00 € Eintritt für 2,5 Std. Terra Vitalis pro Abend

Kurse in der Limes-Therme



645 Schweben-Schwingen-Tanzen-Singen-Aqua Relax plus

Leitung: Andrea Pilchowski
 Termin: Samstag, 20.07.19, 10 - 14 Uhr
 Ort: Limes Therme Bad Gögging, Terra Vitalis Becken 4
 Gebühr: € 67,00
 zzgl. 6,00 € Eintritt für 2,5 Std. für Terra Vitalis pro Abend

„Atme dich träumend ans Tote Meer“

Leitung: Erika Thom, Krankenschwester u. Yogalehrerin
Kurs 650: Montag, 18.03.19, 19 - 19.45 Uhr
Kurs 651: Montag, 25.03.19, 19 - 19.45 Uhr
Kurs 652: Montag, 01.04.19, 19 - 19.45 Uhr
 Ort: Limes Therme Bad Gögging, Salzgrotte
 Gebühr: € 13,00 incl. Eintritt Salzgrotte / Kurs

653 Sonnengong-Meditation mit Klangschalenauflage

Leitung: Renate Marschall
 Termin: Samstag, 09.02.19, 13 - 18 Uhr
 Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
 Gebühr: € 46,00

654 Klangschalenauflage und Klangschalenmassage

Leitung: Renate Marschall
 Termin: Samstag, 08.06.19, 13 - 17 Uhr
 Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
 Gebühr: € 41,00

Klangvoll in die Stille und zu mir selbst kommen

Leitung: Petra Knecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kurs 659: Dienstag, 26.02.19, 10 - 11 Uhr
Kurs 660: Dienstag, 26.03.19, 10 - 11 Uhr
 Ort: Limes Therme Bad Gögging, Salzgrotte
 Gebühr: € 15,00 incl. Eintritt Salzgrotte / Kurs

661 Singen-Schwingen-Tanzen-Tanzen im Frühling

Leitung: Petra Knecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Termin: Dienstag, 02.04.19, 19.30 – 21.30 Uhr
 Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
 Gebühr: € 18,00

Fleurop
 Dekorationen
 Schnittblumen
 Blumen-, Hochzeitsschmuck
 Beet-, Topf-, Balkonpflanzen
 Trauerbinderei / Grabpflege

Floristik • Gärtnerei
Guttenberger

Blumen für jeden Anlass

Herrstraße 19
 93333 Neustadt/Do.
 Telefon 0 94 45 / 340
 Telefax 0 94 45 / 75 09 76
 Gaertnerei-neustadt.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8 bis 18 Uhr
 Samstag 8 bis 12 Uhr

Neustädter Fischerfreunde e.V.
Marterlweg 8 / Mauern

Ihr Weg zur staatlichen Fischerprüfung

Mit uns starten
Neues Jahr - Neues Hobby - Angeln



Die Neustädter Fischerfreunde e.V.
führen einen verkürzten Vorbereitungslehrgang mit Prüfung
Im Februar und März 2019
zur staatlichen Online - Fischerprüfung 2019 durch

Fünf erfahrene Referenten machen Sie
an ca. 9 Schulungstagen und
mehreren Intensivierungsstunden fit
für die staatliche Online - Fischerprüfung

Informationsabend ist am
Mittwoch, den 13. Februar 2019
um 18:45 Uhr
im Vereinsheim in Mauern, Marterlweg 8

Schulungstage sind jeweils die folgenden Freitag, Samstag und Sonntag

Weitere Intensivierungstermine werden an den Kursabenden vereinbart
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden
Informationsflyer oder Rückfragen unter Email:
kontakt@fischerfreunde.de

Kurse in der Limes-Therme



662 Singen-Schwingen-Tanzen-Chanten im Sommer

Leitung: Petra Knecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Dienstag, 25.06.19, 19.30 - 21 Uhr
Ort: Limes-Therme Entspannungsraum
Gebühr: € 18,00

670 Intervallfasten

Leitung: Martina Miehling, HP,
Schmerz- u. Bewegungstherapeutin nach L&B
Termin: Dienstag, 05.02.2019, 18.30 - 20 Uhr
Donnerstag, 14.02.19, 17.30 - 19 Uhr
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Diätküche
Gebühr: € 26,00

680 Aqua Fitness

**Zertifiziert nach § 20, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse
übernommen werden.**

Termin: nach Vereinbarung,
Einstiegsmöglichkeit bei Anmeldung
Gebühr: € 15,00 incl. Terra Vitalis Erholungsbad

681 Nordic-Aqua-Sport

Termin: montags, 16.00 - 17.00 Uhr,
Einstiegsmöglichkeiten bei Anmeldung
Gebühr: € 15,00 incl. Terra Vitalis Erholungsbad

682 Aqua Cycling

Termin: nach Vereinbarung
Gebühr: € 15,00 incl. Terra Vitalis Erholungsbad

683 Reha Sport

Reha-Sport ist gezieltes Körpertraining. Nach einer gezielten medizinischen Behandlung kann Reha-Sport dazu beitragen, die eigene Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit zu verbessern, um auf Dauer wieder am normalen privaten und beruflichen Leben aktiv teilnehmen zu können. Der behandelnde Arzt entscheidet jeweils, ob Reha-Sport verordnet wird und eine sinnvolle Therapieergänzung ist, die gesundheitserhaltend oder -verbessernd wirken kann.

**Kurstermine, Anmeldung und Terminvereinbarung für
Reha-Sport-Kurse in der Limes Therme unter:
Telefon 09445 / 2009-60
Dienstag und Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr
E-Mail: brigitte.schaller@limes-therme.de**

I. Lernhilfen/Lernkompetenzen

Kursgebühren:	2 TN	3 TN	4 TN	5 TN
	€ 140,-	€ 120,-	€ 90,-	€ 75,-

**Für die Prüfungskurse mitzubringen:
Prüfungsaufgaben vom Stark Verlag**

701 Lernen lernen: Mit wenig Aufwand mehr Erfolg

für Schüler/-innen ab der 6. Klasse. Wer mit den richtigen Methoden lernt, kann Neues besser aufnehmen, verarbeiten und anwenden. Deshalb erhalten Schüler hier wichtige Tipps und Übungen, z. B. wie man effektiv lernt, statt nur zu pauken; wie man Hausaufgaben zügig erledigt; wie man Noten durch mündliche Mitarbeit im Unterricht verbessern kann; was man tun kann, wenn man etwas nicht verstanden hat.

Leitung: Ralf Sommer
Termin: Donnerstag, 07.03.19, 14 - 17 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Gebühr: € 39,00

702-A Englisch schulbegleitend 5. Klasse Realschule

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Realschule (Ort) besucht wird.

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 10 x dienstags, ab 26.03.19, 16 - 17 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

704-A Englisch schulbegleitend 7. Klasse Realschule

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 10 x mittwochs, ab 27.03.19, 16 - 17 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

Englisch schulbegleitend 8. Klasse Realschule

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs 705-A: 10 x dienstags, ab 26.03.19, 17 - 18 Uhr
Kurs 705-B: 10 x donnerstags, ab 28.03.19, 16 - 17 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

706-A Englisch schulbegleitend 9. Klasse Realschule

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Termine: 10 x mittwochs, ab 27.03.19, 17 - 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

Englisch schulbegleitend 10. Klasse Realschule

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin
Kurs 703-A: 10 x montags, ab 25.03.19, 16 - 17 Uhr
Kurs 703-A: 10 x montags, ab 25.03.19, 17 - 18 Uhr
Kurs 707-B: 10 x donnerstags, ab 28.03.19, 17 - 18 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

708 Vorbereitung Abschlussprüfung Deutsch Quali

Leitung: Birgit Wack
Termin: 10 x dienstags, ab 05.02.19, 18 - 19 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

708-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe M-Zug

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Termin: 10x donnerstags, ab 07.02.19, 18 - 19 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch M-Zug

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Kurs 708-B: 10x donnerstags, ab 07.02.19, 19 - 20 Uhr
Kurs 708-C: 10x samstags, ab 9.02.19, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle



Lösungen rund um die Elektrotechnik

Elektroniker/-in für Energie- und Gebäudetechnik

Elektroniker/-in für Automatisierungstechnik

- Die Dauer beträgt 3,5 Jahre
- Enge Verknüpfung von spannenden Praxiseinsätzen an unseren Standorten Neustadt a. d. Donau und Regensburg und theoretischem Hintergrundwissen (Blockunterricht an den Berufsschulen Regensburg oder Weiden/Oberpfalz)
- Du lernst durch unsere interne Rotation verschiedene Fachabteilungen kennen und kriegst so vielseitige Erfahrung in den Bereichen Elektrotechnik, Installation und Instandhaltung, Mess- und Regeltechnik, sowie Automatisierungstechnik
- Unsere langjährige Erfahrung und der Einsatz modernster Technik liefern die besten Voraussetzungen für deine Ausbildung



Wir sind ein mittelständisches inhabergeführtes Unternehmen mit rund 300 Mitarbeitern und ca. 35 Auszubildenden.

Seit über 50 Jahren ist RENG Partner für Unternehmen aller Art und Größe.

Als einer der erfolgreichsten elektrotechnischen Dienstleister im Bereich der Mess-, Steuer- und Regeltechnik, des Elektroanlagenbau, der Automatisierungstechnik und der Elektroinstallation arbeiten wir für die Chemie-, Automobil-, Halbleiter-, Luft- und Raumfahrtindustrie im Raum Regensburg, Neustadt a. d. Donau und Ingolstadt.

RENG steht für Fachwissen, Flexibilität und Gewissenhaftigkeit.

Alle offenen Stellen unter: [Karriere.RengGruppe.de](https://www.karriere.renggruppe.de)

RENG Gruppe | Personalabteilung | Gewerbestraße 33 | 93333 Neustadt a. d. Donau
Tel.: 09445 / 752 200 | Bewerbung@RengGruppe.de | www.RengGruppe.de

Junge vhs

710 Vorbereitung Abschlussprüfung Deutsch M-Zug

Leitung: Birgit Wack
Termin: 10 x dienstags, ab 05.02.19, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

711 Mathe schulbegleitend

Von Grundschule bis Realschule. Termine nach Absprache.
Leitung: Evi Scheibl
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

712-A Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Quali

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Termin: 10 x samstags, ab 09.02.19, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

713-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe Quali

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Termin: 10 x samstags, ab 09.02.19, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

714-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe Realschule

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Termine: 10x freitags, ab 15.02.19, 17 - 18 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

715-A Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Realschule

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Informatiker, Native Speaker
Termin: 10x freitags, ab 15.02.19, 18 - 19 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle



**DIE KUNST
DES ERFOLGES.**

ERFOLGREICHE UND SELBSTBEWUSSTE KINDER • Selbstbewusstsein von Anfang an.
WICHTIGE INFORMATIONEN: www.karate-altinger.de • 40 MAL IN BAYERN
INFOTELEFON FÜR ELTERN • 0871 430 74 74



PROFI

In jedem steckt ein Profi!

Baumarkt Neustadt GmbH & Co. KG

Baumarkt Neustadt Gewerbepark 50 - 93333 Neustadt/Do. Tel.: (09445) 9721-0 info@profi-neustadt.de	Baumarkt Riedenburg Austr. 30 - 93339 Riedenburg Tel.: (09442) 99191-0 info@profi-siegenburg.de	Baumarkt Siegenburg Marienplatz 4 - 93354 Siegenburg Tel.: (09444) 98141-0 info@profi-riedenburg.de
---	---	---

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8.** - 19.** Uhr
Sa.: 8.** - 18.** Uhr

Mo. - Fr.: 8.** - 18.** Uhr
Sa.: 8.** - 16.** Uhr

716-A Vorbereitung Abschlussprüfung

Mathe Realschule technischer Zweig

Leitung: Dr. Peter Wöllauer
Termine: 5x freitags, ab 22.02.19,
18 - 19.30 Uhr
Ort: Goethestraße 2,
Seminarraum 5
Gebühr: nach Teilnehmerzahl, siehe Tabelle

717 Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Abitur

Leitung: John Priestley,
Dipl. Betriebswirt, Dipl. Infor
tiker, Native Speaker
Termin: 10x mittwochs, ab 13.02.19, 18 - 19 Uhr
Ort: Grundschule Bibliothek
Gebühr: nach Teilnehmerzahl

718 Vorbereitung Abschlussprüfung

Mathe Abitur

Leitung: Dr. Peter Wöllauer
Termine: 5x freitags, ab 22.02.19,
16 - 17.30 Uhr
Ort: Goethestraße 2, Seminarraum 5
Gebühr: nach Teilnehmerzahl

720 Word / Powerpoint für die Schule



Ab 10 Jahren.

Das Textverarbeitungsprogramm Word bietet vielfältige Hilfen und Unterstützung zur Erstellung von schriftlichen Arbeiten. Am ersten Kurstag erproben die Schüler, wie sie diese Funktionen speziell für Aufgaben in der Schule, z. B. für Aufsätze und Mappen nutzen können. Der zweite Teil des Kurses beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, Kurzreferate und Vorträge in der Schule mit PowerPoint zu unterstützen und unterhaltsamer zu machen.

Leitung: Ralf Sommer
Termine: Donnerstag, 07.03.19 und Freitag, 08.03.19,
10 - 13Uhr
Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
Gebühr: € 39,00

721 Die digitale Welt entdecken - PC Einsteiger für Kinder

für Schüler/-innen ab der 3. Klasse.

Tatsache ist: Der Computer ist Alltagsmedium geworden und wird in der Zukunft noch viel stärker unser Leben beeinflussen. In diesem Kurs werden zunächst einige grundlegende Inhalte über den Computer vermittelt. Anschließend starten die Kinder in ihre erste digitale Reise ins Internet. Sie lernen, wie sie Informationen suchen und finden können. Der gewissenhafte und richtige Umgang mit dem Internet und den persönlichen Daten im World Wide Web wird ebenfalls vermittelt. Zudem werden die Kinder gezielt auf die Herausforderung der sozialen Medien vorbereitet.

Leitung: Ralf Sommer
 Termine: Freitag, 08.03.19, 14 - 17 Uhr
 Ort: Mittelschule Computerraum 2. OG
 Gebühr: € 39,00

II. Bewegung/Tanz/Musik

Musikgarten

Für Kinder von 15 Monaten bis 3 Jahren

Gefördert werden Rhythmus- und Bewegungsgefühl, Gehör, Motorik, Sprache, geistig-körperlich-soziale Entwicklung der Kinder. Eltern lernen in diesem Kurs, wie sie mit ihren Kindern spielerisch musizieren können. Musiziert wird mit verschiedenen Kleininstrumenten wie Glöckchen, Trommeln usw.

Leitung: Evi Feigl, Physiotherapeutin
Kurs 725-A: 8x mittwochs, ab 27.03.19, 8.30 - 9.15 Uhr
Kurs 725-B: 8x mittwochs, ab 27.03.19, 9:15 - 10 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Fitness
 Gebühr: € 68,00 / Kurs

Capoeira

Ab 6 Jahren. Capoeira ist eine Mischung aus Kampfsport, Tanz und Fitness für Körper und Seele und hat seine eigene Musik. Die Wirkung dieses Sportes ist dank der Vielfältigkeit von Capoeira ganzheitlich und betrifft alle Ebenen des Menschen.

Leitung: Kokolo Souvenir Destell
Kurs 726-A: 6x mittwochs, 20.02.19, 16 - 17 Uhr
Kurs 726-B: 6x mittwochs, ab 08.05.19, 16 - 17 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 40,00 / Kurs

Capoeira - Workshop

Ab 6 Jahren, Elternteil mit Kind.

Leitung: Kokolo Souvenir Destell
Kurs 727-A: Sonntag, 24.02.19, 10 - 12 Uhr
Kurs 727-B: Sonntag, 24.03.19, 10 - 12 Uhr
 Ort: Fröhlichstraße 7, Raum 1
 Gebühr: € 8,00 Erwachsener, € 5,00 Kind

728 Yoga for students

Yoga is a wonderful way to relax, de-stress and refocus your energy. Through movement and meditation, learn techniques to help you: calm your breath, soothe your mind and strengthen your body. Become aware of positive thinking strategies that will help you find success, health & wellness both on and off the mat. Take your newfound sense of peace and contentment and apply it to all areas of your life from your studies to your relationships. Bonus: Great way to improve your English skills in a non-classroom environment.

Leitung: Lara Alsen-Armgart, Yogalehrerin
 Termine: 5x ab Donnerstag, 21.02.19, 17 - 18 Uhr
 Ort: Goethestr. 2, Entspannung
 Gebühr: € 45,00

Dance for Kids

Bewegung und Tanz sollen den Kindern Spaß machen und davon wird es in diesem Kurs jede Menge geben! Eine lustige Tanzstunde mit tollen und einfachen Choreographien.

Leitung: Begona Burgos Lebrero
Kurs 729-A: von 4 – 6 Jahre
 8x donnerstags, ab 28.03.19, 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs 729-B: von 7 – 10 Jahre
 8x donnerstags, ab 28.03.19, 16.30 - 17.30 Uhr
 Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum
 Gebühr: € 42,00 / Kurs

730 Musical Dance

10 bis 16 Jahre. Kreativ, dynamisch und mit viel Spaß entstehen in jeder Stunde neue Tanzschritte – mit verschiedener Musik aus Pop, Hip Hop, Latino und aktuellen Hits. Die Choreografien beinhalten Elemente u.a. aus Hip Hop, Jazz Dance, Latino Dance und Modern Dance und sorgen für Spaß, bessere Körperwahrnehmung und Stressabbau.

Leitung: Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin
 Termine: 8x mittwochs, ab 03.04.19, 17 - 18 Uhr
 Gebühr: € 48,00
 Ort: Goethestr. 2, Fitness
 Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe mit heller Sohle

Zumba Kids®

Bei den Zumba® Kids Jr. Kursen handelt es sich um eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kids so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen können, das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft. Das Programm wurde speziell auf 4- bis 6-jährige Energiebündel abgestimmt, die ihre Umgebung mit großer Neugier erforschen. Hier können sie einfach sie selbst sein, andere Kinder kennenlernen, und sich spielerisch zu altersgemäßer Musik bewegen.

Leitung: Alexandra Schöll

von 4 – 6 Jahren

Kurs 731-A: 6x dienstags, ab 19.02.19, 15.15 - 16 Uhr

Kurs 731-B: 6x dienstags, ab 30.04.19 15.15 - 16 Uhr

von 7 – 11 Jahren

Kurs 732-A: 6x dienstags, ab 19.02.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Kurs 732-B: 6x dienstags, ab 30.04.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

von 4 – 6 Jahren

Kurs 731-C: 6x freitags, ab 22.02.19, 15.15 - 16 Uhr

Kurs 731-D: 6x freitags, ab 03.05.19, 15.15 - 16 Uhr

von 7 – 11 Jahren

Kurs 732-C: 6x freitags, ab 22.02.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Kurs 732-D: 6x freitags, ab 03.05.19, 16.15 - 17.15 Uhr

Ort: Sporthalle Train

Gebühr: € 27,00 / € 36,00

*Jetzt auch
in Train*

Ballett

Kindgerecht werden die Grundlagen des klassischen Tanzes vermittelt. Beweglichkeit, Balance, Rhythmus, aber auch Sprungkraft schaffen, Einfühlungsvermögen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit ein gesundes Selbstvertrauen.

Leitung: Franziska Geiger, Sport- und Gymnastiklehrerin

ab 4 Jahren Anfänger

Kurs 733: 10x samstags, ab 04.05.19, 11 - 12 Uhr

ab 4/5 Jahren, mit Vorkenntnissen

Kurs 734-A: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 14 - 15 Uhr

Kurs 734-B: 10x samstags, ab 04.05.19, 10 - 11 Uhr

ab 6 Jahren mit Vorkenntnissen

Kurs 734-C: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 15 - 16 Uhr

ab 7 Jahren mit Vorkenntnissen

Kurs 734-D: 10x freitags, ab 03.05.19, 14 - 15 Uhr

ab 8/9 Jahren mit Vorkenntnissen

Kurs 734-E: 10x mittwochs, ab 08.05.19, 16 - 17 Uhr

ab 10 Jahren mit Vorkenntnissen

Kurs 723-F: 10x freitags, ab 03.05.19, 15 - 16 Uhr

Ort: Alte Feuerwache Gymnastikraum

Gebühr: € 60,00 / Kurs

FEBS®

Von 3 – 9 Jahren.

Fantasie – Im Spiel tauchen Kinder in ihre eigene Welt ein. Das Pferd wird zum Freund, Spielgefährten und Begleiter. **Erlebnis** – Durch reitpädagogische Betreuung geschieht der erste Kontakt mit dem Pferd als Partner. Die Kinder fühlen das Pferd und lernen es zu verstehen.

Bewegung – Mit und auf dem Pferd werden Kinder angeregt Bewegungserfahrungen zu sammeln. Nicht Leistung sondern die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund. **Spiel** – Mit allen Sinnen können Kinder spielerisch Pferde- und Naturerfahrungen sammeln.

Kurs 735-B: Mittwoch, 24.04.19, 10 - 12 Uhr

Kurs 735-C: Mittwoch, 19.06.19, 10 - 12 Uhr

Kurs 735-D: Mittwoch, 21.08.19, 10 - 12 Uhr

Kurs 735-E: Mittwoch, 04.09.19, 10 - 12 Uhr

Leitung: Marion Wigand

Ort: Schwaig, Pfarrer-Kraus-Str. 7

Gebühr: € 25,00 / Kurs

Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, feste Schuhe, Fahrradhelm

735-A Informationsabend zu FEBS®

Was ist FEBS®? Wie werden die Kinder gefördert? Wo findet es statt?

Leitung: Marion Wigand

Termin: Mittwoch, 17.04.19, 18 - 19 Uhr

Ort: Schwaig, Pfarrer-Kraus-Str. 7

Gebühr: € 2,50

Alles rund ums Pferd

Für kleine und große Pferdefreunde ab 5 Jahren.

Die Kinder werden für die Reitstunde nach Können und Alter in Gruppen aufgeteilt, deshalb ist das Angebot sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Den Kindern wird außerdem viel Wissen über Pferde und Ponys in Theorie und Praxis in unserer Ponyschule vermittelt. Selbstverständlich lernen die Teilnehmer auch den ganz normalen Arbeitsalltag auf einem Pferdehof kennen. Für die Verpflegung und ein Rahmenprogramm aus Aktivitäten rund ums Pferd ist auch bestens gesorgt. Am Ende erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn.

Leitung: Andrea Brand

Termin 736-A: Sonntag, 19.05.19, 10 - 16 Uhr

Termin 736-B: Donnerstag, 08.08.19, 10 - 16 Uhr

Ort: Reitanlage Brand, Wildenberger Straße 13, 93352 Rohr

Gebühr: € 49,00 / Kurs

Mitzubringen: Fahrrad- oder Reithelm, feste Schuhe, Getränk



**METZGEREI
KRAUS**
Wurst · Schinken · Konserven
Manufaktur

Qualität
zeichnet uns aus

Preis der Besten
Bundesehrenpreis

aus Leidenschaft
HANGEMACHT
IN
BAVARN
KRAUS
SINCE 1898

Um das Beste zu schaffen,
braucht es mehr als gute Zutaten.
Es braucht den Willen zur Qualität
ohne Kompromisse.

Ihre Metzgerei Kraus
Stadtplatz 15, 93333 Neustadt/ Donau



👍 **Ausbildung aller Führerscheinklassen**

👍 **Berufskraftfahrer-Weiterbildung**
- alle 5 Module -

👍 **Öffnungszeiten:**
Dienstag und Donnerstag ab 18 Uhr

Herzog-Ludwig-Straße 34 · 93333 Neustadt a. d. Donau

📧 wolfgang@fahrschule-rosengart.com

☎ 0170 550 44 76

Junge vhs

Pony Kindergarten

ab 3 Jahren.

Dieses Angebot richtet sich an die kleinsten Pony-Fans. Die Kinder können schon beim Putzen „ihr“ Pony kennenlernen und dürfen es (selbstverständlich nur mit Hilfe) führen und später auch reiten. Das macht gleichermaßen Kindern und Eltern Spaß! Die Zeit nach dem Reiten verbringen wir beim Spielen mit unserer Holzpferdeherde und interessanten Dingen, die es im Stall zu entdecken gibt. Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Leitung: Andrea Brand

Kurs 737-A: Samstag, 15.06.19, 15 - 17 Uhr

Kurs 737-B: Samstag, 22.08.19, 10 - 12 Uhr

Ort: Reitanlage Brand,
Wildenberger Straße 13,
93352 Rohr

Gebühr: € 25,00 / Kurs

Mitzubringen: Fahrrad- oder Reithelm, feste Schuhe, Getränk

Inline-Skating – Anfänger

Für Kinder, die ganz neu mit dem Inlinern anfangen und nicht fahren können.

Leitung: Sabine Schweiger

Kurs 739-A: 3x Dienstag, 23.4./Mittwoch 24.04./
Donnerstag 25.04.19, 9 - 10.30 Uhr

Kurs 739-B: 3x Dienstag, 11.6./Mittwoch 12.06./
Donnerstag 13.06.19, 9 - 10.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Kurs 739-C: 3x Montag, 19.08./Dienstag, 20.08./
Mittwoch, 21.08.19, 9 - 10.30 Uhr

Treffpunkt: Skaterplatz Train

Gebühr: € 50,00 / Kurs

Inline-Skating - Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Schweiger

Kurs 740-A: 3x Dienstag, 23.4./Mittwoch 24.04./
Donnerstag 25.04.19, 10.30 - 12 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Kurs 740-B: 3x Dienstag, 11.6./Mittwoch 12.06./
Donnerstag 13.06.19, 10.30 - 12 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Kurs 740-C: 3x Montag, 19.08./Dienstag, 20.08./
Mittwoch, 21.08.19, 10.30 - 12 Uhr

Treffpunkt: Skaterplatz Train

Gebühr: € 50,00 / Kurs

Spiel und Spaß auf Inliner

Für Kinder, die schon sicher auf den Inlinern sind.

Leitung: Sabine Schweiger

Kurs 741-A: Samstag, 18.05.19, 11 - 12:30 Uhr

Kurs 741-B: Samstag, 22.06.19, 11 - 12:30 Uhr

Kurs 741-C: Samstag, 20.07.19, 11 - 12:30 Uhr

Kurs 741-D: Samstag, 17.08.19, 11 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Grundschule

Kurs 742-A: Samstag, 11.05.19, 11 - 12:30 Uhr

Kurs 742-B: Montag, 17.06.19, 11 - 12:30 Uhr

Kurs 742-C: Samstag, 13.07.19, 11 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Skaterplatz Train

Gebühr: € 15,00 / Kurs

743 Osterhasen Werkstatt

Für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Im Stroh lauschen die Kinder der Geschichte vom kleinen Hasen Franz, der unbedingt Osterhase werden will. Gemeinsam erkunden wir den Bauernhof, besuchen die Hühner, färben Eier und greifen dem Osterhasen ein bisschen unter die Arme. Natürlich bleibt auch noch Zeit, die Tiere zu füttern und im Heu zu toben. Nach getaner Arbeit gibt es eine kleine Brotzeit.

Leitung: Stefanie Hödemaker

Termin: Montag, 15.04.19, 14 - 17 Uhr

Ort: Wallbrunn Hof,
Hauptstr. 30,
Biburg

Gebühr € 15,00

744 Spielzeit auf dem Bauernhof

Für Kinder bis 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen.

An diesem Vormittag erkunden wir das gesamte Hofgelände. Es gibt viel Arbeit auf dem Bauernhof. Wir schauen ob alle Tiere wach sind. Die Schafe haben großen Hunger und müssen gefüttert werden. Auch die Eier wollen aus dem Hühnerstall geholt werden. Wir fahren mit den Tretbulldogs und toben in der Strohhüpfburg. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine kleine Bauernhof-Brotzeit.

Leitung: Stefanie Hödemaker

Termin: Montag, 28.03.19, 09 - 11 Uhr

Ort: Wallbrunn Hof,
Hauptstr. 30,
Biburg

Gebühr € 5,00 pro Person

745 Juhuu endlich Ferien - Spiel und Spaß auf dem Bauernhof

Für Kinder von 6 - 10 Jahren. Sommerzeit, einfach schön inmitten der Natur. Wir erkunden den Bauernhof und lernen alle Tiere kennen. Vielleicht haben unsere Wiesenwichtel einen Schatz versteckt?! Mit Hund Luna machen wir uns auf die Suche. Natürlich bleibt auch noch Zeit, um im Heu zu toben und im Getreidebad nach Edelsteinen zu graben! Zur Stärkung gibt es eine kleine Bauernhof-Brotzeit.

Leitung: Stefanie Hödemaker

Termin: Montag, 29.07.19, 15 - 18 Uhr

Ort: Wallbrunn Hof, Hauptstr. 30, Biburg

Gebühr € 15,00

Laubsägearbeiten für Ostern

Ab 7 Jahren. Aus Sperrholz fertigen wir mit einer Laubsäge eine Dekoration an. Diese wird dann individuell bemalt.

Leitung: Arno Rauhut

Kurs 746-A: Freitag, 29.03.19,
15.30 - 18.30 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Kurs 746-B: Samstag, 06.04.19,
14 - 17 Uhr

Ort: Zehentstadt Train,
Herrnstr. 8

Gebühr: € 15,00 / Kurs
inklusive Material



©Arno Rauhut

Laubsägearbeiten für den Muttertag

Ab 7 Jahren. Aus Sperrholz fertigen wir mit einer Laubsäge eine Dekoration an. Diese wird dann individuell bemalt.

Leitung: Arno Rauhut

Kurs 747-A: Samstag, 04.05.19,
14 - 17 Uhr

Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum

Kurs 747-B: Freitag, 10.05.19,
15.30 - 18.30 Uhr

Ort: Zehentstadt Train,
Herrnstraße 8

Gebühr: € 15,00 / Kurs
inklusive Material



©Arno Rauhut

Brandschutzservice Stöhr

www.brandschutzservice-stoehr.de



Ihr Partner in der Region zum Thema
Brandschutz und Arbeitsschutz!

Ernst Stöhr
Frauengraben 3
93333 Neustadt/Marching
Tel.: 09445/973086
Mobil: 0151/42430910
E-Mail: info@brandschutzservice-stoehr.de

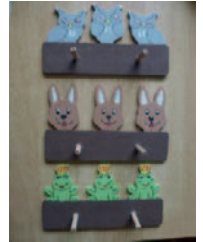
Junge vhs

neu

Laubsägearbeiten - Kindergarderobe

Ab 7 Jahren. Aus Sperrholz fertigen wir mit einer Laubsäge eine Kindergarderobe an. Diese wird dann individuell bemalt.

Leitung: Arno Rauhut
Kurs 748-A: Mittwoch, 19.06.19, 10 - 12 Uhr
Ort: Zehentstadl Train, Herrnstr. 8
Kurs 748-B: Mittwoch, 28.08.19, 10 - 12 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum
Gebühr: € 12,00 inkl. Material



©Arno Rauhut

749 Klöppeln für Kinder

Ab 7 Jahren. Step by Step klöppeln wir ein Freundschaftsband.
Leitung: Margit Biebl
Termine: Dienstag, 11.06. / Mittwoch 12.06.19, 9 - 11.30 Uhr
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Gebühr: € 19,50 inklusive Material

750 Traumfänger

Ab 10 Jahren. Aus Wickeldraht in verzinkt oder rostig formen wir eine Scheibe oder eine Schleife, verzieren sie mit bunten Glasperlen und farbigem Alu Draht. Vollendet wird das Kunstwerk mit bunten Glasherben und einem Aufhänger, damit die vorüberfliegenden, schönen Träume darin hängen bleiben und in Erfüllung gehen.
Leitung: Marion Stadler
Termin: Donnerstag, 07.03.19, 15 - 17 Uhr
Ort: Mittelschule Werkraum
Gebühr: € 24,00 inklusive Material

752 Kochen mit Kindern

Ab 8 Jahren. Die Dozentin kocht mit den Kindern gesund und lecker. Sie lernen ganz nebenbei wichtige Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung auf kindgerechte Art und Weise. Wir entschärfen dabei typische Kindergerichte, bereiten sie zusammen zu und dann dürfen die Kinder in einer fröhlichen Runde gemeinsam essen.



©Fotolia/Pololia

Leitung: Bärbel Langbein,
Hotelmeister, Ernährungsberaterin
Termin: Samstag, 09.03.19, 10 - 16 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 19,50 zzgl. Material



FOTO MAYER

tolle Fotos
aus Liebe zum Bild

Bei uns finden Sie eine
vielfältige Auswahl an schönen
und günstigen Bilderrahmen.

Stadtplatz 14 93333 Neustadt Tel.: 09445/2888

753 Kochen mit Teenagern

Viele Teenager entwickeln inzwischen ein großes Interesse an gesunder Ernährung und an der Arbeit in der Küche. Wir wollen einige Basisfertigkeiten erlernen. Die Grundlagen ausgewogener, gesunder und moderner Ernährung werden wir anwenden und ein schmackhaftes Essen zubereiten.

Leitung: Bärbel Langbein,
Hotelmeister, Ernährungsberaterin
Termin: Freitag, 26.04.19,
10 - 16 Uhr
Ort: Mittelschule Küche
Gebühr: € 19,50 zzgl. Material

754 Heidelbeeren selber pflücken

Für Kinder ab 6 Jahren.

Mit Marisa Blümel leckere Heidelbeeren naschen und selber pflücken! Dabei Interessantes über die süßen Früchtchen erfahren. Anschließend stärken wir uns mit selbstgebackenen Heidelbeer-Muffins! Der Sieger im Heidelbeerquiz wird zu Blümel's Heidelbeerkönig/-königin des Jahres gekrönt! Zum Schluss bekommt jedes Kind einen Beeren-Gutschein geschenkt!

Leitung: Marisa Blümel
Termin: Montag, 12.08.19,
9.30 - 12 Uhr
Ort: Spargel- & Beerenhof Blümel,
Abensbergerstr. 6,
Sandharlanden
Gebühr: € 10,00
Mitzubringen: Gefäß mit Deckel zum Heidelbeeren pflücken und nach Hause transportieren, Getränk und Beerenhunger

755 njusan Kinder Karate

Sicherheit und Werte für Ihr Kind. Hochqualifizierter und exklusiver Unterricht mit Kinderpädagogen/Karatelehrer. Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung bei Marco Altinger unter www.njusan.de.

Immer montags:

15 - 16 Uhr Minis (3-6 Jahre)
16 - 17 Uhr Kids/ ab 7-8 Jahre
17 - 18 Uhr Teens ab 9 Jahre

Ort: Alte Feuerwache

Hilfssheriff in den Ferien

Von 4 bis 11 Jahren. Im Vordergrund des Kurses stehen Spannungen, Spiel und Spaß. Zudem werden die Themen Verkehrserziehung, Verhalten in Notsituationen und Erste Hilfe mit spielerischen Ermittlungstätigkeiten erarbeitet. Ein Highlight wird mit Sicherheit die Schnitzeljagd sein. Hier geht es mit Funkgeräten und Ermittlungskoffer querfeldein. Neben dem Auswerten von Geheimschriften nehmen wir euren Schulweg genauestens unter die Lupe, um die Gefahrenpunkte zu analysieren. Schon allein das originale US Police Einsatzfahrzeug, ausgestattet mit den rot-blauen Signallichtern und der originalen Sirene bringt Kinderaugen zum Leuchten. Natürlich darf dieses auch bestaunt werden, zudem dürfen die Kinder die Sheriff-Ausrüstung begutachten und ausprobieren.

Leitung: Christian Meier
Kurs 756-A: Donnerstag, 25.04.19.19,
9.30 - 13.30 Uhr

Ort: Parkplatz Grundschule
Kurs 756-B: Dienstag, 18.06.19.19,
9.30 - 13.30 Uhr

Ort: Zehentstadl Train
Kurs 756-C: Freitag, 23.08.19,
9.30 - 13.30 Uhr

Ort: Parkplatz Grundschule
Gebühr: € 19,00 / Kurs

757 Schwimmen lernen (Osterferien) ab 1. Klasse.

Leitung: Steffen Schauwecker,
Termine: Montag, 15.04.19 bis Donnerstag, 18.04.19,
Dienstag, 23.04.19. bis Freitag, 26.04.19,
8.30 - 10.30 Uhr

Ort: Hallenbad Neustadt
Gebühr: € 75,00



Keine Nachricht ist eine gute Nachricht

**Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören,
dann haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher.**

**Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen,
Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln**

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Neustadt a.d. Donau (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei

Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

3. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

4. Speicherdauer

Wir speichern Ihre Daten im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten.

5. Ihre Rechte

Soweit wir als Rechtmäßigkeitsgrundlage für die Verarbeitung personenbezogener Daten unser berechtigtes Interesse oder ein berechtigtes Interesse eines Dritten (Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO) anführen, steht Ihnen ein Widerspruchsrecht gemäß Art. 21 DSGVO zu. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Bei Fragen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, sowie zu Ihren Rechten rund um den Datenschutz wenden Sie sich bitte an:

Frau Carmen Dohmen

Von der Fa. Secure Consult GmbH & Co. KG
Keplerstraße 5
86529 Schrobenhausen
Telefonnummer 08252 9094110
datenschutz(@)secure-consult.com

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kursanmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldung kann

- telefonisch unter 09445/75249-0 zu den Öffnungszeiten
 - schriftlich mittels beiliegender Anmeldekarte
 - schriftlich per Fax unter 09445/75249-20
 - online unter www.vhs-neustadt-donau.de
 - E-Mail: vhs@neustadt-donau.de erfolgen.
- Eine telefonische Anmeldung ist nur möglich und verbindlich, wenn die Bankverbindung angegeben, ein SEPA Lastschriftmandat schriftlich erteilt wurde und möglichst eine gültige E-Mail-Adresse für den Einzug des Teilnahme-Engelns von Ihrem Konto vorliegt. Die Anmeldungen werden von der vhs ab Veröffentlichung der Kurse (z. B. im Programmheft und/oder online) in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Eine Terminbestätigung der vhs erfolgt nicht.

2. Wie bezahlen?

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig und zu Beginn der Veranstaltung +/– 5 Tage abgebucht. Zahlungsverzug berechtigt die Volkshochschule zum Rücktritt. Falls Sie als Zahlungsart „Überweisung“ wählen, überweisen Sie die Kursgebühr unter Angabe der Kursnummer an die auf Seite 5 genannte Bankverbindung.

3. Teilnahme

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einigen Sprachkursen wird am ersten Abend für neue Teilnehmer die Möglichkeit zum „Schnuppern“ geboten: Dies bitte bei der Anmeldung angeben und nach Verbleib im Kurs am folgenden Tag durch Anmeldung bestätigen.

4. Lehrplanänderung – Absage von Kursen

Die vhs behält sich die Änderung des Lehrplanes, die Verlegung und die Absage von Kursen aus organisatorischen Gründen vor. Eine unwesentliche Veränderung des Kursinhaltes bzw. ein Wechsel des Dozenten berechtigt den Teilnehmer weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung der Gebühr. Schadensersatzansprüche beschränken sich auf die Höhe der Teilnehmergebühr.

5. Gebührenrückzahlung

Die Rückzahlung von Gebühren erfolgt nur bei Nichtstattfinden eines Kurses. Die Volkshochschule behält sich vor, bei zu geringer Beteiligung Kurse und andere Angebote (Seminare, Lehrgänge) ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammenzulegen. Bei Ausfall von einzelnen Stunden wird der entsprechende Betrag zurückerstattet, wenn der Ausfall durch die Volkshochschule zu vertreten ist.

Ist jemand aus persönlichen Gründen an der Teilnahme verhindert, ist eine Gebührenrückzahlung nach den Richtlinien der Rechnungsprüfung nicht möglich. In schriftlich begründeten Härtefällen können Ausnahmen gemacht werden, wobei

die bereits stattgefundenen Unterrichtsstunden berücksichtigt werden. Auch in diesen Fällen ist eine Rückzahlung nur bis zum Ende des laufenden Semesters möglich und wird mit einer Verwaltungsgebühr von € 6,00 erhoben.

6. Rücktritt vom Vertrag

Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
- wenn der/die von der vhs verpflichtete Dozent/In aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

Eine Abmeldung kann nur schriftlich mindestens 5 Werktage vor Kursbeginn erfolgen.

Bei Nichterscheinen am ersten Kurstag ohne termingerechte Abmeldung werden die Gebühren von Ihrem Konto abgebucht.

7. Materialkosten

Der Kursleiter veranlasst die Beschaffung des für den jeweiligen Kurs erforderlichen Materials in eigenem Namen und auf eigene Rechnung (sofern bei der Kursbeschreibung keine andere Angabe gemacht wird). Das Materialgeld wird im Kurs vom Kursleiter vereinnahmt. Etwaige Reklamationen bezüglich des Materials sind an diesen zu richten.

8. Urheberrecht

In den EDV-Kursen dürfen keine privaten Disketten zur Anwendung kommen. Die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden. Der Teilnehmer erkennt diese Bedingungen mit der Anmeldung an.

9. Mindest-/Maximalteilnehmerzahl

Kurse können auch bei weniger als 8 Teilnehmern durchgeführt werden, wenn alle Teilnehmer mit einem Aufpreis einverstanden sind. Für alle Kurse ist individuell eine maximale Teilnehmerzahl festgelegt. Ist diese erreicht, werden Wartelisten angelegt.

10. Unterrichtstage

Während der Schulferien und an unterrichtsfreien Tagen findet in der Regel – wenn im Kurs nicht anders abgesprochen – kein Unterricht statt.

11. Schadenshaftung

Der Teilnehmer ist verpflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Die vhs haftet nicht für die Garderobe ihrer Hörer. Für Schäden, Unfälle und Diebstähle usw. die den Teilnehmern vor, während und nach den Veranstaltungen zustoßen, übernimmt die vhs keine Haftung.

12. Gültigkeit der

Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Mit Bekanntgabe dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen verlieren die früheren Bedingungen ihre Gültigkeit.

Stichwortverzeichnis

Ahnenforschung	9
Aqua	67-68, 9, 97
Autogenes Training	55
Ballett	106
Bewegung	65-75
Bierseminar	25
Capoeira	104
Cocktails	23
Deutsch	39, 99
EDV	30-37, 103
Englisch	41-43, 98-103
Entspannung	53-63, 91-97
Erkrankungen – Heilmethoden	46-52, 91-97
Ernährung	76-79
Ernährung (Kinder)	113-114
Fitness	67-75
Fliesenlegen	87
Fotografie	21
Gin-Tasting	23
Gitarre	21
Handarbeiten	111-113
Heimatgeschichte	80-83
Hilfssheriff	15
Hunde	27
Improvisation	28
Inliner	109-110
Integrationskurs	39
Italienisch	44
Journalismus	9
Karate	114
Kastell	83-84
Klöppeln	87-88
Kompetenzen	28-30
Kochen	76-79
Kreatives (Kinder)	111-113
Kunstprojekt	8
Lebenshilfe	15-21
Lernhilfen	98
Lesung	8-9
Limes-Therme	91-97
Limes	80
Malen	84-85
Mathe	99-103
Meditation	56
Musikgarten	104
Nähen	87
Natur	14-15
Nordic Cross Skating	71
Patientenverfügung	13
Pferd	107-109
Pilates	69

Stichwortverzeichnis

Piloxing	75
Progressive Muskelentspannung	58-59
Recht	13
Rente	13
Römer	80, 82-83
Schlagfertigkeit	17
Schlingentraining	69
Schulbegleitend	98-103
Schwangerschaft	54, 72
Schwimmen	115
Seniorenachmittag	9
Smartphone	20
Spanisch	45
Stadtführung	81
Stadtgeschichte	80
Styling	25-26
Tai Chi	56
Tanzen	88-89, 95
Tanzen (Kinder)	104-106
Temporär	8
Töpfern	85
Trauer	19-20
Trauung/freie Trauung	16
Trommeln	22
Vorsorgevollmacht	13
Weinseminar	23
Yoga	53-55, 92, 94
Zumba®	67, 70-71, 106

Alle Kurse können Sie auch online unter www.vhs-neustadt-donau.de buchen.

So geht's am schnellsten auf die Internetseite:
Einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.



Was beginnt wann ?

01.02.2019

480-B Piloxing

02.02.2019

-A Fischerprüfung

481-B Piloxing

04.02.2019

633 Schmerzfrei mit der Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

309 Englisch B1

637 Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht

308 Englisch A2.2

05.02.2019

710 Vorbereitung Abschlussprüfung Deutsch M-Zug

708 Vorbereitung Abschlussprüfung Deutsch Quali

621 Regeneratives Yoga mit Elementen des Faszien-Yogas

06.02.2019

439-A Entspannungsmeditation für Körper und Seele

07.02.2019

709-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe M-Zug, 10. Klasse

709-B Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch M-Zug 10. Klasse

526 Orientalischer Tanzkreis

08.02.2019

136 Gitarre für Anfänger

134 Smartphone für Einsteiger

484 FULIB - Fit und Leistungsfähig im Berufsalltag

09.02.2019

301-A Deutsch Anfänger

712-A Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Quali

713-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe Quali

709-C Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch M-Zug 10. Klasse

653 Sonnengong-Meditation mit Klangschalenaufgabe

10.02.2019

614 Hatha-Yoga und Meditation mit Klangschale am Sonntag

530 Brautpaar - Tanzkurs

529 Tanzkurs für Paare

11.02.2019

434 Autogenes Training

307 Englisch mit Muße A2

442 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

410-A Von der Fremd- zur Selbstbestimmung

456-A Rücken fit

12.02.2019

402-A Augenspaziergang

317 Italienisch A1

483-B Piloxing

312 Englisch B2

318 Italienisch A1

13.02.2019

717 Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Abitur

501-A Vortrag „Limes“

509 Einführung in die Familiengeschichtsforschung

14.02.2019

108-A Seniorennachmittag

504-A Stadtführung in Neustadt a.d.Donau

670 Intervallfasten

443 Progressive Muskelentspannung

15.02.2019

714-A Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe Realschule

305 Englisch Anfänger A1

498 Mediterrane Kochkurs - Mittelmeerküche

146 Glamour Look - das perfekte Abend Make-up

715-A Vorbereitung Abschlussprüfung Englisch Realschule

304 Englisch Anfänger A1

Was beginnt wann ?

16.02.2019

123 Persönlichkeitsentwicklung

643 Aqua-Relaxing - vom Wasser getragen

18.02.2019

475-A Fitness mit Kind

506-A Geführte Wanderung „Gewässer als Lebensraum“

113 Vortrag: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

120 Freund oder Feind - wie denke ich über mich selbst?

405-A Vortrag: Heilpraktiken Bewegungsapparat

435-A Autogenes Training

19.02.2019

467-A Zumba Gold ® mit Fitnessmix

731-A Zumba Kids (r) von 4-6 Jahren

732-A Zumba Kids (r) von 7-11 Jahren

208-A Mach mit! Laptop Aufbaukurs

416 Frauenkrankheit Blasenentzündung

104 Lesung: Bayernhymne

310 Englisch B1

20.02.2019

476-A Faszien in Bewegung

726-A Capoeira

121 Freie Trauung - worauf muss ich achten?

438-A Phantasie-/Entspannungsreisen mit Mineralien und Edelsteinen

21.02.2019

436-A T'ai Chi - Bewegung aus der Mitte

311 Englisch B1

728 Yoga for students

460-C Aqua Gymnastik

423-A Yoga zum Ausprobieren

505-A Vortrag „Regensburg“

22.02.2019

731-C Zumba Kids (r) von 4-6 Jahren

718 Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe Abitur

732-C Zumba Kids (r) von 7-11 Jahren

716 Vorbereitung Abschlussprüfung Mathe techn. Zweig Realschule

485 Wir backen für die Fastnacht

23.02.2019

486 Knödelparade

603 Workshop: Autobiographisches Schreiben

140 Whisky Tasting für Einsteiger

24.02.2019

727-A Capoeira - Workshop

25.02.2019

755 njusan Kinder Karate

522-A Klöppeln Fortgeschrittene

26.02.2019

659 Klangvoll in die Stille und zu mir selbst kommen

474-A Mami Sports

422 Gentle Vitality Flow Yoga

522 Klöppeln Fortgeschrittene

27.02.2019

452 Cantienica® - Workshop

407-A Vortrag: Das Faszien Distorsions Modell

122 Lass die Sonne in Dein Herz!

28.02.2019

504-B Stadtführung in Neustadt a.d.Donau

01.03.2019

110 Einführung in die Ahnenforschung

07.03.2019

720 Word / Powerpoint für die Schule

701 Lernen lernen: Mit wenig Aufwand mehr Erfolg

750 Traumfänger

514 Traumfänger mit bunten Glasscherben

503 Bayerische Mentalität und Politik

08.03.2019

721 Die digitale Welt entdecken - PC Einsteiger für Kinder

09.03.2019

752 Kochen mit Kindern

Was beginnt wann ?

10.03.2019

201-A Grundkurs Improvisation

12.03.2019

402-B Augenspaziergang

406-A Vortrag:
Beckenboden und Haltung

13.03.2019

521 Klöppeln Schnupperkurs

512 Naturgetreu Zeichnen und Malen mit Gouache und Aquarell

418 Wickel und Auflagen mit Heilpflanzen

519 Nähkurs für Anfänger

439-B Entspannungsmeditation für Körper und Seele

14.03.2019

504-C Stadtführung in Neustadt a.d.Donau

115-A Früher in Rente!

426 Hatha - Yoga

471-A Strong by Zumba®

306 Englisch mit Muße
Anfänger 50 +

323 Spanisch Konversation

407-B Vortrag:
Das Faszien Distorsions Modell

414 Entgiften und entschlacken

520 Dirndl-Nähkurs

465-A Schlingentraining

470-A Zumba Step ®

625 Körperwahrnehmung und Entspannung

15.03.2019

463-A Bodyfit

320 Spanisch Anfänger
am Vormittag

147 Natürliches Business Make-up

440-A Elements

489 Pasta selbstgemacht

137 Gitarre für Fortgeschrittene

314-A Englisch Konversation

441-A Yoga Dance

463-B Bodyfit

437-A Meditation, Phantasie Reisen in Verbindung mit Innerem QiGong

444-A Progressive Muskelentspannung

16.03.2019

210 Fit am PC für Frauen: Teil 1
Basiskurs

513 Meditatives Zeichen - Workshop

515-A Töpferei für Anfänger und Fortgeschrittene

18.03.2019

506-B Geführte Wanderung "Gewässer als Lebensraum"

124 Schlagfertigkeit trainieren - Verbal Aikido

216 Excel Grundlagen

650 „Atme dich träumend ans Tote Meer“

404 Vortrag: Heilpraktiken Darmsanierung

19.03.2019

604 Die Fußgesundheit und die Zehenanalyse

119 Gesunde Pflanzen mit Homöopathie und Blütenessenzen

411 Hormone die unser Leben steuern

487 Die mediterrane Küche - herzgesund kochen

20.03.2019

202 Smalltalk - Königsdisziplin der Kommunikation?

105 Lesung: Donauherz

125 Gute Ausstrahlung - mehr Erfolg in allen Lebensbereichen

611 Hatha-Yoga

438-B Phantasie-/Entspannungsreisen mit Mineralien und Edelsteinen

21.03.2019

117 Räuchern mit heimischen Wildkräutern

502-A Die Stinkerquellen von Bad Gögging - 100 Jahre Bad Gögging

22.03.2019

488-A Chinesische Küche für Anfänger

Was beginnt wann ?

23.03.2019

518-A Fliesen legen

211 Fit am PC für Frauen : Teil 2 : Vertiefungsmodul „Internet“

490 Grundkurs Kochen

491 Sushi - Delikatessen aus Japan

24.03.2019

727-B Capoeira - Workshop

25.03.2019

703-A Englisch schulbegleitend 10. Klasse Realschule

703-B Englisch schulbegleitend 10. Klasse Realschule

651 „Atme dich träumend ans Tote Meer“

26.03.2019

660 Klangvoll in die Stille und zu mir selbst kommen

107 Wie funktioniert Regionaljournalismus?

702-A Englisch schulbegleitend 5. Klasse Realschule

705-A Englisch schulbegleitend 8. Klasse Realschule

126 Von Herz zu Herz - Wie Kommunikation in der Familie gelingt

412 Was verrät ein Tropfen Blut?

27.03.2019

725-A Musikgarten

451 Spiraldynamik - Workshop

725-B Musikgarten

704-A Englisch schulbegleitend 7. Klasse Realschule

706-A Englisch schulbegleitend 9. Klasse Realschule

28.03.2019

744 Spielzeit auf dem Bauernhof

504-D Stadtführung in Neustadt a.d.Donau

729-A Dance for Kids von 4-6 Jahren

705-B Englisch schulbegleitend 8. Klasse Realschule

729-B Dance for Kids von 7-10 Jahren

707-B Englisch schulbegleitend 10. Klasse Realschule

505-B Vortrag „Regensburg“

29.03.2019

746-A Laubsägearbeiten für Ostern

30.03.2019

212 Fit am PC für Frauen: Teil 3 - Vertiefungsmodul „Word-Grundlagen“

523 Tunesisch Häkeln

481-C Piloxing

31.03.2019

138-A Trommeln für Anfänger - Malinké und Samba

01.04.2019

454 Bewegung im Alter

460-A Aqua Gymnastik

460-B Aqua Gymnastik

218 Excel Aufbaukurs

652 "Atme Dich träumend ans Tote Meer"

02.04.2019

207 Ausfall: Mach mit! Laptop Einsteigerkurs für Anfänger/Senioren

622 Regeneratives Yoga mit Elementen des Faszien-Yogas

661 Singen-Schwingen-Tanzen-Tanzen im Frühling

03.04.2019

455 Wassergymnastik

462 Bodyform für Anfänger

730 Musical Dance von 10 bis 16 Jahren

528 Tanz dich schlank und frei! - Fortgeschrittene

605 Die Fußgesundheit und die Zehenanalyse

415 Lebensquell Schüssler Salze

602 Die heilsame Kraft des Verzeihens

439-C Entspannungsmeditation für Körper und Seele

527 Tanz dich schlank und frei! - Anfänger

04.04.2019

436-B T'ai Chi - Bewegung aus der Mitte

Was beginnt wann ?

- 127 Erfolgreich abnehmen -
Schlanksein beginnt im Kopf
492 Vegetarische Küche

05.04.2019

- 518-B Fliesen legen
488-B Chinesische Küche für Fortge-
schrittene
500-A „Neustädter Stadtgeschichten“
- Karpfenstein - ein ehemaliges
Wasserschloss bei
481-D Piloxing

06.04.2019

- 213 Fit am PC für Frauen: Teil 4 -
Vertiefungsmodul „Grundlagen
Excel und PowerPoint“
601 Stiller Tag
746-B Laubsägearbeiten für Ostern

07.04.2019

- 203 Bewusster kommunizieren im
Beruf und Alltag
533-A Burlesque - Workshop
530-A Tanzen ab der Lebensmitte

08.04.2019

- 403-A Vortrag Blutegeltherapie

09.04.2019

- 402-C Augenspaziergang
516 Durchbrochenes Herz mit Glas-
element

11.04.2019

- 108-B Seniorennachmittag
504-E Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau
449 „Befreite Schultern“ mit der
Franklin Methode ®
407-C Vortrag:
Das Faszien Distorsions Modell

12.04.2019

- 128 Kurs zur letzten Hilfe
493 Gourmetkochkurs Ostermenü

13.04.2019

- 214 Fit am PC für Frauen: Teil 5 -
Vertiefungsmodul
„Effektiver Arbeiten“
206 Computerschreiben im 10 Fin-
gersystem

15.04.2019

- 506-C Geführte Wanderung
„Gewässer als Lebensraum“
743 Osterhasen Werkstatt
409-A Burnout -
die neue Volkskrankheit
757 Schwimmen lernen
(Osterferien)

17.04.2019

- 735-A Informationsabend zu FEBS®
438-C Phantasia-/Entspannungsreisen
mit Mineralien und Edelsteinen

18.04.2019

- 408-A Kräuterekursion
rund um Bad Gögging
505-C Vortrag „Regensburg“

21.04.2019

- 531 Tanzen für Anfänger -
Standard/Latein
532 Brautpaar - Tanzkurs

23.04.2019

- 739-A Inline-Skating-Anfänger
740-A Inline-Skating - Fortgeschrittene

24.04.2019

- 735-B FEBS® Fantasie-Erlebnis-
Bewegung-Spiel

25.04.2019

- 756-A Hilfssheriff in den Ferien von 4
bis 11 Jahren
504-F Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau

26.04.2019

- 753 Kochen mit Teenager
500-B „Neustädter Stadtgeschichten“
- Heute geh' ma wieder
wallfahrten

27.04.2019

- 301-B Deutsch Anfänger

29.04.2019

- 475-B Fitness mit Kind
478-A Body-Workout
427 Hatha - Yoga
481-A Piloxing

Was beginnt wann ?

- 466 Zumba® für Mollige
457 Rücken fit
468 Zumba ®

30.04.2019

- 479-A Bodyform
für Frauen und Männer
428 Hatha - Yoga
731-B Zumba Kids (r) von 4-6 Jahren
732-B Zumba Kids (r) von 7-11Jahren
460 Aqua Fitness
474-B Mami Sports
479-B Bodyform
für Frauen und Männer
430 Hatha Yoga
114 WEG Recht
481-B Piloxing
429 Hatha - Yoga
461 Aqua-Gymnastik
478-B Body-Workout

02.05.2019

- 479-C Bodyform
für Frauen und Männer
479-D Bodyform
für Frauen und Männer
321 Spanisch Anfänger
465-B Schlingentraining
459 Aqua ZUMBA® = Wassersport,
Tanz & viel Spaß!
626 Körperwahrnehmung und Ent-
spannung - Schnuppervormittag

03.05.2019

- 322 Spanisch A1 am Vormittag
734-D Ballett ab 7 Jahren
734-F Ballett ab 10 Jahren
731-D Zumba Kids (r) von 4-6 Jahren
732-D Zumba Kids (r) von 7-11Jahren
431-A Hatha - Yoga
440-B Elements
479-E Bodyform
für Frauen und Männer
431-B Hatha - Yoga
314-B Englisch Konversation
441-B Yoga Dance

04.05.2019

- 215 3..2..1.. deins - Online Kaufen
und Verkaufen mit Erfolg

- 734-B Ballett ab 4/5 Jahren
733 Ballett ab 4 Jahren Anfänge
747-A Laubsägearbeiten
für den Muttertag
144 Bierseminar und Verkostung -
Lernen Sie die Bierwelt kennen!

05.05.2019

- 447 Wenn Füße laufen lernen
448 Haltung und Ausstrahlung
530-B Tanzen ab der Lebensmitte

06.05.2019

- 432 Hatha-Yoga am Vormittag
219 Pivot Tabellen
425 Yoga für Schwangere
405-B Vortrag: Heilpraktiken Bewe-
gungsapparat
424 Kurs für „Yogaerfahrene“

07.05.2019

- 609 Hatha-Yoga am Vormittag
402-D Augenspaziergang
406-B Vortrag:
Beckenboden und Haltung

08.05.2019

- 477 Pilates
478-C Body-Workout
476-B Faszien in Bewegung
734-A Ballett ab 4/5Jahren
734-C Ballett ab 6 Jahren
726-B Capoeira
734-E Ballett ab 8/9 Jahren
469 Zumba ®
302 Deutsch B1 - Schwerpunkt
Konversation
115-B Früher in Rente!
464 Pop Pilates
478-D Body-Workout
439-D Entspannungsmeditation für
Körper und Seele
478-E Body-Workout

09.05.2019

- 421-A Yoga im Stadtgraben
108-C Seniorennachmittag
504-G Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau
204 Elevator Pitch: Aufbau, Struktur
und Tipps

Was beginnt wann ?

- 471-B Strong by Zumba ®
407-D Vortrag:
Das Faszien Distorsions Modell
470-B Zumba Step ®
627 Körperwahrnehmung
und Entspannung

10.05.2019

- 747-B Laubsägearbeiten
für den Muttertag
129 Trauer - Der Umgang mit ihr
und Hilfestellung für Betroffene

11.05.2019

- 209 Mach mit!
Laptop Einsteigerkurs für Frauen
151 Familienzuwachs „Welpen - er ist
da! und nun?“
742-A Spiel und Spaß auf Inliner

13.05.2019

- 506-D Geführte Wanderung
„Gewässer als Lebensraum“
634 Vortrag:
Schmerzfrei durch die Bewe-
gungstherapie
nach L & B und Faszien Yoga
480 Functional Training Vital
217 Webinar - Excel Grundlagen
501-B Vortrag „Limes“
456-B Rücken fit

14.05.2019

- 467-B Zumba Gold ® mit Fitnessmix

15.05.2019

- 438-D Phantasie-/Entspannungsreisen
mit Mineralien und Edelsteinen

16.05.2019

- 408-B Kräuterexkursion rund um Bad
Gögging
460-D Aqua Gymnastik
423-B Yoga zum Ausprobieren
505-D Vortrag "Regensburg"

17.05.2019

- 450 Organe in Bewegung

18.05.2019

- 518-C Fliesen legen
401 Gesundheitstage Bad Gögging

- 201-B Grundkurs Improvisation
741-A Spiel und Spaß auf Inliner
101 NSA - nature - ein Kunstprojekt
von Toni Schaller
141-A Spanische Weine

19.05.2019

- 736-A Alles rund ums Pferd

20.05.2019

- 635 Schmerzfrei
mit der Bewegungslehre
nach Liebscher & Bracht
638 Faszien-Yoga
nach Liebscher & Bracht

21.05.2019

- 208-B Mach mit! Laptop Aufbaukurs

23.05.2019

- 421-B Yoga im Stadtgraben
504-H Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau
413 Für alles ist ein Kraut
gewachsen
636 Schmerzfrei mit der
Bewegungslehre
nach Liebscher & Bracht
502-B Die Stinkerquellen von Bad
Gögging -
100 Jahre Bad Gögging

24.05.2019

- 118 Köstlichkeiten aus
Holunderblüte und Maiwuchs

25.05.2019

- 138-B Trommeln für Anfänger -
Malinké und Samba
515-B Töpfern für Anfänger
und Fortgeschrittene
116 Garten zwischen Mythen und
Märchen

27.05.2019

- 410-B Von der Fremd- zur Selbstbe-
stimmung
435-B Autogenes Training

28.05.2019

- 494 Von Mann zu Mann -
ran an den Herd

Was beginnt wann ?

29.05.2019

- 612 Hatha-Yoga

01.06.2019

- 152 Ich und der ängstliche Hund

02.06.2019

- 533-B Burlesque - Workshop
530-C Tanzen ab der Lebensmitte

03.06.2019

- 507-A Vortrag
„Alltagsleben der Römer“

04.06.2019

- 402-E Augenspaziergang
417 Homöopathische
Notfallapotheke - Workshop

05.06.2019

- 148 Farb-Typ Beratung
439-E Entspannungsmeditation
für Körper und Seele

06.06.2019

- 421-C Yoga im Stadtgraben
504-I Stadtführung
in Neustadt a.d.Donau

08.06.2019

- 654 Klangschalenaufgabe und
Klangschalenmassage
142 Gin Tasting

11.06.2019

- 739-B Inline-Skating -
Anfänger
749 Klöppeln für Kinder
ab 7 Jahren
740-B Inline-Skating -
Fortgeschrittene

12.06.2019

- 510 Wochenblatt Abensberg 1849

13.06.2019

- 408-C Kräuterexkursion
rund um Bad Gögging

15.06.2019

- 737-A Pony Kindergarten

17.06.2019

- 742-B Spiel und Spaß auf Inliner
506-E Geführte Wanderung „Gewäs-
ser als Lebensraum“

18.06.2019

- 756-B Hilfssheriff in den Ferien
von 4 bis 11 Jahren

19.06.2019

- 748-A Laubsägearbeiten
Kindergarderobe
735-C FEBS® Fantasie-Erlebnis-
Bewegung-Spiel
438-E Phantasie-/Entspannungsreisen
mit Mineralien und Edelsteinen

20.06.2019

- 421-D Yoga im Stadtgraben

22.06.2019

- 741-B Spiel und Spaß auf Inliner

24.06.2019

- 313 Let's talk now!

25.06.2019

- 406-C Vortrag:
Beckenboden und Haltung
130 Selbstwertgefühl aufbauen,
stärken, steigern
662 Singen-Schwingen-Tanzen-
Chanten im Sommer

26.06.2019

- 476-C Faszien in Bewegung
149 Styling im Beruf

27.06.2019

- 504-J Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau
465-C Schlingentraining
505-E Vortrag „Regensburg“

28.06.2019

- 495 Vegetarischer
Gourmetkochkurs
437-B Meditation, Phantasie Reisen
in Verbindung mit
innerem QiGong
444-B Progressive
Muskelentspannung

Was beginnt wann ?

29.06.2019

201-C Grundkurs Improvisation

30.06.2019

135 Grundlagen der Fotografie

473 Nordic Cross Skating

01.07.2019

403-B Vortrag Blutegeltherapie

02.07.2019

402-F Augenspaziergang

04.07.2019

421-E Yoga im Stadtgraben

06.07.2019

153 Alltagsprobleme mit dem Hund

143 Sommer Cocktails

07.07.2019

530-D Tanzen ab der Lebensmitte

08.07.2019

220 Social Media
für Kleinunternehmer

10.07.2019

496 Abnehmen mit Basenfasten -
Snack Work Shop

439-F Entspannungsmeditation
für Körper und Seele

11.07.2019

108-D Seniorennachmittag

504-K Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau

13.07.2019

742-C Spiel und Spaß auf Inliner

15.07.2019

506-F Geführte Wanderung "„Gewässer
als Lebensraum“

409-B Burnout -
die neue Volkskrankheit

17.07.2019

438-F Phantasie-/Entspannungsreisen
mit Mineralien und Edelsteinen

18.07.2019

421-F Yoga im Stadtgraben

408-D Kräuterekursion rund um Bad
Gögging

20.07.2019

645 Schweben-Schwingen-Tanzen-
Singen-Aqua Relax plus

741-C Spiel und Spaß auf Inliner

25.07.2019

504-L Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau

25.07.2019

505-F Vortrag „Regensburg

26.07.2019

102 Temporär 2019 - Kulturtag in
Neustadt a.d.Donau

29.07.2019

745 Juhuu endlich Ferien -
Spiel und Spaß
auf dem Bauernhof

31.07.2019

472 Zumba ® Sommerspecial

01.08.2019

421-G Yoga im Stadtgraben

05.08.2019

405-C Vortrag:
Heilpraktiken Bewegungsapparat

06.08.2019

402-G Augenspaziergang

08.08.2019

736-B Alles rund ums Pferd

108-E Seniorennachmittag

504-M Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau

12.08.2019

506-G Geführte Wanderung „Gewässer
als Lebensraum“

507-B Vortrag
„Alltagsleben der Römer“

754 Heidelbeeren selber pflücken

Was beginnt wann ?

15.08.2019

421-H Yoga im Stadtgraben

16.08.2019

508 Römertage „Salve Abusina“

17.08.2019

741-D Spiel und Spaß auf Inliner

19.08.2019

739-C Inline-Skating-Anfänger

740-C Inline-Skating - Fortgeschrittene

21.08.2019

735-D FEBS® Fantasie-Erlebnis-
Bewegung-Spiel

22.08.2019

737-B Pony Kindergarten

504-N Stadtführung in Neustadt
a.d.Donau

23.08.2019

756-C Hilfssheriff in den Ferien von 4
bis 11 Jahren

26.08.2019

410-C Von der Fremd- zur Selbstbe-
stimmung

28.08.2019

748-B Laubsägearbeiten Kindergarde-
robe

29.08.2019

421-I Yoga im Stadtgraben

505-G Vortrag „Regensburg“

Hallenbad Neustadt/Do.

Badezeiten 2019

Montag	16:00 Uhr – 21:00 Uhr	Öffentlichkeit
Dienstag	16:00 Uhr – 20:00 Uhr	Öffentlichkeit
	19:45 Uhr – 20:45 Uhr	VHS – Aqua Fitness
Mittwoch	14:00 Uhr – 15:30 Uhr	Frauen u. Mädchen über 16 J.
(Warmwassertag 30°)	15:30 Uhr – 19:00 Uhr	Öffentlichkeit
	19:00 Uhr – 21:00 Uhr	DLRG
Donnerstag	16:00 Uhr – 20:00 Uhr	Öffentlichkeit
	19:30 Uhr – 20:30 Uhr	VHS – Aqua-Fitness
Freitag	16:00 Uhr – 21:00 Uhr	Öffentlichkeit
Samstag	14:00 Uhr – 19:00 Uhr	Öffentlichkeit
Sonn- u. Feiertag	10:00 Uhr – 15:00 Uhr	Öffentlichkeit

Wassertemperatur: 28°

Telefon: 09445 / 97 18 18

Die Kurse der vhs Neustadt a.d. Donau finden statt:

- I. Mittelschule, Schillerstraße 4
- II. Gymnastikraum alte Feuerwache, Herrnstraße 16
- III. Goethestraße 2
- IV. Grundschule
- V. Fröhlichstraße 7



Neustadt a.d. Donau

Sareto

fashion.art
Mode.Fühlen.Leben

Spaß an neuer Mode
Bei uns - Für Sie

Herzog Ludwig Str. 17
93333 Neustadt a.d. Donau
Inhaber: Rosemarie Garbe
Öffnungszeiten
Mo-Fr 9-12 u 14-18 Uhr
Sa 9-12 Uhr

Geisha sandwich_ MADO et les Autres Betty Barclay
 passport. MAC TRAMONTANA EXPRESSO

JEMAKO
SIMPLY CLEAN.

Individuelle Beratung und Reinigungslösungen mit zeitsparenden und umweltbewussten Produkten „Made in Germany“!

Ihre JEMAKO Vertriebspartnerin vor Ort:
Maria Härdl

selbst. JEMAKO Vertriebspartnerin
Hauptstraße 27a • 85088 Vohburg
Tel. 0170/24 36 819 • Fax: 08457/933 99 82
haerdl@jemako-mail.com
www.jemako-shop.com/haerdl

Sie haben Reinigungsprobleme?
Streifen beim Fensterputzen?
Kalkrückstände im Bad?
Fettige Rückstände in der Küche?
Empfindliche Hochglanzoberflächen?
Ich habe die Lösung!

Gerne können Sie unsere Produkte kostenlos und unverbindlich testen!

Phoenix

• Café • Restaurant • Bar •

Täglich geöffnet von 08:00 Uhr bis 24:00 Uhr
Frühstück bis 12:00 Uhr ~ Reservierung erwünscht
Stadtplatz 7 ~ 93333 Neustadt an der Donau
Telefon: 09445 9914260 ~ Fax: 09445 9914262
email: phoenix-neustadt@t-online.de
web: www.phoenix-neustadt.de



Bürgersaal

NEUSTADT AN DER DONAU

Sie suchen einen Platz für Ihre Festlichkeit?
Dann sind Sie bei uns richtig!!!

Wir bieten Ihnen einen großen Saal für bis zu 350 Personen.
Ob für Kommunion, Firmung, Geburtstage,
Weihnachts- oder Firmenfeiern,
erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Buchung oder Reservierung unter 09445 / 9914260