

Kursprogramm Herbst/Winter 2019/2020

Miteinander leben.
Miteinander lernen.
Miteinander Neues wagen.



Gebärdensprache
Seite 34

NEW

HypnoBirthing® & Co.
ab Seite 8

NEW

Fermentieren
ab Seite 76

NEW

Bayern-Spezial
ab Seite 102

TIPP

Diese und viele weitere
Highlights jetzt entdecken!



junge vhs



Über Geld sprechen ist einfach.



kreissparkasse-kelheim.de

Weil die Sparkasse nah ist. Kompetent, menschlich und auf allen Kanälen erreichbar.



Kreissparkasse Kelheim

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freunde der Volkshochschule Neustadt a.d. Donau,



Bildung beginnt dort, wo Menschen sich verbinden, austauschen und bereit sind, gemeinsam beziehungsweise voneinander zu lernen. Sie beginnt mit der Bereitschaft zum Blick über den Tellerrand und der Neugier auf Neues.

Jede Menge Neues bietet Ihnen das aktuelle Programm der vhs Neustadt a.d. Donau. Gleich zu Beginn erwartet Sie erstmals ein **großer Themenbereich für junge Familien (ab S. 8)**.

Ganz besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen auch den **Sprachkurs „Deutsche Gebärdensprache“ (S. 34)**. Egal, ob es in Ihrem privaten Umfeld Gehörlose gibt, Sie Ihre Mitarbeiter weiterbilden, Ihre Angebote Gehörlosen zugänglich machen oder einfach nur Ihren eigenen Sprachschatz erweitern möchten. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg zu einem barrierefreieren Miteinander.

Neue Wege zu gehen bedeutet aber gleichzeitig, Altbewährtes nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Herbst widmen wir uns daher auch traditionellen Themen, darunter **Bayerische Tänze oder die Bayerische Sprache (ab S. 102)**.

Eine Vielzahl an Kursen ist in diesem Semester durch die gemeinsame Programmplanung mit unseren geschätzten Kooperationspartnern entstanden. Ihnen möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank aussprechen für die partnerschaftliche Zusammenarbeit, die uns alle zusammen neue Wege gehen lässt.

In diesem Sinne: Bleiben Sie neugierig und viel Vergnügen beim Entdecken Ihrer Möglichkeiten!

A handwritten signature in blue ink that reads "Thomas Reimer".

Thomas Reimer
1. Vorsitzender



Das steckt drin:



Beruf

Kompetenzentwicklung	S. 27-28
Auffrischen & Aufbauen	S. 29-31



Gesundheit

Exkursionen	S. 45
Vorträge	S. 46
Workshops	S. 48-49
Entspannung	S. 50-53
Yoga-Kurse	S. 53-57
REHA-Sport	S. 59
Fitness & Bewegung	S. 60-69
Ernährung	S. 76-81
Limes-Therme	S. 83-89



Gesellschaft

Familie	S. 8-13
Medienkompetenz	S. 14-16
Stark im Alltag	S. 16-18
Musik	S. 18-19
Fotografie	S. 19
Natur	S. 20
Lifestyle	S. 20-22
Philosophie	S. 23
Veranstaltungen	S. 24-25



Sprachen

Gebärdensprache	S. 34
Deutsch	S. 35-37
Englisch	S. 38-40
Italienisch	S. 41
Polnisch	S. 41
Spanisch	S. 41
Bayerisch	S. 43



Kultur

Kulturtage in Neustadt	S. 90
Stadtführungen	S. 91-94
Vorträge	S. 95-96
Kunst/Handarbeiten	S. 97-98
Tanzen	S. 99-100
Thema „Bayern“	S. 102-105

Für Kids & Teens



Schulbegleitendes	S. 106-108
Prüfungsintensivierung	S. 110
Freizeitangebote	S. 112-121

Hilfreiches

Vorwort	S. 3
Tipps zur Anmeldung	S. 5
Die vhs Neustadt	S. 6-7
Übersicht Yoga-Kurse	S. 70-71
Übersicht Fitness-Kurse	S. 72-73
Übersicht Aqua-Kurse	S. 74-75
Stichwortverzeichnis	S. 122-123
AGB	S. 124-125
Impressum	S. 125
Datenschutz	S. 126

So können Sie sich anmelden:

Die Anmeldung ist ab Veröffentlichung der Kurse möglich.

Sobald die Kurse der vhs Neustadt a.d. Donau veröffentlicht sind (in gedruckter Form und/oder online auf der Seite www.vhs-neustadt-donau.de), können Sie sich auch dafür anmelden. Sie haben einen Kurs entdeckt, der Sie interessiert? Bei uns müssen Sie nicht bis zu einem Stichtag warten, um sich Ihren Platz zu sichern. Melden Sie sich einfach gleich an und schon kann es losgehen.

telefonisch:

zu den Geschäftszeiten unter 09445/752490

per E-Mail:

vhs@neustadt-donau.de

online:

www.vhs-neustadt-donau.de – rund um die Uhr möglich

persönlich:

zu den Geschäftszeiten im Büro der vhs Neustadt

per Fax:

09445/7524920

Übrigens: Keine Nachrichten sind gute Nachrichten. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Unsere Kursorte sind:

Goethestraße 2, Neustadt
 Fröhlichstraße 7, Neustadt
 Herrnstraße 16, Neustadt (Alte Feuerwache)
 Mittelschule Neustadt, Schillerstraße 4
 Grundschule Neustadt, Julius-Sax-Straße 27
 Limes-Therme Bad Gögging
 Kurhaus Bad Gögging
 Zehentstadl, Train

Bankverbindung

Raiffeisenbank Kreis Kelheim eG

IBAN: DE58 7506 9014 0006 5010 60

BIC: GENODEF1ABS

Sparkasse Neustadt

IBAN: DE10 7505 1565 0240 1001 80

BIC: BYLADEM1KEH

Sie können die Kursgebühr im vhs Büro bar bezahlen, überweisen oder uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Dieses finden Sie unter anderem zum Download unter www.vhs-neustadt-donau.de

Vor Ort. Nah. Für Sie da: die vhs Neustadt a.d.Donau

Aus Neustadt, für Neustadt: Am Kirchplatz, also im Herzen der Stadt, laufen alle Fäden zusammen. Hier entstehen aus ersten Ideen neue Kurse, hier ist die Schnittstelle zwischen Teilnehmern, Dozenten, Planern und Strategen. Hier finden Sie Ansprechpartner für Ihre Anliegen.



Vorsitzender
1. Bürgermeister
Thomas Reimer



Geschäftsleitung
vhs Neustadt a.d.Donau
Andrea Holzapfel



**Teilnehmerbetreuung,
Statistik & Abrechnung**
Brigitte Ecker



**Teilnehmerbetreuung &
Pressearbeit**
Nicole Hagl



**Teilnehmerbetreuung &
Programmplanung**
Christine Malcherek



**Teilnehmerbetreuung &
Projektunterstützung**
Sabine Peters

Geschäftszeiten & Kontakt

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	

vhs.neustadt.donau



vhs_neustadtdonau



@neustadtdonau



Adresse:
Kirchplatz 5
93333 Neustadt a.d.Donau
Telefon: 09445/752490
Fax: 09445/7524920
E-Mail: vhs@neustadt-donau.de
www.vhs-neustadt-donau.de



Von diesem Netzwerk profitieren Sie!

Die vhs Neustadt a.d.Donau arbeitet mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen, durch die unser Programm für Sie noch attraktiver wird. Fair und partnerschaftlich lautet dabei die Devise. Und das sind unsere geschätzten Partner:



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 Wirtschaft

Johannes Dietrich

Vertreter der Kirchen

Msgr. Johannes Hofmann
Pfarrer Dr. Michael Murrmann-Kahl

Vertreter der Schulen

Harald Wintersberger
Birgit Ferstl

Vertreter der Tourist-Information

Astrid Rundler





Mitmachen. Teilhaben. Neues wagen.

Die Kurse im Bereich Gesellschaft sollen die Teilhabefähigkeit sowie die kritische Auseinandersetzung mit aktuellen Themen fördern und zur Mitwirkung am gesellschaftlichen Leben anregen. Neben politischen und historischen Themen gehört die Vermittlung von alltagspraktischem Wissen zum Angebot dieses Fachbereichs.



Vortrag: HypnoBirthing®

NEW

Dieser Vortrag befasst sich unter anderem mit Ängsten und deren Auswirkungen vor allem während der Schwangerschaft und der Geburt sowie mit den sechs Bausteinen des HypnoBirthing®: Entspannungs- & Atemtechniken, Visualisierungen, Affirmationen, Hypnose & Geburtslehre. Ein paar Entspannungstechniken können Sie an diesem Abend auch schon mit nach Hause nehmen.

Kurs 122-A
Sonntag,
27.10.2019,
19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 15 EUR (für
Paare: 20 EUR)
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5

Leitung:
Andrea Bugl

NEW

Geburtsvorbereitung mit HypnoBirthing®

Kurs 122-B

5x samstags
ab 09.11.2019,
15:00-17:30 Uhr

Gebühr: 300 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Leitung:
Andrea Bugl

Dieser Geburtsvorbereitungskurs dreht sich vor allem um das körperliche und emotionale Wohlergehen der Mutter, des Neugeborenen, des Vaters und/oder des Geburtsbegleiters, unabhängig davon, wo der kleine Mensch geboren wird – ob zu Hause, im Geburtshaus oder im Krankenhaus. Durch HypnoBirthing® soll eine Ebene des Bewusstseins erreicht werden, in der Körper und Geist in tiefe Entspannung sinken. Lernen Sie, Ängste und Anspannungen im Zusammenhang mit der Geburt loszulassen, damit Sie der Geburt entspannt entgegenblicken können und sie zu dem wundervollen Ereignis wird, das sie sein sollte.



Yoga für Schwangere

Praktiziert werden ruhige Asanas (Übungen). Dass werdende Mamas sich und ihr Baby spüren, steht im Vordergrund dieses Kurses. Ein weiterer Bestandteil: zur Ruhe kommen mit hilfreichen Atemübungen.

Kurs 431-A

8x montags ab 23.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 431-B

8x montags ab 13.01.2020 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 52 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2
Leitung: Erika Thom, Yogalehrerin

Hatha-Yoga für Schwangere

In diesem Kurs stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigene innere Führung und Intuition. Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) halten beweglich, kräftigen und beugen typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor.

Kurs 630

8x mittwochs ab 06.11.2019, 17:15-18:15 Uhr

Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin

Musikalische Spielzeit: Motorische & musikalische Förderung

Kurs für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren. Schon Babys und Kleinkinder lieben es, Musik und Lieder zu hören, mit ihrem Körper aktiv zu sein und sich zu bewegen. In der Gemeinschaft wird zudem die Sozialkompetenz gestärkt und das Interesse am gemeinsamen Tun ist noch größer. In 45 Minuten Spielzeit wird gesungen, gespielt und getanzt. Hören Sie neue Lieder, Finger- und Kreisspiele und lernen Sie einige Kleininstrumente kennen (Klanghölzer, Glöckchen, etc.). Eltern erhalten praktische Anregungen, wie sie ihr Kind im Spiel sprachlich und motorisch fördern können.

Kurs 727-A

10x mittwochs
ab 18.09.2019
9:15-10:00 Uhr

Kurs 727-B

10x mittwochs
ab 08.01.2020
9:15-10:00 Uhr

Gebühr: 80 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Fitness

Leitung: Yvonne
Schmid, Sozial-
pädagogin (B.A.),
Erzieherin



KOSTENFREI & OHNE ANMELDUNG: Kommen Sie am 16. September zur kostenlosen Probestunde. Hier können Sie die „Spielzeit“ ganz unverbindlich testen. Alle Infos unter „KoKi kennenlernen“ auf den Seiten 12-13.



BauchBuggyGo – Fitness mit Baby

Kurs 459-A

6x donnerstags ab 12.09.2019,
9:00-10:00 Uhr

Kurs 459-B

6x donnerstags ab 07.11.2019,
10:30-11:30 Uhr

Kurs 459-C

6x donnerstags ab 09.01.2020,
10:30-11:30 Uhr

Gebühr: 69 EUR

Treffpunkt: Bad Gögging,
Parkplatz am Friedhof

Leitung: Kathrin Schröter, Fachkraft
für Babybegleitende Beikosteführung,
Einfach-Eltern-Coach

Eine Stunde Bewegung und Sport in der Gruppe an der frischen Luft bringt die Ruhe und Kraft zurück, die man als Mama mit Baby bzw. Kleinkind manchmal so dringend sucht. Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit vom Alltag zusammen mit Ihrem Baby und trainieren Sie gleichzeitig Ihre Fitness. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Goethestraße 2 statt. Mitzubringen: ergonomisches Tragetuch/Tragehilfe, Buggy/ Kinderwagen



BauchBeutelPo – Fitness mit Kind

Während Ihr Baby in der Tragehilfe oder im Tragetuch ganz nah bei Ihnen ist, trainieren Sie in diesem Kurs Ausdauer und Beckenboden und werden nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit. Das Training kombiniert Kraft- und Cardio-Einheiten in Choreographien, die Spaß machen und beanspruchte Körper wieder in Form bringen. Das Beste: Ihr Baby ist immer dabei!



KOSTENFREI & OHNE ANMELDUNG: Kommen Sie am 18. November und/oder am 9. Dezember zur kostenlosen Probestunde. Hier können Sie „BauchBeutelPo“ ganz unverbindlich testen. Alle Infos unter „KoKi kennenlernen“ auf den Seiten 12-13.

Kurs 460-A

6x donnerstags
ab 12.09.2019,
10:30-11:30 Uhr

Kurs 460-B

6x donnerstags
ab 07.11.2019
9:00-10:00 Uhr

Kurs 460-C

6x donnerstags
ab 09.01.2020,
9:00-10:00 Uhr

Gebühr: 69 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Fitness

Leitung: Kathrin
Schröter, Fachkraft
für Babybegleitende
Beikosteführung,
Einfach-Eltern-
Coach



Yoga mit Baby (Alter 2-6 Monate)

Für Mütter mit ihren Babies im Alter von 2 bis 6 Monaten. Nach dem Ereignis der Geburt üben Sie gemeinsam mit Ihrem Baby sanftes Yoga. Durch Bewegung und Entspannung, kommt es zu einer Neuausrichtung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Eine schöne Möglichkeit für junge Mamas, „einen Pfad durch all die Gefühle zu bekommen“.

Kurs 436-A

8x dienstags ab 24.09.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 436-B

8x dienstags ab 14.01.2020, 10:00-11:00 Uhr

Gebühr: 52 EUR

Ort: Goethestr. 2, Entspannung

Leitung: Erika Thom, Yogalehrerin

Die ersten Monate des Kindes

In diesem Workshop steht die Frage nach der „Entwicklung des Seins“ des Kindes im Vordergrund. Ein stabiles Sein, das sich in den ersten Jahren gut entwickeln kann, schützt unsere Kinder wesentlich davor, im späteren Lebensalter zum Spielball anderer Menschen zu werden. Sie lernen zu agieren und nicht nur zu re-agieren.

Kurs 622

Samstag, 18.01.2020, 10:00-12:30 Uhr

Gebühr: 25 EUR

Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2

Leitung: Barbara Macher M.A.

Spielzeit auf dem Bauernhof

Kurs 729-A

Donnerstag,
19.09.2019,
9:00-11:00 Uhr

Kurs 729-B

Freitag, 20.09.2019,
9:00-11:00 Uhr

Gebühr:

5 EUR/Person

Ort: Wallbrun Hof,
Hauptstr. 30, Biburg

Leitung:

Stefanie Hödemaker

Für Kinder bis 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. An diesem Vormittag erkunden die Kinder das gesamte Hofgelände. Es gibt viel Arbeit auf dem Bauernhof: Schauen, ob alle Tiere wach sind, die Schafe haben großen Hunger und müssen gefüttert werden, auch die Eier wollen aus dem Hühnerstall geholt werden... Fahren mit den Tretbulldogs und toben in der Stroh Hüpfburg stehen außerdem auf dem Programm. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine kleine Bauernhof-Brotzeit.





NEW

KoKi kennenlernen

Die vhs Neustadt a.d. Donau bietet in Kooperation mit der Koordinierten Kinderschutzstelle (KoKi) des Landkreises Kelheim eine **monatliche Sprechstunde** für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren an.

Kinderkrankenschwester Silvia Kiermeyer berät Sie bei diesen Terminen kostenlos zu Fragen der Entwicklung, Förderung und Erziehung Ihres Kindes.

Das Besondere: Vor jeder Sprechstunde findet eine **kostenfreie vhs-Stunde** statt. Hier können Sie verschiedene Angebote für Eltern ganz unverbindlich testen.



Hausser

TEXTIL · BETTEN · WÄSCHE- UND MIEDERBOUTIQUE
BETTFEDERNREINIGUNG · BETTENWASCHANLAGE
BETTENREINIGUNG JEDEN DIENSTAG –
ANMELDUNG ERFORDERLICH

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 9-12 Uhr und 14-18 Uhr | Samstag: 9-12 Uhr | Mittwochnachmittag geschlossen

Herzog-Ludwig-Straße 7 · 93333 Neustadt/Donau
Tel. 094 45/28 59



Spielzeit

September

Montag, 16.09.2019,
10:00-10:45 Uhr

Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2

Leitung: Yvonne Schmid,
Erzieherin, Sozialpädagogin (B.A.)

Kurs: 727 (Infos S. 9)

Fitness mit Kind

Oktober

Montag, 21.10.2019,
10:00-10:45 Uhr

Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2

Leitung: Kristina Leitner,
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Kurs: 475

BauchBeutelPo

November

Montag, 18.11.2019
10:00-10:45 Uhr

Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2

Leitung: Kathrin Schröter,
Fachkraft für Babybegleitende Beikost Einführung,
Einfach-Eltern-Coach

Kurs: 460-D (Infos S. 10)

BauchBeutelPo

Dezember

Montag, 09.12.2019,
10:00-10:45 Uhr

Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2

Leitung: Kathrin Schröter,
Fachkraft für Babybegleitende Beikost Einführung,
Einfach-Eltern-Coach

Kurs: 460-E (Infos S. 10)

Lesen mit Kleinkind

Januar

Montag, 13.01..2020,
10:00-10:45 Uhr

Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2

Leitung: Brigitte Lindenstruth-Folwill, Leitung
Stadtbücherei Neustadt

Kurs: 726 (Infos S. 115)

KoKi-Sprechstunde

Immer um 11 Uhr im Anschluss an die kostenfreie vhs-Stunde

Kostenfrei
Ort: Goethestr. 2, Raum 2
Keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Silvia Kiermeyer,
Kinderkrankenschwester



Gefördert vom:



**KOSTENFREI &
OHNE ANMELDUNG !**

Im Anschluss an die kostenfreien vhs-Stunden können Sie die ebenfalls kostenfreie Sprechstunde mit Kinderkrankenschwester Silvia Kiermeyer besuchen. Ganz ohne Anmeldung. Für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren.



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.

Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel, alle notwendigen Anmeldedaten (Passwort, PIN)

Kurs 117-A

5x freitags ab 27.09.2019, 17:00-18:30 Uhr

Kurs 117-B

5x freitags ab 17.01.2020 17:00-18:30 Uhr

Gebühr: 59 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Derek Kunstmann

WhatsApp auf einen Blick

NEW

WhatsApp ist mit Abstand der beliebteste Nachrichtendienst im Internet. Wie Sie WhatsApp in Betrieb nehmen und einrichten, lernen Sie in diesem Kurs. Erfahren Sie, welche Informationen Sie neben der eigentlichen Nachricht übermitteln, wie Sie unerwünschte Kontakte blockieren oder Ihren Standort weiterleiten. Mitzubringen: Das eigene Smartphone mit Telefon & Datentarif, Ladekabel

Kurs 113

Freitag, 06.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

Gebühr: 24 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Ralf Sommer

Bildbearbeitung mit dem Smartphone

NEW

Fast jeder, der heutzutage ein Smartphone oder Tablet besitzt, macht damit auch Fotos. In diesem Kurs lernen Sie die Bildbearbeitung mit Apps wie Snapseed, Spark Post und Co., das Umwandeln in schwarzweiss und das Hinzufügen eines Rahmens und Textes. Mitzubringen: Smartphone mit funktionstüchtiger Kamera und geladenem Akku inkl. Handbuch. Die Apps Snapseed und Spark Post sollten vorinstalliert sein.

Kurs 118

Sonntag, 27.10.2019, 14:00-18:00 Uhr

Gebühr: 39 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Markus Geretshauer



iPhone/iPad in Ruhe kennenlernen für Generation 60+

Sie lernen die Möglichkeiten Ihres Smartphones oder Tablets kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im offiziellen Handbuch? Mitzubringen: eigenes iPhone/iPad mit Ladekabel

Kurs 114

3x dienstags ab 03.12.2019, 16:00-18:15 Uhr

Gebühr: 50 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Ralf Sommer

Reiseplanung im Internet

Viele Informationen finden sich schon vor Antritt einer Reise im Internet: Reiseführer, Sehenswürdigkeiten, Flug-, Bahn- und Fährverbindungen, Routenplaner, Wetterprognosen, günstige Hotel- und Ferienhausangebote. Mit Webcams werfen Sie live einen Blick auf den Urlaubsort. Lernen Sie Ihren persönlichen Reiseplan zu erstellen und Ihre Reise im Internet zu buchen. Voraussetzungen: EDV-Basiswissen, Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet. Mitzubringen: Laptop, Ladekabel

Kurs 116

2x donnerstags ab 05.12.2019, 15:00-17:15 Uhr

Gebühr: 70 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Ralf Sommer

Internet in Ruhe und verständlich erklärt

Internet für Ältere, in Ruhe und verständlich! Surfen, Shoppen und Buchen im Internet sowie E-Mails schreiben und empfangen sind heute nicht mehr wegzudenken. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die künftig das Medium „Internet“ besser nutzen möchten. Dazu wird an Beispielen erklärt und von Ihnen selbst Schritt für Schritt nachgemacht. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse. Mitzubringen: Laptop und Ladekabel

Kurs 115

6x montags ab 30.09.2019, 16:00-17:30 Uhr

Gebühr: 70 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Ralf Sommer

PC-Grundlagen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Viel Praxis – wenig Theorie: Sie schreiben einen Brief mit Word, eine E-Mail mit Outlook, suchen und finden Informationen im Internet, erstellen einen Haushaltsplan mit Excel und lernen, Ihren PC vor Viren zu schützen. Mitzubringen: Laptop und Ladekabel

Kurs 110

Donnerstag, 01.10.2019, 15:45-18:30 Uhr

Gebühr: 95 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Ralf Sommer



Laptop Einsteigerkurs

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Grund-
einstieg von A-Z. Sie haben einen Laptop/
ein Notebook und wollen dies von der Pike
auf kennen lernen? Dieser Kurs ist aus-
gelegt auf das Betriebssystem Windows
7/8/10. Mitzubringen: Laptop, Ladekabel

Kurs 111

5x dienstags ab 05.11.2019, 17:00-19:00 Uhr
Gebühr: 77 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Dr. Peter Wöllauer

Laptop Aufbaukurs

Kursinhalte: sinnvolle Dateiablage und
Ordnerstrukturen, Word (Briefe schreiben,
Tabellen anlegen, Graphiken und Bilder
einfügen), Internet (surfen, Informationen
suchen und finden), E-Mails senden und
empfangen.

Kurs 112

5x dienstags ab 14.01.2020, 17:00-19:00 Uhr
Gebühr: 77 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Dr. Peter Wöllauer

Müllvermeidung im Alltag

NEW

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Kos-
metikartikel wie Deo, Peeling, Zahnpasta,
Shampooseife oder Spülung selbstherstel-
len und Plastik beim Einkaufen vermeiden.

Kurs 125

Donnerstag, 26.09.2019, 19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 8 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Sandra Mader

KidsSafe® Kinderschutztraining

NEW

Für Kinder der 1. bis 6. Klasse. Kinder sind
heutzutage multiplen Gefahren ausgesetzt,
sei es durch aggressive Mitschüler am
Pausenhof, ein Bekannter aus dem sozialen
Umfeld, der die Grenzen nicht wahrst oder
aber durch die Ansprache eines fremden
Erwachsenen etwa auf dem Schulweg, dem
Spielplatz oder aus einem Fahrzeug heraus.
Umso wichtiger ist es, dass Kinder lernen und
wissen, wie sie sich in derartigen Situationen
richtig verhalten sollen. Ziel des Kurses ist es
daher, Ihr Kind sicher und selbstbewusst zu
machen sowie ihm zu vermitteln, Gefahren
richtig einzuschätzen, frühzeitig zu erkennen
und vor möglichen Übergriffen zu schützen.

Kurs 123

Donnerstag, 28.11.2019, 15:00-17:30 Uhr
Gebühr: 20 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Kinderschutztraining KidsSafe®

Dem Zögern ein Ende bereiten

Ein neues Hobby beginnen, regelmäßig
Sport treiben, ein Buch schreiben, abneh-
men... Dieser Kurs ist für alle gedacht, die
zwar seit Wochen, Monaten oder gar Jah-
ren Ziele haben, diese bis heute aber noch
nicht richtig angepackt haben. In diesem
Visions- und Ziele-Workshop lernen Sie
Techniken für erfolgreiche Zielerreichung
kennen und entwickeln Ihre persönliche
Ziele-Strategie.

Kurs 124

Freitag, 06.12.2019, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 25 EUR
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Erwin Hauser



Glücklicher Mensch – Was ist das Geheimnis?

NEW

Der Kopf ist ständig beschäftigt mit den
Problemen von gestern oder den Sorgen
von morgen? Sie sind so in Gedanken-
ketten gefangen, dass Sie vom Hier und
Jetzt kaum etwas mitbekommen? In die-
sem Kurs erlernen Sie einfache Übungen,
wie Sie dem gegensteuern können.

Kurs 127

Montag, 18.11.2019, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 18,50 EUR
Ort: Zehentstadt Train
Leitung: Hannelore Schießl, Heilpraktikerin

Reden lernen, so wie der Schnabel gewachsen ist

Sie müssen nur das Büffet eröffnen und
Ihnen fehlen schon die Worte? Die wo-
chenlang vorbereitete Rede für den runden
Geburtstag wird zum Schweißbad der
Gefühle? Manchmal bedarf es nur einer
kleinen Hilfestellung und schon wird aus
dem scheinbar Unüberwindbaren ein Kin-
derspiel. Wie, das erfahren Sie in diesem
Seminar mit viel Humor und Gelassenheit.

Kurs 126

Montag, 14.10.2019, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 19 EUR
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Hannelore Schießl, Heilpraktikerin

Hannelore Schießl
NATURHEILPRAXIS

13 Jahre
Erfahrung

NATURHEILKUNDE UND ÄSTHETIK

Naturheilkunde für Alle...

Neustädter Straße 24 - 85104 Pförring
www.naturheilpraxis-schiessl.de - Telefon 0 84 03 - 93 89 775



Lass' einfach los – für ein befreites Leben

Im Herbst lassen die Bäume ihre Blätter fallen und das ist auch eine gute Zeit für uns, Altes und Belastendes loszuwerden. Weil das gar nicht so einfach ist, erarbeiten wir Lösungswege, um unseren Ballast (z.B. bestimmte Menschen, schmerzliche Erinnerungen, Sorgen...) loszulassen. Denn erst dann können wir uns befreit fühlen und Neues kann wieder in unser Leben kommen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Getränk

Kurs 128

Mittwoch, 09.10.2019, 19:30-21:30 Uhr
Gebühr: 19 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Petra Wenzel, Mentaltrainerin

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.

Kurs 129

Montag, 20.01.2020, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 8 EUR
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Christiane Utz, Betreuungsstelle
Landkreis Kelheim

Gitarre lernen

Für Erwachsene. Akustische Gitarre oder E-Gitarre.

ANFÄNGER Kurs 132

5x freitags ab 11.10.2019, 18:30-19:15 Uhr
Gebühr: 39 EUR
Ort: Grundschule Werkraum
Leitung: Sascha Weiss

FORTGESCHRITTENE Kurs 133

5x freitags ab 10.01.2020, 18:30-19:15 Uhr
Gebühr: 39 EUR
Ort: Grundschule Werkraum
Leitung: Sascha Weiss



NEW

Cajon – Grooves, Konzepte & Soli

Kurs 134-A

Sonntag,
20.10.2019,
10:00-14:30 Uhr

Kurs 134-B

Samstag,
18.01.2020,
10:00-14:30 Uhr

Gebühr: 52 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3
Leitung:
Roland Duckarm,
Berufsmusiker

Dieser Kurs widmet sich den Grundlagen auf der Cajon. Spieltechniken, Rhythmik und verschiedene Begleit-Grooves sind Teil des Kurses. Dabei soll auch ein Fokus auf das Trommeln an sich gegeben werden, wie man sich auf dem Instrument musikalisch ausdrücken kann, was es bedeutet, in einer Gruppe zu spielen und wie man sich Solokonzepte erarbeiten kann. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind in diesem Kurs willkommen.

Bitte nach Möglichkeit ein eigenes Instrument mitbringen: Cajon oder eine Trommel, die man im Sitzen mit beiden Händen spielen kann (z.B. Conga, Djembe, Bongo). Leihinstrumente können in einer geringen Stückzahl und nur nach vorheriger Absprache mit dem Dozenten zur Verfügung gestellt werden.

Tipp: Für pädagogisch Tätige gibt es in diesem Kurs sehr interessante Ansätze, um weiter mit Gruppen oder auch im Einzelunterricht zu arbeiten.

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/digitalen Spiegelreflexkamera eine Reihe guter Fotos zu erstellen, ist schon schwieriger. Gemeinsam mit gleichgesinnten Einsteigern erlernen Sie an diesem Tag den Umgang mit der Kamera und deren Einstellungen in Theorie & Praxis. Pause ca. 30 min.

Mitzubringen ist eine digitale Spiegelreflexkamera mit geladenem Akku incl. Handbuch, festes Schuhwerk und Verpflegung. Die Einstellungen werden an einer digitalen Spiegelreflexkamera von Canon gezeigt.

Kurs 135

Sonntag,
12.01.2020,
10:00-17:00 Uhr

Gebühr: 49 EUR
Ort: Goethestr 2,
Seminarraum 5

Leitung: Markus Gerretshauer, Fotograf



Heckenfrüchte, Wurzeln & Bäume

Hagebutte, Brombeere, Schlehe und Weißdorn... Lernen Sie in diesem Kurs mit Kräuterpädagogin Katharina Bayer, wie Sie Heckenfrüchte und Wurzeln erkennen, richtig bestimmen und außerdem noch verarbeiten und genießen können.

Kurs 139
Freitag, 25.10.2019
18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 12 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Katharina Bayer, Kräuterpädagogin

Capsule Wardrobe – Minimalismus im Kleiderschrank

Capsule Wardrobe ist ein Trend, der inzwischen immer mehr Modebegeisterte infiziert. Diese Methode verspricht, dass man mit wenig ausgewählten Lieblingskleidungsstücken viele interessante Kombinationen schaffen kann. Wie Sie Ihre persönliche Capsule Wardrobe aufbauen, das erfahren Sie in diesem Kurs. Mitzubringen: Kleiderschrankfoto: einfach Schranktür auf und fotografieren. So haben Sie bei der Umsetzung Ihre Kleidung vor Augen (das Foto ist nur für Ihre Augen).

Kurs 141
Freitag, 08.11.2019 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 24 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Tanja Oblinger, zertifizierte Erwachsenenbildnerin

Tipp:
Selbstgemachte Seifen & Co. sind tolle Geschenke für Weihnachten!



Die Vielfalt der Pilze kennenlernen

1. Kurstag: Einführung in die Pilzkunde (Theorie): Wie bestimme ich einen Pilz? Wie erkenne ich Giftpilze und Doppelgänger? Informationen zur Pilzzucht uvm.
2. Kurstag: Exkursion (Praxis): Das Exkursionsziel wird kurzfristig bekannt gegeben. Für Naturfreunde, die mehr Fragen haben als: Kann man den essen? Auf individuelle Themen wird selbstverständlich eingegangen. Eigenfunde dürfen mitgebracht werden.

Kurs 138
Freitag, 27.09.2019, 19:00-20:30 Uhr
Samstag, 28.09.2019, 13:00-17:00 Uhr
Gebühr: 16 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Willibald Bittner, ehrenamtlicher Pilzberater

Am zweiten Kurstag geht es „in die Schwammerl“. Denken Sie also an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.



Gut betucht oder falsch gewickelt?

Kurs 142
Freitag, 10.01.2020,
18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 12 EUR
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Tanja Oblinger, zertifizierte Erwachsenenbildnerin

Tücher und Schals sind gern genommene Accessoires, um das Erscheinungsbild zu optimieren. Sie unterstreichen den persönlichen Stil, geben einen idealen Farbtupfer und pepen so manches auf. Dieser Kurs vermittelt unter anderem verschiedene Binde-techniken, Tipps zur Gesichtsform sowie den Umgang mit „Problemtüchern“. Mitzubringen: Tücher und Schals in allen Größen und Varianten, Spiegel



Farb-Typ-Beratung

Winter- oder Sommertyp? Gedeckte oder knallige Farben? Finden Sie heraus, welche Farben und Schnitte vorteilhaft für Sie sind und Ihren Typ optimieren.

Kurs 145
Mittwoch, 20.11.2019, 9:30-12:00 Uhr
Gebühr: 18 EUR
Ort: Zehentstadl Train
Leitung: Manuela Eder, Farb-Stil-Beraterin

Farbe und Make-up

Nach dem Feststellen Ihres Hautcolorits und den dazu passenden Farben erstellen Sie unter Anleitung ein typgerechtes Make-up (Grundieren, Abdecken, Contouring, Lidschatten, Lippenstift). Mitzubringen: Materialkosten, Standspiegel, Haarband

Kurs 146
Samstag, 18.01.2020, 15:00-18:00 Uhr
Grundgebühr: 19 EUR zzgl.
3 EUR Materialkosten
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Christine Malcherek, Kosmetikerin

Make-up in 5 Minuten

Erarbeiten Sie mit der Dozentin ein typgerechtes Make-up und lernen Sie, es zu schminken. Mitzubringen: Materialkosten, Standspiegel, Haarband

Kurs 144
Dienstag, 05.11.2019, 19:00-21:00 Uhr
Grundgebühr: 19 EUR zzgl.
3 EUR Materialkosten
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Leitung: Karin Wagner, Kosmetikerin

Kosmetik selbst herstellen

Sie erfahren, wie Sie unter anderem Deo, Peeling, Zahnpasta, Seife oder Spülung selbst herstellen können. Mitzubringen: Materialkosten und kleine Schraubgläser

Kurs 143-A
Samstag, 09.11.2019, 10:00-13:00 Uhr
Kurs 143-B
Donnerstag, 09.01.2020, 18:00-21:00 Uhr
Grundgebühr: 10 EUR zzgl.
5 EUR Materialkosten
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Küche
Leitung: Sandra Mader, Farb-Stil-Beraterin



Flechtfrisuren für Kinder

Dieser Kurs ist für Kinder (ab 6 Jahren) mit Elternteil. Lernen Sie nicht nur tolle Flechtfrisuren kennen, sondern genießen Sie auch einen ganz besonderen Eltern-Kind-Moment.

Kurs 148

Dienstag, 29.10.2019, 16:00-18:00 Uhr
Gebühr: 15 EUR
Ort: Niederumelsdorferstr. 7, Train
Leitung: Nicole Bauer, Friseurmeisterin

Dirndl- & Flechtfrisuren

NEW

Sie lernen unter Anleitung, wie Sie Dirndl- und Flechtfrisuren ganz einfach selbst machen können.

Kurs 147-A

Dienstag, 05.11.2019, 18:30-20:30 Uhr

Kurs 147-B

Dienstag, 21.01.2020, 18:30-20:30 Uhr
Gebühr: 15 EUR
Ort: Niederumelsdorferstr. 7, Train
Leitung: Nicole Bauer, Friseurmeisterin



Wozu Philosophie?

Es geht in der Philosophie darum, das Mensch-Sein erträglicher zu machen und mit Sinn zu erfüllen; es geht um Orientierung und um Fragen, wie z. B. „Wie führt man ein gutes Leben?“ oder „Was ist Freundschaft?“ Freilich muss man kein Philosoph sein, um diese Fragen beantworten zu können, aber die Philosophie kann z. B. Anregungen geben, darüber nachzudenken.

Kurs 601

Samstag, 19.10.2019, 10:00-12:00 Uhr
Gebühr: 18 EUR (bei nur 5 TN 20 EUR)

Der Philosoph Ernst Bloch

Dieser Abend widmet sich dem Leben und Wirken des Philosophen Ernst Bloch (20. Jh.), insbesondere seinen beiden Werken „Der Geist der Utopie“ und „Das Prinzip Hoffnung“. Bloch beschäftigt sich hier v.a. mit der tieferen Einsicht in den Grund der Hoffnung und der Sehnsucht nach uneingeschränkter Menschlichkeit.

Kurs 604

Mittwoch, 29.01.2020, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 18 EUR (bei nur 5 TN 20 EUR)

Der Begriff der Muße

Was ist Muße? Und wie kann man angesichts der Beschleunigung in vielen Lebensbereichen zu ihr zurückfinden?

Kurs 603

Samstag, 14.12.2019, 10:00-12:00 Uhr
Gebühr: 18 EUR (bei nur 5 TN 20 EUR)

Der Philosoph Sokrates

Sokrates lebte vor ca. 2500 Jahren und hat den Beginn des abendländischen Denkens mitgeprägt.

Kurs 602

Mittwoch, 27.11.2019, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 18 EUR (bei nur 5 TN 20 EUR)

Eine Anmeldung zu diesen Kursen ist nicht zwingend erforderlich. Vorbeikommen & mitmachen!

Einmal monatlich wird es im Kurhaus Bad Gögging philosophisch. Unter der Leitung von Barbara Macher (M.A., Beraterin für praktische Philosophie) werden verschiedene Begriffe und Philosophen behandelt.

Raumausstattung Brandl GmbH

Bodenbeläge Parkettböden Polsterei Gardinen
Sonnenschutz Tapeten Matratzen und vieles mehr

Holen Sie sich Gemütlichkeit ins Haus!



Bei uns finden Sie die passenden Stoffe dafür.



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





Seniorenachmittag

Ziel des kostenfreien Seniorenachmittags im Rathauscafé SAIZU ist 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 verschiedenen Vorträgen Fragen des Alltags erörtert, 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.

Kleine Pilzkunde – Was finden wir noch in unseren Wäldern?

Kurs 102-A

Donnerstag, 12.09.2019, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Willibald Bittner, ehrenamtlicher Pilzberater

Pflanzen im Garten oder für Allerheiligen

Kurs 102-B

Donnerstag, 10.10.2019, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Wird noch bekannt gegeben

Gedächtnistraining – kleine Übungen für den Alltag

Kurs 102-C

Donnerstag, 14.11.2019, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Helga Beck



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 09441/1769-0
Telefax 09441/1769-22
kv-kelheim@vdk.de



Workshop: Autobiographisches Schreiben

Kurs 621

Samstag, 28.09.2019
10:00-12:30 Uhr

Gebühr: 25 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2

Leitung:
Barbara Macher, M.A.

Waren im vergangenen Semester verschiedene Methoden des autobiographischen Schreibens im Vordergrund, so liegt der Fokus bei diesem Workshop auf dem Schreiben selbst. Ein Bestandteil wird auch das kreative Schreiben sein. An dieser Veranstaltung können Sie auch dann teilnehmen, wenn Sie den Kurs im vergangenen Semester nicht besucht haben.



Vortrag: Das Leben von Anton Gogeisl

Am 30.10.1701 wurde der Jesuit Anton Gogeisl in Siegenburg geboren und ging später als Missionar und Astronom an die kaiserliche Sternwarte nach Peking. Gogeisl reiste um die halbe Welt, lernte Chinesisch und erwarb mit seiner Arbeit die Hochachtung des chinesischen Kaisers. Ein riesiger Grabstein für den deutschen Mandarin, der heute noch in Peking steht, zeugt von seiner Bedeutung für China. Johann Ertlmeier stellt das Leben von Anton Gogeisl, dem eine Straße in Siegenburg gewidmet ist, in Worten und Bildern vor.

Kurs 521

Donnerstag, 14.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Stadtbücherei Neustadt
Leitung: Johann Ertlmeier

Lesung in Bayerischer Mundart

Mit unterhaltsamen Geschichten in bayerischer Mundart stimmt Sie Stadtheimatspfleger Eduard Albrecht auf den Advent ein. Mitglieder der Musikschule Neustadt sorgen für die musikalische Umrahmung.

Kurs 520

Donnerstag, 05.12.2019, 19:30 -20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Stadtbücherei
Leitung: Eduard Albrecht, Heimatpfleger

Führung durch die Limes-Therme

Werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen der Limes-Therme Bad Gögging, die in diesem Jahr 40-jähriges Jubiläum feiert.

Kurs 511

Termin wird noch bekanntgegeben

Gebühr: kostenfrei
Ort: Limes-Therme Bad Gögging
Leitung: wird bekanntgegeben



Stadtbücherei Neustadt *an der Donau*

DAS IST NEU IN DER STADTBÜCHEREI:



Ab jetzt gibt es auch ganz tolle Spiele zum Ausleihen und Ausprobieren für zu Hause. Da kommt keine Langeweile mehr auf – drei Wochen könnt ihr würfeln, karteln, gewinnen und manchmal auch verlieren.

Ohne Krimi geht die Mimi nicht ins Bett – davon hat die Stadtbücherei mehr als 1.200 im Angebot. Wer wird da nicht fündig?!?

Und auch jede Menge Romane, Sach- und Hörbücher und DVD's sind ausleihbar. Tolle Zeitschriften wie Chefkoch, Ökotest, Kraut & Rüben, Rad, Landidee ... können in der gemütlichen Lesecke durchgeblättert oder auch mit nach Hause genommen werden. Und wer lieber virtuell unterwegs ist, kann die Ebook-Ausleihe enio24 nutzen.

Über 7.000 Kinder- und Jugendbücher und fast 600 Hörbücher warten darauf ausgeliehen zu werden. Mit dabei sind ganz viele Antolinbüchern. Und das Tollste: Die Ausleihe ist für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr kostenlos, ebenso wie für Auszubildende und Studenten.

Jeden Donnerstag um 16.33 Uhr liest Andrea Holzapfel Geschichten für Kinder ab 4 Jahren vor. Anschließend dürft ihr euch noch eine Gute-Nacht-Geschichte ausleihen, damit Mama und Papa auch etwas zum Vorlesen haben. Ab Oktober findet immer am zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr ein Bilderbuchkino in der Stadtbücherei statt. Anschließend wird gebastelt.

Das Büchereiteam freut sich auf euren/Ihren Besuch



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

Souveräne Performance im Job!

Klar, wer beruflich überzeugen will, muss entsprechende fachliche Fähigkeiten vorweisen können. Mit den sogenannten Soft Skills, also Ihren persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen können Sie aber so richtig punkten...

Spontanität trainieren

Auf unerwartete Situationen souverän und spontan reagieren – diese Fähigkeit lässt sich erlernen und ist gerade im beruflichen Umfeld oft Gold wert. Oder wären Sie privat gerne etwas schlagfertiger, weil Ihnen die passende Antwort immer erst Tage später einfällt? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie künftig auch in überraschenden Situationen souverän bleiben und mit originellen Antworten sogar noch punkten können.

Kurs 201

Samstag, 12.10.2019, 10:00-15:00 Uhr
Gebühr: 59 EUR
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Thomas Lynwood Ditz,
Schauspieler

DSGVO – Was ist zu beachten?

2018 trat die neue Datenschutz-Grundverordnung der EU in Kraft. Sie regelt die Verarbeitung personenbezogener Daten durch private Unternehmen und öffentliche Stellen grundsätzlich neu. Was das für Firmen und Privatpersonen konkret bedeutet, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kurs 205

Montag, 18.11.2019, 18:00-22:00 Uhr
Gebühr: 39 EUR
Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG
Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,
Fachinformatiker

Gut aufgelegt – das etwas andere Telefontraining

In diesem Seminar optimieren Sie Ihre Telefongespräche. Stimme, Wortwahl und Ihr Verhalten tragen bei zu einem gewinnbringenden Telefonat. Anhand von strategischen Vorgehensweisen, wissen Sie, was in der jeweiligen Situation zu beachten ist. Steuern Sie Ihr Ansehen bereits beim Telefonieren und sorgen Sie dafür, dass Sie als kompetenter Gesprächspartner wahrgenommen werden.

Kurs 202

Freitag, 13.12.2019, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 24 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Tanja Oblinger,
zertifizierte Erwachsenenbildnerin

Wir danken allen unseren Anzeigenpartnern für die Unterstützung der Erwachsenenbildung in Neustadt a.d. Donau.



Bewusster kommunizieren im Beruf und Alltag

Gerade in heiklen Situationen ist es wichtig zu kommunizieren. Hier erhalten Sie das Handwerkszeug für die verbale und nonverbale Kommunikation, den Umgang mit Blockaden und Tipps für ein gelungenes Feedback. Mit der richtigen Form der Gesprächsführung können Sie Ursachen für Kommunikationsprobleme aufdecken und Fehler vermeiden. Erlernen Sie professionelles Verhalten bei Feedback und der Reaktion auf Beschwerden oder Kritik. Mitzubringen: Block, Stifte

Kurs 203

Samstag, 16.11.2019, 9:00-17:00 Uhr

Gebühr: 65 EUR

Ort: Grundschule Bibliothek

Leitung: Hans-Peter Albrecht, Management-trainer, Fachbuchautor

In einem Tag zum eigenen Marketingkonzept

Ohne Konzept kein Marketing. Denn Erfolge ohne einen strukturierten Plan sind nur schwer zu erzielen. Die Herausforderung dabei: Marketing umfasst unzählige Bereiche wie Suchmaschinenoptimierung, Direkt-Marketing, E-Mail-Marketing oder auch Content Marketing. Hier können Werbetreibende schnell den Überblick verlieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein tragfähiges Marketingkonzept entwickeln und erhalten dabei tatkräftige Unterstützung.

Kurs 206

Samstag, 19.10.2019, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 49 EUR

Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski, Fachinformatiker

Herbert Heinrich
Rechtsanwalt*

Axel Ries
Rechtsanwalt
und Fachanwalt
für Erbrecht*

Christian Bertsch
Rechtsanwalt
und Fachanwalt
für Familienrecht**

ANWALTSKANZLEI
HEINRICH & RIES

HERZOG-LUDWIG-STRASSE 29
93333 NEUSTADT / DONAU
TELEFON 09445/95 50 - 0
TELEFAX 09445/95 50 - 50
E-MAIL KANZLEI@MACHTSRECHT.DE
WWW.MACHTSRECHT.DE

*Partner **freier Mitarbeiter



Einmal auffrischen, bitte!

Egal ob Sie für die Kindererziehung länger pausiert haben und nun beruflich wieder Fuß fassen möchten. Oder ob die letzte Schulung zu einem bestimmten Thema schon ein Weilchen her ist. Mit diesen Kursen bleiben Sie am Ball:

Fit am PC: Grundlagenkurs am Samstag

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, private Notebooks, Tablets oder Smartphones mitzubringen und die Grundlagennutzung gleich damit auszuprobieren. Mitzubringen: Laptop, Ladekabel

Kurs 207-A

Samstag, 05.10.2019, 8:30-13:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Kurs 207-B

Samstag, 19.10.2019, 8:30-13:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR

Ort: Zehentstadt Train

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

Besonderheit: Keine Vorkenntnisse notwendig. Zu diesem Kurs existieren Folge-Module zum Surfen und Suchen im Internet sowie zu Word, Powerpoint und Excel.

Fit am PC: Word & Powerpoint

Unser Tipp: Besuchen Sie vor diesem Kurs den Grundlagenkurs 207-A und/oder 207-B.

Kurs 208

Samstag, 23.11.2019, 8:30-13:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

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

Computerschreiben im 10-Finger-System

Das Ziel: effizienter am Computer schreiben. Lernen Sie ansprechend und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern, lebhaften Geräuschen und beruhigender Musik.

Kurs 213

Samstag, 26.10.2019, 10:00-14:00 Uhr

Grundgebühr: 40 EUR zzgl.

19,50 EUR für das Arbeitsheft

Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG
Leitung: Bärbel Langbein





Excel Grundlagenkurs

MONTAGS

Kurs 210

2x montags ab 07.10.2019, 17:30-21:30 Uhr

Gebühr: 75 EUR

Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski

SAMSTAGS

Kurs 209-A

Samstag, 18.01.2020, 8:30-13:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,

Dipl.rer.com, Medizin-Fachjournalistin

SAMSTAGS

Kurs 209-B

Samstag, 25.01.2020, 8:30-13:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR

Ort: Zehentstadl Train

Leitung: Stefanie Lindl-Fischer,

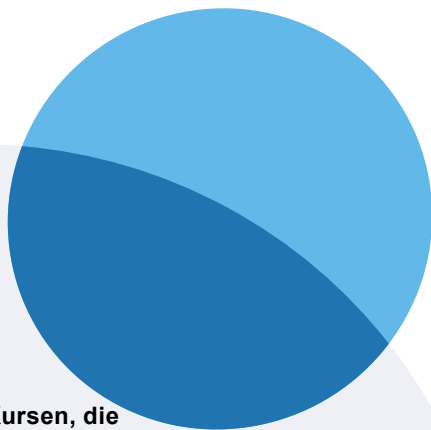
Dipl.rer.com, Medizin-Fachjournalistin

Voraussetzung: PC Grundkenntnisse (Tipp: **Grundlagenkurs 207-A am 05.10.2019 besuchen**). 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 man Zellen formatiert und mit Zellbezügen arbeitet. Außerdem lernen Sie ausgewählte Formeln und Funktionen kennen. Für die Samstagskurse mitzubringen: Laptop, Ladekabel

Sie sind auf der Suche nach Kursen, die genau auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter*innen zugeschnitten sind?

Sprechen Sie uns einfach an: Egal ob Sprachen, EDV oder Soft Skills – gerne erstellen wir Ihnen ein attraktives Angebot und gehen flexibel auf Ihre Bedürfnisse bei Schulungsorten, Terminen oder Dozenten ein.

Nutzen Sie auch unsere ZPP-zertifizierten Kurse für Ihre gesundheitsfördernden Maßnahmen in Ihrem Betrieb!



Excel Aufbaukurs

Für Teilnehmer, die bereits über erste Excel-Kenntnisse verfügen. 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

Kurs 211

2x montags ab 04.11.2019, 18:00-21:00 Uhr

Gebühr: 75 EUR

Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,

Fachinformatiker

Webinar: Powerpoint Grundlagen

Lernen Sie, wie Sie überzeugende Präsentationen erstellen. Einführung und Anmeldung zum Webinar bekommen die Teilnehmer eine Woche vor Kursbeginn.

Kurs 212

6x montags ab 21.10.2019, 19:30-20:10 Uhr

Gebühr: 49 EUR

Leitung: Karl-Heinz Bunkowski,

Fachinformatiker

Gut. Sie können Ballons kneten – dafür können wir Steuern!

lohi
Das lohnt sich.

Pfarrpflöndestraße 10
99333 Neustadt a. d. Donau
Gisela Plank-Karman
Beratungsstellenleiterin
T 09445 991881
E neustadt-676@lohi.de

Einkommensteuerhilfe mit der
Lohnsteuerhilfe Bayern e. V.
www.lohi-neustadt.de

HEUTE
Kommen
zur
Lohnsteuerhilfe
Bayern e. V.

wir machen die Steuererklärung für Arbeitnehmer, Rentner und pensionierte Immobilienbesitzer, begrenzt nach § 4 Nr. 11 SGB II



www.dietrich-scheurle.de

Wir sind ein mittelständiges Handwerksunternehmen mit derzeit ca. 65 Mitarbeitern und suchen für den Bereich

Industriewartung (Raum Ingolstadt)

Service-Monteur m/w/d

Montage HLSK (Raum Neustadt a.d.Donau)

Monteur m/w/d

Service-Abteilung (Raum Bayern)

Anlagenmechaniker m/w/d

Elektriker m/w/d

Lüftungsanlagenbauer m/w/d

Kälteanlagenbauer m/w/d

Auszubildende (Raum Neustadt a.d.Donau)

Anlagenmechaniker SHK m/w/d

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre aussagekräftige Bewerbung senden Sie an dietrich.johannes@dietrich-scheurle.de oder treffer.martin@dietrich-scheurle.de

Bei Fragen stehen wir immer gerne zur Verfügung!

Julius-Sax-Str. 5 93333 Neustadt a.d.Donau
Tel 09445 2008 36 Fax 09445 2008 79
info@dietrich-scheurle.de

Sprachlos? Aber nur vor Begeisterung!

Egal ob Sie sich auf Ihren nächsten Urlaub vorbereiten wollen, erst seit kurzem in Deutschland sind oder einfach nur Ihr Wissen aus Schulzeiten ein wenig auffrischen wollen – gemeinsam finden wir garantiert den richtigen Kurs für Ihre Bedürfnisse. Das Beste: Je mehr Personen an einem Kurs teilnehmen, umso geringer ist die Kursgebühr pro Person:



Kursgebührentabelle für Sprachkurse*					
	Gebühr pro Person bei 5 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 6 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 7 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 8/9 Teilnehmern	Gebühr pro Person ab 10 Teilnehmern
10er-Kurs = 10 Termine (à 90 Min.)	insgesamt: 92 €	insgesamt: 76 €	insgesamt: 66 €	insgesamt: 58 €	insgesamt: 49 €
12er-Kurs = 12 Termine (à 90 Min.)	insgesamt: 110 €	insgesamt: 92 €	insgesamt: 79 €	insgesamt: 70 €	insgesamt: 56 €
15er-Kurs = 15 Termine (à 90 Min.)	insgesamt: 139 €	insgesamt: 116 €	insgesamt: 99 €	insgesamt: 86 €	insgesamt: 70 €

*Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer in einem Kurs. Maßgebend ist dabei die zum ersten Abend angemeldete Teilnehmerzahl. Bei Kursen mit weniger als fünf Teilnehmern erfolgt eine separate Planung und Absprache. Tabelle gilt nicht für Kurse 324, 306-A bis 306-E, 307-A bis 307-E, 323, 315.



Deutsche Gebärdensprache I

NEW

Kurs 324

10x mittwochs ab
06.11.2019,
17:30-19:00 Uhr

Gebühr: 190 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Leitung:
Stephanie Kuppe,
Staatl. anerkannte
Gebärdensprachdo-
zentin

Winken, Fingerzeig auf die Brust, mit zwei Fingern über die Wange streichen, Fingerzeig zum Boden – das heißt „Hallo, mein Name ist“ in Gebärdensprache... Die deutsche Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache. An der vhs Neustadt haben Sie ab sofort die Chance, diese zu lernen.

Egal, ob es in Ihrem familiären Umfeld Gehörlose gibt, Sie Ihre Mitarbeiter im Sinne der Barrierefreiheit weiterbilden, Ihre Angebote auch Gehörlosen zugänglich machen oder einfach nur Ihren eigenen Sprachschatz erweitern möchten. Dieser Kurs bildet eine ideale Grundlage.

Die Inhalte: Kennenlernen der Gehörlosenkultur, Fingeralphabet, Mimik, Gestik, Zahlen, einfache Satzübungen zur Grammatik der DGS.

Unser Schutzschirm für Ihr Einkommen.
Unsere Einkommenssicherung – damit auch im Fall einer Berufsunfähigkeit alles gut ausgeht. Kommen Sie jetzt vorbei ...

versicherungsgesellschaft Bernhard Fischer
Team Neustadt: Bahnhofstraße 1 - 95333 Neustadt a.d. Donau - Tel. 09445 95570
Team Mainburg: Freisingerstraße 12 - 91048 Mainburg - Tel. 093701 84470
info@bfischer.vhd.de - www.bfischer.vhd.de

Finanzgruppe



Schreibwerkstatt – Briefe und Mails schreiben

Der Kurs ist für alle geeignet, die bald die B1 Prüfung (DTZ) ablegen. Wie schreibe ich einen perfekten Brief? Wann schreibe ich „Du“ und „Dich“, wann „Sie“ und „Ihnen“? Was darf im Brief nicht fehlen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen guten Brief schreiben. Zusammen mit der Dozentin schreiben Sie verschiedene Mails und Briefe und bereiten sich optimal auf Ihre Prüfung vor. Nach dem Kurs können Sie verschiedene Briefe schreiben, z. B. Beschwerde, Anfrage, Reklamation und Bewerbung.

Kurs 306-A

Samstag, 21.09.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 306-B

Samstag, 28.09.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 306-C

Samstag, 12.10.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 306-D

Samstag, 19.10.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 306-E

Samstag, 11.01.2020, 9:00-12:00 Uhr

Voraussetzung: A2/B1-Niveau
Gebühr: 25 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Hana Pflzova,
Germanistin M.A.

Konversationskurs Deutsch

In diesem Kurs trainieren Sie für die mündliche B1-Prüfung (DTZ). Sie sprechen intensiv über verschiedene Themen und lernen wichtige Wendungen, die man dafür braucht. Nach diesem Kurs können Sie Bilder beschreiben, über Ihre Erfahrungen sprechen und mit Ihrem Kollegen Aktivitäten planen (z.B. Party, Besuch, Filmabend).

Kurs 307-A

Samstag, 21.09.2019, 13:00-16:00 Uhr

Kurs 307-B

Samstag, 28.09.2019, 13:00-16:00 Uhr

Kurs 307-C

Samstag, 12.10.2019, 13:00-16:00 Uhr

Kurs 307-D

Samstag, 19.10.2019, 13:00-16:00 Uhr

Kurs 307-E

Samstag, 11.01.2020, 13:00-16:00 Uhr

Voraussetzung: A2/B1-Niveau
Gebühr: 25 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Hana Pflzova, Germanistin M.A.

Schnuppern:

Bei vielen Sprachkursen an der vhs Neustadt a.d. Donau können Sie zunächst einmal nur schnuppern. Der/ Die Kursleiter*in überprüft dabei Ihre Kenntnisse und bespricht mit Ihnen gemeinsam, welcher Kurs für Sie am geeignetsten ist.

Wichtig: Wenn Sie nur schnuppern möchten, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie sich zunächst einmal *persönlich* bei uns zum Kurs anmelden – und zwar mit dem Vermerk „Schnuppern“. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt dann nach dem ersten Kursabend. Die Eingliederung in die Kurse erfolgt nach dem Europäischen Referenzrahmen.





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 094 45/74 39

Alles für Ihre
Gesundheit



**SOFIEN
APOTHEKE**

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



Krankenhausstr. 1a · 93333 Neustadt/Do.
Tel. (0 94 45) 4 46 · www.sofien-apotheke.de

Deutsch für Anfänger am Dienstag

Kurs 302

10x dienstags ab 15.10.2019, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Leitung: Alina Baron, zugelassene Lehrkraft für Deutschkurse

Deutsch für Anfänger am Samstag

Deutsch als Zweitsprache im Beruf und Alltag. Lehrbuch: Schritte plus1 NEU
ISBN: 978-3-19-301081-0

Kurs 301-A

6x samstags ab 14.09.2019, 12:45-15:45 Uhr

Kurs 301-B

6x samstags ab 09.11.2019, 12:45-15:45 Uhr

Kurs 301-C

6x samstags ab 11.01.2020, 12:45-15:45 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ulrich Sedlmaier,
zertifizierter Erwachsenenbildner

Deutsch A1

Lehrbuch: Schritte plus1 NEU ISBN: 978-3-19-301081-0, Lektion 6

Kurs 301-A

Weiterführung von Kurs 304-B (FS 2019)
6x samstags ab 14.09.2019, 9:00-12:15 Uhr

Kurs 304-B

Weiterführung von Kurs 304-A (HW 2019)
6x samstags ab 09.11.2019, 9:00-12:15 Uhr

Kurs 304-C

Weiterführung von Kurs 304-B (HW 2019)
6x samstags ab 11.01.2020, 9:00-12:15 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ulrich Sedlmaier,
zertifizierter Erwachsenenbildner

Deutsch B1

Schwerpunkt Konversation. Weiterführung von Frühjahr 2019. Kursbuch wird besprochen.

Kurs 308-A

5x samstags ab 21.09.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 308-B

5x samstags ab 09.11.2019, 9:00-12:00 Uhr

Kurs 308-C

5x samstags ab 11.01.2020, 9:00-12:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Leitung: Birgit Wack,
zertifizierte Erwachsenenbildnerin

Deutsch B2

Kurs 305. Zur Vorbereitung auf die B2-Prüfung. Termine und Details auf Anfrage.

Sie wollen schneller vorankommen und häufiger als einmal pro Woche trainieren? Besuchen Sie doch zusätzlich zu Ihrem Deutschkurs die Workshops „Schreibwerkstatt“ (Kurs 306-A bis E) und den Konversations-Workshop (Kurs 307-A bis E)



Englisch mit Muße für Anfänger

Sprachkurse sind für ältere Menschen eine tolle Möglichkeit um fit zu bleiben, Neues zu lernen und aktiv das Leben zu genießen. 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

Kurs 310

15x montags ab 23.09.2019, 18:45-20:15 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Gabi Moody, Fremdsprachenkorrespondentin

Englisch A2.2

Weiterführung von Kurs 308 (FS 2019)
In diesem Kurs wird die praxisrelevante und authentische Sprache für Alltag und Reise vermittelt, wiederholt und vertieft.

Lehrbuch: Nework Now A2.2,
ISBN: 978-3-526-51931-7

Kurs 311-A

15x montags ab 16.09.2019, 19:45-21:15 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin, DaZ

LATTNER
augenoptik

Bahnhofstraße 24
93333 Neustadt/Donau
Telefon (0 94 45) 80 07
www.augenoptik-lattner.de



Zu Besuch bei den Beatles – die vhs Neustadt auf Sprachreise in Liverpool

In rund 400 Kursen haben unsere Teilnehmer im vergangenen Sommersemester jede Menge Neues gelernt und erlebt. Zweiteres gilt ganz besonders für die Teilnehmer der Englischkurse A2/B1. Diese unternahmen Anfang Juli unter der Regie von Kursleiterin Ruth Elisabeth Wutzer eine Abschlussfahrt nach Liverpool, um ihr Gelerntes auch gleich einmal außerhalb der Kursräume anzuwenden. Auf dem Programm standen unter anderem eine Stadtrundfahrt mit den typischen Doppeldeckerbussen, die Besichtigung der Liverpool Cathedral (die zweitgrößte Anglikanische Kirche der Welt) sowie der katholische Metropolitan Cathedral of Christ the King. Weitere Ziele waren außerdem „Anfield“, die Spielstätte des FC Liverpool inklusive Stadionführung, das Museum of Liverpool, eine Fährenfahrt auf dem Mersey River mit Blick auf die historischen Docks und ein Besuch bei den Beatles. Nicht schwer, da diese überall in der Stadt präsent sind.



Die Ladies und Gentlemen der Englischkurse A2/B1 trafen in Liverpool auf „The Beatles“

Englisch B1

Sie möchten sprachlich am Ball bleiben? Dieser Kurs widmet sich attraktiven und unterhaltsamen Themen aus dem täglichen Leben und umfasst u.a. Übungen zu Wortschatz, Sprechabsichten, Grammatik und Hörverstehen.

MONTAGS

Kurs 312-A
Weiterführung von Kurs 313 (Herbst 2018)

15x montags ab 16.09.2019, 18:15-19:45 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5

Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer, Fremdsprachenkorrespondentin, DaZ



Englisch B1

DIENSTAGS

Kurs 313-A Weiterführung von Kurs 310 (FS 2019)

15x dienstags ab 17.09.2019,
19:30-21:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Margot Kirzinger

DONNERSTAGS

Kurs 313-B Weiterführung von Kurs 310 (FS 2019)

15x donnerstags ab 19.09.2019,
17:00-18:30 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Margot Kirzinger

Business Contacts

Englisch für Hotel- und Restaurantfachleute. Die Teilnehmer*innen lernen, sich in der Korrespondenz, im Gespräch sowie in der Betreuung von Gästen sicher auf Englisch auszudrücken. Geübt werden beispielsweise Situationen am Telefon, Empfang oder im Restaurant, einfache Wegbeschreibungen sowie Begrüßung und Small-Talk. Ideal für Beschäftigte am Empfang, Service aber auch im Büro/Verwaltung. Grundkenntnisse in Englisch (Level A2) erforderlich. Lehrbuch: Hotel Matters, ISBN 978-3-06-020009-2, Cornelsen Verlag

Kurs 315

3x samstags ab 12.10.2019, 11:00-12:30 Uhr
Gebühr: 30 EUR
Ort: Grundschule, Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Englisch B2

Weiterführung von Kurs 312 (Herbst 2018). 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

Kurs 314

15x dienstags ab 24.09.2019,
19:30-21:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Leitung: Gabi Moody,
Fremdsprachenkorrespondentin

Fernweh?
Machen Sie Ihre
Sprachkenntnisse
urlaubsreif!



Italienisch A1

Weiterführung von Kurs 317 (Frühjahr 19).
Lehrbuch: Storia per principianti,
ISBN: 978-3-19-415351-6, Hueber Verlag

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

Kurs 317

12x dienstags ab 15.10.2019, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Fiorentina Casale

Polnisch für Anfänger

NEW

Lehr-/Arbeitsbuch: Witam, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-005369-8

Kurs 322

10x dienstags ab 15.10.2019, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Leitung: Alina Baron

Italienisch A1

Weiterführung von Kurs 318 (Frühjahr 19).
Lehrbuch: Insieme A1, ISBN: 978-306-020-1570, Cornelsen Verlag

Kurs 318

12x dienstags ab 15.10.2019, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Fiorentina Casale

Spanisch für Anfänger

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004545-7

Kurs 319-A

10x freitags ab 20.09.2019, 9:30-10:30 Uhr

Kurs 319-B

10x freitags ab 10.01.2020, 9:30-10:30 Uhr

Kurs 320-A

Weiterführung von Kurs 322 (FS 2019)
10x freitags ab 20.09.2019, 10:30-12:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Fabiola Vodermayr



NEW

Bayerisch für Zuagroaste

Kurs 323

Samstag,
30.11.2019,
9:30-13:00 Uhr

Gebühr: 39 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 3

Leitung:
Thomas Mayer
(Vogelmayer)

Dialekt und Bayern, das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Urbayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen seit jeher ein Buch mit sieben Siegeln?

Egal ob für Zuagroaste oder Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt: Der Kabarettist und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – wird Ihnen tiefe Einblicke in den Dialekt, die Sprache und die Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Rundum werden interessante und wissenswerte Fakten rund um den Freistaat vermittelt und auch die bayerische Geschichte wird Ihnen nähergebracht. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Kurs, der mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück endet.



Tipp: Noch mehr Bayerisches finden Sie in der Themenreihe „Bayern“ ab Seite 102.



in jedem steckt ein Profi!

Baumarkt Neustadt GmbH & Co. KG

Baumarkt Neustadt/Do.

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-riedenburg.de

Baumarkt Siegenburg

Marienplatz 4 - 93354 Siegenburg
Tel.: (09444) 98141-0
info@profi-siegenburg.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 8-19 Uhr | Sa: 8-18 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 8-18 Uhr | Sa: 8-16 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 8-18 Uhr | Sa: 8-16 Uhr



Überzeugende Ideen in Metall für Gewerbe und privat

Gewerbepark 43 · 93333 Neustadt/Do. · Tel. 09445 1528
info@metallbau-deiner.de · www.metallbau-deiner.de



Nur das Beste für meine Nummer 1

Mehr Sicherheit durch den Kinder- und Jugendarztvertrag.

www.aok.de/bayern/pzv

Einfach nah. Meine AOK.



Gesundheit & Prävention

Von Methoden der klassischen Medizin bis hin zu naturheilkundlichen Ansätzen, vom Entspannungs- bis zum Bewegungskurs, vom Vortrag bis zum Workshop und dem Wissen darüber, was nicht nur gut schmeckt sondern auch guttut.

Mit unseren Angeboten im Programmbe- reich Gesundheit möchten wir Sie um- fassend und differenziert informieren. So können Sie ganz nach Ihren persönlichen Be- dürfnissen und Interessen wählen, was Ihnen guttut und in welchen Bereichen Sie sich gesund- heitlich weiterbilden möchten. Aber bitte beachten Sie: Der Eigenbehandlung sind auch Grenzen gesetzt. Manchmal ist die Hilfe durch einen Arzt, Psychothera- peuten oder Heilpraktiker erforderlich.



Kräuterexkursion um Bad Gögging

Entdecken Sie auf dieser Kräuterexkur- sion den „Bruder des Schlafmohns“, die „Kindermacherin“ und viele weitere illustre Gestalten der heimischen Pflanzenwelt rund um Bad Gögging.

Kurs 402

Donnerstag, 12.09.2019, 14:30-16:30 Uhr

Gebühr: 2,50 EUR

Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging

Leitung: Franz Dörfler

Augenspaziergang

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Augen entspannen und beleben können. Brillenträger bringen bitte ein Etui für ihre Brille mit.

Kurs 401-A

Dienstag, 10.09.2019, 14:00-15:00 Uhr

Kurs 401-B

Dienstag, 05.11.2019, 14:00-15:00 Uhr

Kurs 401-C

Dienstag, 10.12.2019, 14:00-15:00 Uhr

Gebühr: 2,50 EUR/Kurs

Treffpunkt: Eingang Kurhaus Bad Gögging

Leitung: Franziska Dörfler





Vortrag: Histamin-Intoleranz – was steckt dahinter?

Histamin ist als Botenstoff im menschlichen Körper an der Steuerung verschiedener Prozesse wie Schlaf-Wach-Rhythmus oder Entzündungen beteiligt. Es wird aber nicht nur vom Körper selbst hergestellt, sondern auch über Nahrungsmittel aufgenommen. Laut Bundesministerium für Bildung und Forschung leiden mehr als zwei Millionen Menschen an einer Histamin-Intoleranz, die sich u.a. in allergieähnlichen Symptomen äußern kann. Eine eindeutige Diagnose ist daher schwierig. Ein Vortrag für alle, die mehr über das Thema „Histamin-Intoleranz“ erfahren wollen.

Kurs 408

Mittwoch, 09.10.2019, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Leitung: Anja Holzknacht, Heilpraktikerin

Vortrag: Beckenboden & Haltung

Wie hält der Beckenboden die inneren Organe? Wie beeinflusst er die Haltung? Wie wirken sich gezieltes Training und Beckenbodeneinsatz im Alltag positiv aus? Dieser Vortrag vermittelt jede Menge Wissenswertes und wertvolle Tipps rund um das Thema „Beckenboden“.

Kurs 403-A

Dienstag, 17.09.2019, 16:15-17:15 Uhr

Kurs 403-B

Dienstag, 12.11.2019, 16:15-17:15 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3
Leitung: Sabina Beckenbauer

Vortrag: Hormone, die unser Leben steuern

Können Hormone unser Leben steuern? Und wenn ja, was passiert, wenn Medikamente, Stress oder Umweltfaktoren den Hormonhaushalt durcheinanderbringen? Welche Beschwerden werden möglicherweise durch ein hormonelles Ungleichgewicht hervorrufen? Antworten auf diese und weitere Fragen aus naturheilkundlicher Sicht vermittelt Heilpraktikerin Ingrid Hermann in ihrem Vortrag.

Kurs 409

Mittwoch, 23.10.2019, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ingrid Hermann, Heilpraktikerin

Vortrag: Darm und Immunsystem

Ein Vortrag für alle, die sich dafür interessieren, welchen Einfluss die Darmflora auf das Immunsystem haben kann. „Immerhin ist der Darm mit ca. 70% Abwehrleistung das größte an der Immunabwehr beteiligte Körperorgan“, sagt Heilpraktikerin Ingrid Hermann und erläutert in ihrem Vortrag daher, welche Beschwerden aus naturheilkundlicher Sicht einem gestörten Darmmilieu zugeschrieben werden. Darüber hinaus gibt sie Tipps, womit Sie Ihrem Darm Gutes tun können.

Kurs 414

Mittwoch, 15.01.2020, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ingrid Hermann, Heilpraktikerin



Vortrag: „Wenn der Magen brennt“

90 Minuten, in denen Sie von Heilpraktikerin Anja Holzknacht unter dem Motto „Wenn der Magen brennt“ Interessantes über die Themen „Sodbrennen, Völlegefühl und Magendruck“ erfahren.

Kurs 412

Mittwoch, 27.11.2019, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Anja Holzknacht, Heilpraktikerin

Vortrag: „Gesunder Darm, gesundes Kind“

Ein Abend mit interessanten Denkanstößen, wie der Darm Einfluss auf die gesamte Entwicklung von Kindern nehmen kann. „Gesunder Darm, gesundes Kind“, heißt es daher in dem Vortrag von Heilpraktikerin Anja Holzknacht, die ausgehend von einem ganzheitlichen Ansatz die Zusammenhänge zwischen einem gesunden Darm und einem intakten Immunsystem und damit einem gesunden Kind erläutert – und zwar von Geburt an.

Kurs 410

Donnerstag, 07.11.2019, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Anja Holzknacht, Heilpraktikerin

Vortrag: Das Faszien-Distorsions-Modell

Im Mittelpunkt des Faszien-Distorsionsmodells (abgekürzt FDM) steht die Faszie, auch Bindegewebe genannt. Zentraler Gedanke dieses Modells ist, dass anatomische Veränderungen im Bindegewebe verantwortlich für die Entstehung körperlicher Beschwerden sind. Dr. med. Willi Hornung stellt Ihnen das FDM in seinem Vortrag ausführlich vor.

Kurs 404-A

Donnerstag, 19.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 404-B

Mittwoch, 23.10.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 404-C

Donnerstag, 21.11.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 404-D

Donnerstag, 12.12.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3





Workshop: Fußreflexzonen-Massage (Einsteigerkurs)



Die Theorie der Fußreflexzonen geht davon aus, dass die Füße ein Spiegelbild des Körpers sind und sich daher viele organische Beschwerden durch gezielte Druckmassage der Sohlen lindern lassen. Auch wenn ein wissenschaftlicher Beweis für diese Wirkung noch aussteht, sind Anhänger der Methode überzeugt, dass das Verfahren sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. Alle, die sich für diesen Ansatz interessieren, sind nach diesem Kurs in der Lage, bei sich selbst oder in der Familie die Fußreflexzonen-Massage durchzuführen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kopfkissen, Knierolle, Getränk. Bitte Fingernägel kürzen.

Kurs 413
ab Donnerstag,
09.01.2020,
18:00-21:15 Uhr
(2 Abende)

Gebühr: 70 EUR
zzgl. 5 EUR
Materialkosten
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5
Leitung:
Margarete Freund,
Psychologische
Beraterin



Workshop: Wickel & Auflagen mit Heilpflanzen



Kurs 407
Dienstag,
15.10.2019,
19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 10 EUR
Ort: Zehentstadt
Train

Leitung:
Ingrid Hermann,
Heilpraktikerin

Die Natur hat eine ganze Bandbreite an Pflanzen hervorgebracht, die über teils ziemlich starke Wirkstoffe verfügen. Wenn Sie sich für diesen Bereich der Naturheilkunde interessieren, erfahren Sie an diesem Abend viel Wissenswertes über Wirkungsweisen von Heilkräutern und wie Sie diese in Kombination mit Wickeln und Auflagen verwenden können. Zudem lernen Sie verschiedene Wickelbeispiele kennen und üben das Anlegen eines Leibwickels.

Workshop: Die Sehkraft stärken

In diesem Workshop lernen Sie einfache Methoden kennen, um Ihre Sehkraft zu stärken sowie Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Augen. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps, wie Sie mit einfachen Mitteln viel für Ihre Augen tun können.

Kurs 411
Mittwoch, 06.11.2019, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 20 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Elvira Boguth Heilpraktikerin

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



FUHR- UND BAGGERBETRIEB
ERDBAU • SAND • KIES

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

Fuhr- und
Baggerbetrieb

Erdbau - Sand - Kies

Abbrucharbeiten

Recycling



Stress, lass nach!

Bei diesen Kursen steht die Entspannung an erster Stelle. Also ganz entspannt Lieblingskurs wählen und Auszeit gönnen!

Autogenes Training am Abend



Dieser Kurs „Autogenes Training und Phantasiereisen – auf dem Weg in die Tiefenentspannung“ ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Finden Sie in diesem Kurs zu mehr innerer Ruhe und Ihrer inneren Mitte. Auf dem Programm stehen Autogenes Training und Phantasiereisen sowie kleine aktive Entspannungsmöglichkeiten, die sich gut im Alltag integrieren lassen.

Kurs 418-A

8x freitags ab 20.09.2019, 18:00-19:30 Uhr

Kurs 418-B

8x freitags ab 29.11.2019, 18:00-19:30 Uhr

Gebühr: 135 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2

Leitung: Theresa Sophia Piendl, Entspannungspädagogin

Autogenes Training am Vormittag



Dieser Kurs „Autogenes Training“ ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundübungen des Autogenen Trainings. Weitere Übungen aus anderen Entspannungsmethoden fördern die Fähigkeit zum Abschalten, zum Relaxen und zum inneren Rückzug. Gestärkt durch gemeinsames Üben lernen Sie, das Autogene Training Schritt für Schritt in Ihren täglichen Ablauf einzubeziehen.

Kurs 419

8x mittwochs ab 09.10.2019, 9:00-10:00 Uhr

Gebühr: 65 EUR

Ort: Zehentstadt Train

Leitung: Claudia Weiss, Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin



Viele unserer Kurse sind zertifiziert nach §20 SGB V und können von der Kasse erstattet werden. Welche, das erkennen Sie am Hinweis **zertifiziert**.



T'ai Chi – Bewegung aus der Mitte

Kurs 437-A

10x donnerstags
ab 19.09.2019,
9:30-11:00 Uhr

Kurs 437-B

10x donnerstags
ab 16.01.2020,
9:30-11:00 Uhr

Gebühr: 100 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Entspannung

Leitung:
Barbara Uhl

T'ai Chi-Chi Gong eignet sich für Entspannung 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 Wirbelsäule gestärkt, Gelenke werden entlastet, die Sehnen geschmeidig gemacht, die innerliegenden Muskulaturebenen gestärkt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder dünnsohlige Schuhe, Kissen oder Sitzdecke



1st Place, Best Asian Massage
World Championship 2019
3rd Place, (Bronze) Massage
World Championship 2019

Suwattana
THAI MASSAGE
www.suwattana-thaimassage.de

Goethestraße 2
93333
Neustadt a.d. Donau
Tel : 09 445 752 9852



Progressive Muskelentspannung



Dieser Kurs ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen und einfach anwendbar ist. Durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden.

Somit erhöht sich die Selbstkontrolle der Muskelspannung, wird die Konzentrationsfähigkeit geschult und das körperliche und emotionale Wohlbefinden erhöht.

Kurs 422

8x donnerstags
ab 14.11.2019,
19:45-20:45 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Zehentstadt
Train

Leitung: Ingrid
Hermann, Heilprak-
tikerin




Ingrid Hermann
Heilpraktikerin

- Frauenheilkunde
- Kinderwunschbehandlung
- EMDR Traumatherapie
- Dorn/Breussbehandlung
- Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung
- Blutegeltherapie

Westring 3 · 84048 Mainburg
Tel: 0 87 51 / 87 59 00 · www.ingrid-hermann.de



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



Dieser Kurs ist 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.

Kurs 421-A

8x montags ab 21.10.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kurs 421-B

8x montags ab 13.01.2020, 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Goethestr. 2, Fitness

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

Hatha-Yoga



Dieser Kurs ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Kurs 424

10x donnerstags ab 12.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 120 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Florentine Hambeck, Heilpraktikerin

Meditation

Bei dieser Meditation, kombiniert mit Phantasiereisen in Verbindung mit Innerem QiGong, können Sie einfach einmal die Seele baumeln lassen.

Kurs 417-A

Freitag, 11.10.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 417-B

Freitag, 22.11.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 417-C

Freitag, 17.01.2020, 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 10 EUR
Ort: Fröhlichstr- 7, Raum 1
Leitung: Daniela Schmid





Hatha-Yoga

Dieser Kurs ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Kurs 428-A

10x freitags ab 20.09.2019, 17:15-18:15 Uhr

Kurs 429-A

10x freitags ab 10.01.2020, 17:15-18:15 Uhr

Kurs 428-B

10x freitags ab 20.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 429-B

10x freitags ab 10.01.2020, 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 70 EUR

Ort: Goethestr. 2, Entspannung

Leitung: Sara Trosien,
Sport-Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin

Kurs für Yoga-Erfarene

Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse voraus. Auch für Wiedereinsteiger geeignet.

Kurs 425-A

8x donnerstags ab 19.09.2019, 19:45-20:45 Uhr

Kurs 425-B

8x donnerstags ab 09.01.2020, 19:45-20:45 Uhr

Kurs 426-A

8x donnerstags ab 19.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 426-B

8x donnerstags ab 09.01.2020, 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 52 EUR

Ort: Goethestr. 2, Fitness

Leitung: Erika Thom,
Krankenschwester & Yogalehrerin

Hatha-Yoga in Train

Kurs 434-A

10x samstags ab 12.10.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 434-B

10x montags ab 14.10.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 56 EUR

Ort: Zehentstadl, Train (2. Stock)

Leitung: Marianne Schretzlmeier, Yogalehrerin

Hatha-Yoga

ANFÄNGER

Kurs 423-B

10x dienstags ab 24.09.2019, 19:45-20:45 Uhr

Gebühr: 100 EUR

Ort: Goethestr. 2, Fitness

Leitung: Anna-Maria Mora, Yogalehrerin

FORTGESCHRITTENE

Kurs 423-A

10x dienstags ab 24.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 100 EUR

Ort: Goethestr. 2, Fitness

Leitung: Anna-Maria Mora, Yogalehrerin



Hatha-Yoga

Nach dem Prinzip der sogenannten AYUR-Yogatherapie

Kurs 430-A

10x montags ab 30.09.2019, 17:30-18:30 Uhr

Kurs 430-B

10x montags ab 13.01.2020, 17:30-18:30 Uhr

Gebühr: 80 EUR

Ort: Goethestr. 2, Entspannung

Leitung: Christiane Elsinger, Yogalehrerin

Kurs 432-A

10x dienstags ab 01.10.2019, 9:30-11:00 Uhr

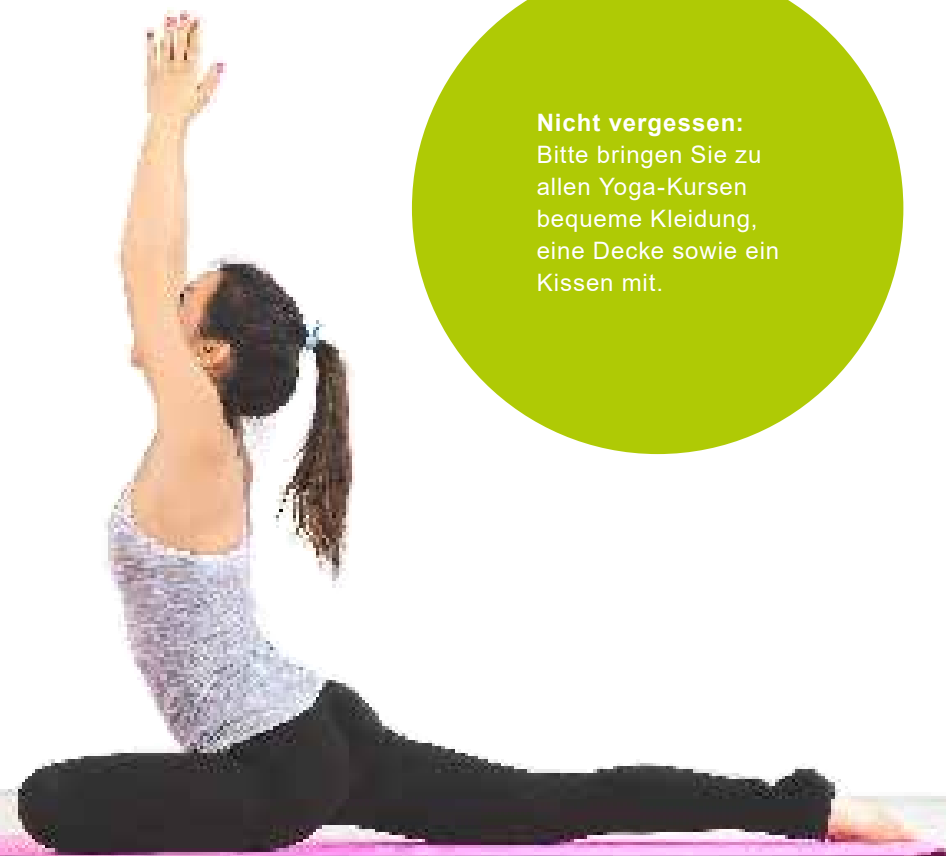
Kurs 432-B

10x dienstags ab 14.01.2020, 9:30-11:00 Uhr

Gebühr: 120 EUR

Ort: Zehentstadl, Train

Leitung: Christiane Elsinger, Yogalehrerin



Nicht vergessen:

Bitte bringen Sie zu allen Yoga-Kursen bequeme Kleidung, eine Decke sowie ein Kissen mit.



Yoga-Workshops

Besuchen Sie unseren **Workshoptag** mit Yogalehrerin Lara Alsen-Armgart und entdecken Sie zwei völlig unterschiedliche Yoga-Varianten: einmal volle Power und danach noch eine Runde ganz entspannt.

FULL POWER YOGA Kurs 435-C

Samstag, 12.10.2019, 9:30-10:30 Uhr
Gebühr: 9 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung

WELLNESS-YOGA Kurs 435-D

Samstag, 12.10.2019, 10:45-11:45 Uhr
Gebühr: 9 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Lara Alsen-Armgart



Yogalehrerin Lara Alsen-Armgart unterrichtet teils in Englischer, teils in Deutscher Sprache. Neugierig? Kommen Sie zu den beiden Yoga-Workshops am 12. Oktober!

Wellness-Yoga

Flow through moderate yet energizing sequences with a focus on mindfulness, breathing and slow physical movements. A gentle, peaceful way to tone and strengthen your body that improves concentration, coordination and balance. Suitable for beginners and all ages (18+). Taught in a combination of English and German.

Kurs 435-A

6x dienstags ab 05.11.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 435-B

6x dienstags ab 14.01.2020, 19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 54 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Lara Alsen-Armgart

Yoga für Schwangere

Praktiziert werden ruhige Asanas (Übungen). Dass werdende Mamas sich und ihr Baby spüren, steht im Vordergrund dieses Kurses. Ein weiterer Bestandteil: zur Ruhe kommen mithilfe von Atemübungen.

Kurs 431-A

8x montags ab 23.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 431-B

8x montags ab 13.01.2020, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 52 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2
Leitung: Erika Thom, Krankenschwester & Yoga-lehrerin



Chi-Yoga zum Ausprobieren

Bei Chi-Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Ein grundlegendes Element sind „Flows“ – fließende Bewegungsabläufe, die jeweils mit der Ein- bzw. Ausatmung verbunden werden.

Kurs 427-A

5x freitags ab 20.09.2019, 8:30-9:45 Uhr

Kurs 427-B

5x freitags ab 08.11.2019, 8:30-9:45 Uhr

Kurs 427-C

5x freitags ab 10.01.2020, 8:30-9:45 Uhr
Gebühr: 45 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Birgit Kreusel, Heilpraktikerin, Yoga-lehrerin

Yoga mit Baby

Für Mütter mit ihren Babies im Alter von 2 bis 6 Monaten. Nach dem Ereignis der Geburt üben Sie gemeinsam mit Ihrem Baby sanftes Yoga. Durch Bewegung und Entspannung, kommt es zu einer Neuausrichtung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Kurs 436-A

8x dienstags ab 24.09.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 436-B

8x dienstags ab 14.01.2020, 10:00-11:00 Uhr
Gebühr: 52 EUR
Ort: Goethstr. 2, Entspannung
Leitung: Erika Thom

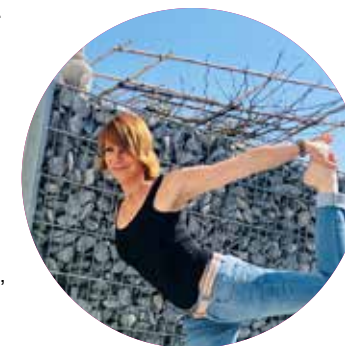
Yoga für Senioren

Dieser Yoga-Kurs richtet sich speziell an Senioren.

Kurs 427

5x montags
ab 16.09.2019,
9:00-10:00 Uhr

Gebühr: 45 EUR
Ort: Heiligenstädter
Str. 34, Bad Gögging
Leitung: Birgit Kreusel,
Heilpraktikerin, Yoga-
lehrerin



Stellen Sie sich ganz einfach Ihren persönlichen Yoga-Wochenplan zusammen.

Eine **Übersicht** über alle Yoga- und Entspannungskurse finden Sie auf den Seiten 70-71



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!



www.facebook.com/goldbergklinik
www.instagram.com/goldbergklinik

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



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



Fitness & Bewegung

Rasten & rosten? Nicht mit uns! In diesen Kursen können Sie Ihrer körperlichen Fitness auf die Sprünge helfen.

REHA-Sport in Bad Gögging

Dieser Kurs finden fortlaufend statt. Nähere Informationen und Anmeldung:

Dienstags 8:00-12:00 Uhr unter Tel.:
09445/2009-60 sowie per E-Mail:
kurse@limes-therme.de

REHA-Sport in Neustadt

WIRBELSÄULE Kurs 438

ab 10.09.2019, 14:00-14:45 Uhr
Gebühr: auf Anfrage
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Markus Artner

HERZSPORT-NACHSORGE Kurs 439

ab 10.09.2019, 14:45-15:30 Uhr
Gebühr: auf Anfrage
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Markus Artner

TIPP:

Am 8. Oktober findet ein Vortrag zum Thema Herzsport-Nachsorge mit Dr. med. Philipp Ramsauer aus Abensberg und Markus Artner von artner.training statt. Uhrzeit und Veranstaltungsort werden noch bekanntgegeben.



NEU: Ab sofort gibt es an der vhs Neustadt eine Herzsport-Nachsorge-Gruppe. Diese sowie die Kurse der Wirbelsäulen-Gruppe finden fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0941/59996022 sowie unter kontakt@artner.training.



Relaxed fit

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Teilnehmern kann jeder, da die einzelnen Übungen verschiedene Schwierigkeitsstufen haben. Auch die tieferliegende Muskulatur wird trainiert. Zudem enthält der Kurs gezielte Entspannungseinheiten. So lernen Sie, frühzeitig zu erkennen, wann Sie z. B. im Alltag „verspannen“ und dem entgegenzuwirken. Bitte Matte, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Kurs 441

10x donnerstags ab 16.01.2020,
9:00-10:00 Uhr

Gebühr: 65 EUR
Ort: Zehentstadl, Train
Leitung: Claudia Weiss,
Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin

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.

Kurs 440-A

10x montags ab 16.09.2019, 14:00-15:00 Uhr

Kurs 440-B

10x montags ab 13.01.2020, 14:00-15:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Eva Kullmann

Rücken fit

Diese Kurse sind zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Wer sich im Alltag nicht viel bewegt oder Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchte, ist in diesen Kursen 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. Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

NEUSTADT

Kurs 442-A

8x montags ab 21.10.2019, 20:00-21:00 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Kristina Leitner,
Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)

NEUSTADT

Kurs 442-B

8x montags ab 13.01.2020, 20:00-21:00 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Kristina Leitner,
Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)

BAD GÖGGING

Kurs 443

8x donnerstags ab 07.11.2019,
19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Passauer Wolf Reha-Zentrum, Gymnastikraum
Leitung: Silvia Dullien,
Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)



Bodyform

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

Kurs 464-A

10x mittwochs ab 25.09.2019, 17:00-17:45 Uhr

Kurs 464-B

10x mittwochs ab 15.01.2020, 17:00-17:45 Uhr

Gebühr: 26,50 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Eva Kullmann

Faszien in Bewegung

In diesem Kurs wird das Bindegewebe gezielt gekräftigt. Das Training beinhaltet federnde Bewegungen, dynamische Dehnungen und Körperwahrnehmung.

Kurs 467

5x mittwochs ab 15.01.2020, 9:45-10:45 Uhr

Gebühr: 32,50 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Viktoria Stürmer, Fitnesstrainerin

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



Pop Pilates®

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

Kurs 446-A

12x mittwochs ab 18.09.2019,
19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 78 EUR

Kurs 446-B

12x mittwochs ab 18.09.2019,
20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 78 EUR

Kurs 446-C

10x mittwochs ab 08.01.2020,
19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 65 EUR

Kurs 446-D

10x mittwochs ab 08.01.2020,
20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 65 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Seminarraum
Leitung: Alexandra Schöll, Pilates-Trainerin

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das unabhängig von Alter und sportlicher Fitness mehr Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur zum Ziel hat. Die einfachen, kontrollierten Bewegungen verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen fordern den gesamten Körper. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Kuschelsocken

VORMITTAGS

Kurs 445-A

10x mittwochs ab 18.09.2019, 8:30-9:30 Uhr

Kurs 445-B

10x mittwochs ab 15.01.2020, 8:30-9:30 Uhr

Gebühr: 78 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Victoria Stürmer, Fitnesstrainerin

ABENDS

Kurs 444-A

8x montags ab 21.10.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 444-B

8x montags ab 13.01.2020, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 60 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Kristina Leitner,
Dipl. Sportwissenschaftlerin (univ.)



Fitnesstrainerin Victoria Stürmer unterrichtet an der vhs Neustadt a.d.Donau unter anderem Pilates, Zumba und „Faszien in Bewegung“

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 das persönliche Wohlbefinden fördern.

VORMITTAGS

Kurs 465-A

12x dienstags ab 17.09.2019, 9:00-10:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-F

12x dienstags ab 07.01.2020, 9:00-10:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-C

11x donnerstags ab 19.09.2019, 9:00-10:30 Uhr
Gebühr: 58 EUR

Kurs 465-H

12x donnerstags ab 09.01.2020, 9:00-10:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

ABENDS

Kurs 465-B

12x dienstags ab 17.09.2019, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-G

12x dienstags ab 07.01.2020, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-D

11x donnerstags ab 19.09.2019, 18:15-19:45 Uhr
Gebühr: 58 EUR

Kurs 465-I

12x donnerstags ab 09.01.2020, 18:15-19:45 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-E

12x freitags ab 20.09.2019, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR

Kurs 465-J

12x freitags ab 10.01.2020, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 63 EUR



Leitung der Bodyform-Kurse:
Vera Kronauer, Fitnesstrainerin
Ort: Alte Feuerwache,
Gymnastikraum

Der Punkt
geht an
mich.

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.



www.aok-prämienprogramm.de
Infos: 0180/529 5000



Heilpraktikerin Angela Pickl

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

**Ganzheitliche Diagnostik & Therapie
für Körper, Geist & Seele:**

Kinesiologie • Homöopathie • Phytotherapie • Ausleitungstherapien
Energetische Therapieverfahren
Anti-Stress & Personal-Coaching

Kontakt unter 01575 / 888 999 7
Rentamtstraße 12 • 93333 Neustadt an der Donau
www.hp-angela-pickl.de



PASSAUER WOLF 
Medizin fürs Leben

THERAPIEAMBULANZ BAD GÖGGING

PHYSIOTHERAPIE

PHYSIKALISCHE THERAPIE

INDIVIDUELLE THERAPIELEISTUNGEN

Lassen Sie sich gut behandeln

Ob Physiotherapie, Physikalische Therapie oder individuelle Therapieleistungen – wir sind aufmerksam für Sie da. Fachlich schöpft das Team der Therapieambulanz aus einem breiten Spektrum. Jahrzehntelange Erfahrung aus der Rehabilitation fließen in die Therapiekonzepte ein. Die Behandlung erfolgt auf Grundlage der ärztlichen Verordnung (alle Kassen) oder selbstfinanziert. Gut zu wissen: Gerne stellen wir Ihnen Gutscheine aus. Sprechen Sie uns an.

Fachkompetenz und persönliche Zuwendung: Terminvereinbarung telefonisch oder per E-Mail an therapieambulanz-bad-goegging@passauerwolf.de
T +49 9445 201-1800

 @PassauerWolf
passauerwolf.de



Body-Workout

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

VORMITTAGS Kurs 462-A

13x montags ab 16.09.2019, 8:30-10:00 Uhr
Gebühr: 68 EUR

Kurs 462-B

10x montags ab 13.01.2020, 8:30-10:00 Uhr
Gebühr: 52,50 EUR

Kurs 462-C

13x mittwochs ab 18.09.2019, 8:45-10:15 Uhr
Gebühr: 68 EUR

Kurs 462-I

10x mittwochs ab 15.01.2020, 8:45-10:15 Uhr
Gebühr: 52,50 EUR

ABENDS Kurs 462-B

12x dienstags ab 17.09.2019, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 42 EUR

Kurs 462-H

10x dienstags ab 14.01.2020, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 35 EUR

Kurs 462-D

13x mittwochs ab 18.09.2019, 19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 46 EUR

Kurs 462-J

10x mittwochs ab 15.01.2020, 19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 35 EUR

Kurs 462-E

13x mittwochs ab 18.09.2019, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 46 EUR

Kurs 462-K

10x mittwochs ab 15.01.2020, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 35 EUR

Leitung: Sabine Schweiger, Fitnesstrainerin
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Schlingentraining

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

VORMITTAGS Kurs 463-A

6x mittwochs ab 18.09.2019, 9:00-9:45 Uhr

Kurs 463-B

6x mittwochs ab 15.01.2020, 9:00-9:45 Uhr
Gebühr: 32,50 EUR

ABENDS

Kurs 463-C

11x donnerstags ab 19.09.2019,
19:00-19:45 Uhr

Kurs 463-E

11x donnerstags ab 09.01.2019,
19:00-19:45 Uhr

Kurs 463-D

11x donnerstags ab 19.09.2019,
20:00-20:45 Uhr

Kurs 463-F

11x donnerstags ab 09.01.2020,
20:00-20:45 Uhr

Gebühr: 59,50 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1

Leitung: Sabine Schweiger, Fitnesstrainerin

Bei schönem Wetter findet Body-Workout teilweise im Freien statt – unter anderem geht es auch mal zum Walken (Stöcke nicht unbedingt erforderlich, stellt Dozentin).



NEW

BauchBeutelPo

Während Ihr Baby in der Tragehilfe oder im Tragetuch ganz nah bei Ihnen ist, trainieren Sie in diesem Kurs Ausdauer und Beckenboden und werden nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit! Das Training kombiniert Kraft- und Cardio-Einheiten in Choreographien, die Spaß machen und bringen beanspruchte Körper wieder in Form! Das Beste: Ihr Baby ist immer dabei!

Kurs 460-A

6x donnerstags ab 12.09.2019,
10:30-11:30 Uhr

Kurs 460-B

6x donnerstags ab 07.11.2019
9:00-10:00 Uhr

Kurs 460-C

6x donnerstags ab 09.01.2020,
9:00-10:00 Uhr

Gebühr: 69 EUR
Ort: Goethstr. 2, Fitness
Leitung: Kathrin Schröter,
Fachkraft für Babybegleitende Beikosteführung, Einfach-Eltern-Coach

Stretching für den Alltag

In diesem Stretching-Workshop lernen Sie, gezielt verschiedene Körperteile zu dehnen und so den Körper beweglich zu halten. Von einfachen Übungen bis hin zu Anfängen des Contortion wird alles gezeigt und ausprobiert! Außerdem erfahren Sie, wie Sie Stretching in Ihren Alltag einbauen können.

Kurs 466

Sonntag, 10.11.2019, 10:00-12:30 Uhr

Gebühr: 30 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Sarah Sabeehah, Stretching-Trainerin

NEW

BauchBuggyGo

Eine Stunde Bewegung und Sport in der Gruppe an der frischen Luft bringt die Ruhe und Kraft zurück, die man als Mama mit Baby bzw. Kleinkind manchmal so dringend sucht. Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit vom Alltag zusammen mit Ihrem Baby und trainieren Sie gleichzeitig Ihre Fitness. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Goethestraße 2 statt. Mitzubringen: ergonom. Tragetuch/Tragehilfe, Buggy/Kinderwagen

Kurs 459-A

6x donnerstags ab 12.09.2019, 9:00-10:00 Uhr

Kurs 459-B

6x donnerstags ab 07.11.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 459-C

6x donnerstags ab 09.01.2020, 10:30-11:30 Uhr

Gebühr: 69 EUR
Treffpunkt: Bad Gögging, Parkplatz am Friedhof
Leitung: Kathrin Schröter, Fachkraft für Babybegleitende Beikosteführung, Einfach-Eltern-Coach

Wadi-Training (Fit fürs Skifahren)

In diesem Kurs steht die Kräftigung der Beinmuskulatur im Vordergrund. Das Ziel: stramme Wadeln und fit werden fürs Skifahren.

Kurs 474

5x freitags ab 08.11.2019, 16:30-17:30 Uhr

Gebühr: 25 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1
Leitung: Sabine Schweiger, Fitnesstrainerin



Piloxing

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.

Kurs 468-A

10x montags ab 30.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kurs 468-E

10x montags ab 13.01.2020, 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 55 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Kurs 468-B

10x dienstags ab 01.10.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 468-F

10x dienstags ab 14.01.2020, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 55 EUR Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1

Kurs 468-C

10x freitags ab 04.10.2019, 20:00-21:00 Uhr

Kurs 468-G

10x freitags ab 17.01.2020, 20:00-21:00 Uhr

Gebühr: 55 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Kurs 468-D

9x samstags ab 05.10.2019, 17:00-18:00 Uhr

Gebühr: 49,50 EUR

Kurs 468-H

10x samstags ab 18.01.2020, 17:00-18:00 Uhr

Gebühr: 55 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin

Piloxing für Mollige

Dieser Piloxing-Kurs ist speziell konzipiert für Teilnehmer*innen, die ein paar Pfunde mehr zum Training mitbringen.

Kurs 469

8x mittwochs ab 16.10.2019,
19:15-20:15 Uhr

Gebühr: 36 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin





Zumba® am Abend

Kurs 471-A

12x mittwochs ab 18.09.2019, 17:50-18:50 Uhr
Gebühr: 54 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Kurs 471-B

12x dienstags ab 18.10.2019, 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 54 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1

Kurs 471-C

12x freitags ab 11.10.2019, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 54 EUR Ort: Sporthalle Train

Kurs 471-D

10x mittwochs ab 08.01.2020, 17:50-18:50 Uhr
Gebühr: 45 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Alexandra Schöll, Zumba-Trainerin

Zumba® für Mollige

Kurs 472-A

10x montags ab 30.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 472-B

10x montags ab 13.01.2020, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 45 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin

Zumba® am Vormittag

Ein vom Tanz inspiriertes, Kalorien verbrennendes, Muskel formendes Ganzkörper-Training.

Kurs 470

10x mittwochs ab 18.09.2019, 9:30-10:30 Uhr
Gebühr: 54 EUR
Ort: Goethestr. 2, Entspannung
Leitung: Viktoria Stürmer, Fitnesstrainerin

Aqua Zumba®

Kurs 473-A

10x donnerstags ab 10.10.2019,
19:45-20:30 Uhr

Kurs 473-B

10x donnerstags ab 09.01.2020,
19:45-20:30 Uhr

Gebühr: 54 EUR zzgl. Eintritt Hallenbad
Ort: Hallenbad Neustadt
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin



Fitnesstrainerin Sabine Anwander-Petersen unterrichtet an der vhs Neustadt a.d. Donau unter anderem Piloxing, Zumba und Aqua Fitness.



Aqua Fitness

Kurs 453-A

10x dienstags ab 01.10.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kurs 453-B

10x dienstags ab 14.01.2020, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 65 EUR
Ort: Passauer Wolf
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin

Kurs 454-A

8x samstags ab 12.10.2019, 15:15-16:15 Uhr

Kurs 454-B

8x samstags ab 18.01.2020 15:15-16:15 Uhr
Gebühr: 36 EUR zzgl. Eintritt Therme
Ort: Limes-Therme
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin

Wassergymnastik

Gymnastik im Thermalwasser mit Stab, Ball, Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbrett. Auch geeignet für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Kurs 447-A

10x mittwochs ab 02.10.2019, 8:15-9:00 Uhr

Kurs 447-B

10x mittwochs ab 15.01.2020, 8:15-9:00 Uhr

Gebühr: 49 EUR zzgl. Eintritt Therme
Ort: Limes-Therme
Leitung: Sabine Anwander-Petersen,
Fitnesstrainerin

Aqua-Gymnastik

Diese Kurse „Aqua Gymnastik“ sind zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

IN BAD GÖGGING

Kurs 449-A

10x montags ab 16.09.2019, 17:15-18:00 Uhr

Kurs 449-B

10x montags ab 16.09.2019, 18:00-18:45 Uhr

Kurs 449-C

10x montags ab 13.01.2020, 17:15-18:00 Uhr

Kurs 449-D

10x montags ab 13.01.2020, 18:00-18:45 Uhr

Kurs 450-A

10x dienstags ab 17.09.2019, 18:15-19:00 Uhr

Kurs 450-B

10x dienstags ab 14.01.2020, 18:15-19:00 Uhr

Kurs 451-A

10x donnerstags ab 19.09.2019, 18:15-19:00 Uhr

Gebühr: 65 EUR

Ort: Passauer Wolf
Leitung: Franziska Geiger,
Sport- und Gymnastiklehrerin

IN NEUSTADT

Kurs 452-A

10x dienstags ab 01.10.2019, 19:45-20:45 Uhr

Kurs 452-B

10x dienstags ab 14.01.2020, 19:45-20:45 Uhr

Gebühr: 75 EUR

Ort: Hallenbad Neustadt
Kursleitung: Harald Tröger, Physiotherapeut

Noch mehr Kurse im Wasser finden Sie ab Seite 87. Eine Übersicht über alle Aqua-Kurse erhalten Sie auf den Seiten 74 und 75.



Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

**8:30-9:30 Uhr
Hatha-Yoga** ✓

8x ab 07.10.2019
Kurs: 433-A

10x ab 13.01.2020
Kurs: 433-B

**9:00-10:00 Uhr
Yoga für Senioren**

5x ab 16.09.2019
Kurs: 427

10x ab 13.01.2020
Kurs: 433-B

**17:30-18:30 Uhr
Hatha-Yoga**

10x ab 30.09.2019
Kurs: 430-A

10x ab 13.01.2020
Kurs: 430-B

**18:00-19:00 Uhr
Progressive Muskelentspannung** ✓

8x ab 21.10.2019
Kurs: 421-A

8x ab 13.01.2020
Kurs: 421-B

**18:30-19:30 Uhr
Yoga für Schwangere**

8x ab 23.09.2019
Kurs: 431-A

8x ab 13.01.2020
Kurs: 431-B

**18:30-19:30 Uhr
Faszien-Yoga** ●

8x ab 16.09.2019
Kurs: 655

8x ab 18.11.2019
Kurs: 658

**19:00-20:00 Uhr
Hatha-Yoga** ●

8x ab 14.10.2019
Kurs: 434-B

**8:30-9:30 Uhr
Hatha-Yoga** ✓●

8x ab 01.10.2019
Kurs: 631

10x ab 14.01.2020
Kurs: 632

**9:30-11:00 Uhr
Hatha-Yoga** ●

10x ab 01.10.2019
Kurs: 432-A

10x ab 14.01.2020
Kurs: 432-B

**10:00-11:00 Uhr
Yoga mit Baby**

8x ab 24.09.2019
Kurs: 436-A

8x ab 14.01.2020
Kurs: 436-B

**18:30-19:30 Uhr
Regeneratives Yoga** ●

7x ab 10.09.2019
Kurs: 643

6x ab 05.11.2019
Kurs: 644

**18:30-19:30 Uhr
Hatha-Yoga Fortg.**

10x ab 24.09.2019
Kurs: 423-A

**19:00-20:00 Uhr
Wellness-Yoga**

6x ab 05.11.2019
Kurs: 435-A

6x ab 14.01.2020
Kurs: 435-B

**19:45-20:45 Uhr
Hatha-Yoga Anfänger**

10x ab 24.09.2019
Kurs: 423-B

**9:00-10:00 Uhr
Autogenes Training** ✓●

8x ab 09.10.2019
Kurs: 419

**17:15-18:15 Uhr
Hatha für Anfänger** ●

8x ab 11.09.2019
Kurs: 633

**17:15-18:15 Uhr
Hatha für Schwangere** ●

8x ab 06.11.2019
Kurs: 630

**18:30-19:30 Uhr
Hatha-Yoga** ●

8x ab 11.09.2019
Kurs: 634

8x ab 06.11.2019
Kurs: 635

**9:30-10:30 Uhr
Yoga Ü50** ●

10x ab 19.09.2019
Kurs: 642

**9:30-11:00 Uhr
T'ai Chi**

10x ab 19.09.2019
Kurs: 437-A

10x ab 16.01.2020
Kurs: 437-B

**18:30-20:00 Uhr
Hatha-Yoga** ✓

10x ab 12.09.2019
Kurs: 424

**18:30-19:30 Uhr
Yoga für
Yoga-Erfahrene**

8x ab 19.09.2019
Kurs: 426-A

8x ab 09.01.2020
Kurs: 426-B

**19:45-20:45 Uhr
Yoga für
Yoga-Erfahrene**

8x ab 19.09.2019
Kurs: 425-A

8x ab 09.01.2020
Kurs: 425-B

**19:45-20:45 Uhr
Progressive Muskelentspannung** ✓●

8x ab 14.11.2019
Kurs: 422

**8:30-9:45 Uhr
ChiYoga**

5x ab 20.09.2019
Kurs: 427-A

5x ab 08.11.2019
Kurs: 427-B

5x ab 10.01.2020
Kurs: 427-C

**10:00-11:00 Uhr
Lach-Yoga** ●

1x am 22.11.2019
Kurs: 645

**16:00-17:00 Uhr
Lach-Yoga** ●

1x am 29.11.2019
Kurs: 646

1x am 13.12.2019
Kurs: 647

**17:15-18:15 Uhr
Hatha-Yoga** ✓

10x ab 20.09.2019
Kurs: 428-A

10x ab 10.01.2020
Kurs: 429-A

**18:00-19:30 Uhr
Autogenes
Training** ✓

8x ab 20.09.2019
Kurs: 418-A

8x ab 29.11.2019
Kurs: 418-B

**18:30-19:30 Uhr
Hatha-Yoga** ✓

10x ab 20.09.2019
Kurs: 428-B

10x ab 10.01.2020
Kurs: 429-B

**19:30-20:30 Uhr
Meditation**

1x am 11.10.2019
Kurs: 417-A

1x am 22.11.2019
Kurs: 417-B

1x am 17.01.2020
Kurs: 417-C

**10:00-11:00 Uhr
Hatha-Yoga** ●

8x ab 12.10.2019
Kurs: 434-A

**9:30-10:30 Uhr
Full Power Yoga**

1x am 12.10.2019
Kurs: 435-C

**10:45-11:45 Uhr
Wellness-Yoga**

1x am 12.10.2019
Kurs: 435-C

**10:30-11:30 Uhr
Hatha-Yoga &
Meditation** ●

1x am 01.09.2019
Kurs: 636

1x am 06.10.2019
Kurs: 637

1x am 03.11.2019
Kurs: 638

1x am 01.12.2019
Kurs: 639

1x am 05.01.2020
Kurs: 640

1x am 02.02.2020
Kurs: 641



**Entspannung & Yoga in
Neustadt, Bad Gögging
und Train**
Hier finden Sie alle
Yoga-Kurse noch einmal in
der Übersicht.

✓ Dieser Kurs ist zertifiziert nach 20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.
● Kurs im Zehentstadt Train. Anmeldung bei der vhs Neustadt a.d. Donau
● Kurs in der Limes-Therme Bad Gögging. Anmeldung über kurse@limes-therme.de



Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag** **Samstag** **Sonntag**

8:30-10:00 Uhr
Body Workout
Nr. 462-A & 462-G

14:00-15:00 Uhr
Bewegung im Alter
Nr. 440-A & 440-B

18:00-19:00 Uhr
Piloxing
Nr. 468-A & 468-E

19:00-20:00 Uhr
Pilates
Nr. 444-A & 444-B

19:00-20:00 Uhr
Zumba® für Mollige
Nr. 472-A & 472-B

20:00-21:00 Uhr
Rücken fit ✓
Nr. 442-A & 442-B

9:00-10:30 Uhr
Bodyform
Nr. 465-A & 465-F

14:00-14:45 Uhr
**REHA-Sportgruppe
Wirbelsäule**
Nr. 438

14:45-15:30 Uhr
**REHA-Sportgruppe
Herzspornachsorge**
Nr. 439

18:00-18:00 Uhr
Zumba®
Nr. 471-B

18:00-19:30 Uhr
Bodyform
Nr. 465-B & 465-G

19:00-20:00 Uhr
Piloxing
Nr. 468-B & 468-F

20:00-21:00 Uhr
Body Workout
Nr. 462-B & 462-H

8:30-9:30 Uhr
Pilates
Nr. 445-A & 445-B

8:45-10:15 Uhr
Body Workout
Nr. 462-C & 462-I

9:00-9:45 Uhr
Schlingentraining
Nr. 463-A & 463-B

9:30-10:30 Uhr
Zumba®
Nr. 470

9:45-10:45 Uhr
Faszien in Bewegung
Nr. 467

17:00-17:45 Uhr
Bodyform
Nr. 464-A & 464-B

17:50-18:50 Uhr
Zumba®
Nr. 471-A & 471-D

19:00-20:00 Uhr
Body Workout
Nr. 462-D & 462-J

19:00-20:00 Uhr
Pop Pilates
Nr. 446-A & 446-C

20:00-21:00 Uhr
Pop Pilates
Nr. 446-B & 446-D

20:00-21:00 Uhr
Body Workout
Nr. 462-E & 462-K

9:00-10:00 Uhr
BauchBeutelPo
Nr. 460-B & 460-C

9:00-10:00 Uhr
Relaxed Fit ●
Nr. 441

9:00-10:00 Uhr
BauchBuggyGo
Nr. 459-A

9:00-10:30 Uhr
Bodyform
Nr. 465-C & 465-H

10:30-11:30 Uhr
BauchBuggyGo
Nr. 459-B & 459-C

10:30-11:30 Uhr
BauchBeutelPo
Nr. 460-A

18:15-19:45 Uhr
Bodyform
Nr. 465-D & 465-I

19:00-19:45 Uhr
Schlingentraining
Nr. 463-C & 463-E

19:00-20:00 Uhr
Rücken fit ✓
Nr. 443

19:45-20:30 Uhr
Aqua Zumba®
Nr. 473-A & 473-B

20:00-20:45 Uhr
Schlingentraining
Nr. 463-D & 463-F

16:30-17:30 Uhr
Wadl-Fit-Training
Nr. 474

17:00-18:00 Uhr
Zumba® ●
Nr. 471-C

18:00-19:30 Uhr
Bodyform
Nr. 465-E & 465-J

20:00-21:00 Uhr
Piloxing
Nr. 468-C & 468-G

17:00-18:00 Uhr
Piloxing
Nr. 468-D & 468-H

10:00-12:30 Uhr
Stretching-Workshop
Nr. 466
Nur am 10.11.2019

✓ Dieser Kurs ist zertifiziert nach 20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.
● Kurs im Zehentstadl Train. Anmeldung bei der vhs Neustadt a.d. Donau

**Bewegung & Fitness in
Neustadt & Train**

Hier finden Sie alle
Kurse noch einmal in der
Übersicht.

kellydruck GmbH

Münchener Str. 35 | 93326 Abensberg | Telefon 09443/9140-0
info@kelly-druck.de | www.kelly-druck.de



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Kurstermine nach Vereinbarung

**16:00-17:00 Uhr
Nordic Aqua Sport ●**

in der Limes-Therme
Einstiegsmöglichkeit
bei Anmeldung
Kurs: 696

**17:15-18:00 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 16.09.2019 im
Passauer Wolf
Kurs: 449-A

**18:00-18:45 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 16.09.2019 im
Passauer Wolf
Kurs: 449-B

**16:00-17:00 Uhr
Aqua Fitness**

10x ab 01.10.2019 im
Passauer Wolf
Kurs: 453-A

**16:00-17:00 Uhr
Aqua Fitness**

10x ab 14.01.2020 im
Passauer Wolf
Kurs: 453-B

**18:15-19:00 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 17.09.2019 im
Passauer Wolf
Kurs: 450-A

**18:15-19:00 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 14.01.2020 im
Passauer Wolf
Kurs: 450-B

**19:45-20:45 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 01.10.2019 im
Hallenbad Neustadt
Kurs: 452-A

**19:45-20:45 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 14.01.2020 im
Hallenbad Neustadt
Kurs: 452-B

**8:15-9:00 Uhr
Wassergymnastik**

10x ab 02.10.2019 in
der Limes-Therme
Kurs: 447-A

**8:15-9:00 Uhr
Wassergymnastik**

10x ab 15.01.2020 in
der Limes-Therme
Kurs: 447-B

**14:00-15:30 Uhr
Erholende Klänge ●**

am 25.01.2020 in der
Limes-Therme
Kurs: 690

**18:15-19:00 Uhr
Aqua Gymnastik ✓**

10x ab 19.09.2019 im
Passauer Wolf
Kurs: 451-A

**19:00-20:30 Uhr
Aqua Relaxing ●**

in der Limes-Therme
am 21.11.2019 (Kurs:
686), am 28.11.2019
(Kurs: 687), am
05.12.2019 (Kurs: 688)

**19:30-20:15 Uhr
Aqua Yoga® ●**

6x ab 07.11.2019 in der
Limes-Therme
Kurs: 685

**19:45-20:30 Uhr
Aqua Zumba®**

10x ab 10.10.2019 im
Hallenbad Neustadt
Kurs: 473-A

**19:45-20:30 Uhr
Aqua Zumba®**

10x ab 09.01.2020 im
Hallenbad Neustadt
Kurs: 473-B

**14:00-15:30 Uhr
Erholende Klänge ●**

am 18.01.2020 in der
Limes-Therme
Kurs: 689

**14:00-15:30 Uhr
Erholende Klänge ●**

am 01.02.2020 in der
Limes-Therme
Kurs: 691

**15:15-16:15 Uhr
Aqua Fitness**

8x ab 12.10.2019 in der
Limes-Therme
Kurs: 454-A

**15:15-16:15 Uhr
Aqua Fitness**

8x ab 18.01.2020 in
der Limes-Therme
Kurs: 454-B

**Nach Vereinbarung
Aqua Fitness ● ✓**

In der Limes-Therme,
Einstiegsmöglichkeit
bei Anmeldung
Kurs: 695

**Nach Vereinbarung
Aqua Cycling ●**

In der Limes-Therme,
Einstiegsmöglichkeit
bei Anmeldung
Kurs: 697



Öffnungszeiten Hallenbad

Montag	16:00-21:00	Öffentlichkeit
Dienstag	16:00-20:00	Öffentlichkeit
	19:45-20:45	Aqua-Gymnastik
Mittwoch	14:00-15:30	Frauen und Mädchen über 16 Jahre
Donnerstag	16:00-20:00	Öffentlichkeit
	19:45-20:30	Aqua-Zumba
Freitag	16:00-21:00	Öffentlichkeit
Samstag	14:00-19:00	Öffentlichkeit
Sonn- & Feiertage	10:00-15:00	Öffentlichkeit

**Wassertemperatur: 28°,
Mi: Warmwassertag 30°
Tel: 09445/97 18 18**

✓ Dieser Kurs ist zertifiziert nach 20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.
● Kurs in Kooperation mit der Limes-Therme Bad Göpping. Anmeldung über kurse@limes-therme.de



Wissen satt

Welche Nahrungsmittel sind gesund, welche bedenklich? Welche Techniken zur Zubereitung gibt es? Wie integriere ich gesundes Essen in meinen Alltag? Unsere Kurse liefern Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Und ganz nebenbei wird's auch noch ziemlich lecker. Also Kochschürze umschnallen und los geht's!

Workshop Fermentieren: Grundlagen



Vereinfacht ausgedrückt ist Fermentation die Wandlung von Lebensmitteln durch Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze. Oder anders: Ohne Fermentation gäbe es vermutlich kein Sauerteigbrot, keinen Käse, keinen Wein, kein Bier, kein eingelegtes Gemüse. Denn Fermentation ist vor allem auch auch eine Methode zum Haltbarmachen z.B. saisonaler Lebensmittel für die kargen Wintermonate.

Doch viele Techniken zum Einwecken, Einlegen und Ansetzen sind mit der Erfindung des Kühlschranks und der Konservierungsstoffe in Vergessenheit geraten. Dieser Kurs zeigt Ihnen, was mit Fermentation alles möglich ist und vor allem, wie es funktioniert.

Leitung: Philip Kunisch, Ernährungsberater, Studium Lebensmitteltechnologie

Kurs 480-A
Samstag,
02.11.2019
11:00-14:00 Uhr

Grundgebühr:
49 EUR

Ort: Mittelschule,
Küche

Tipp: Besuchen Sie beide Workshops zum Thema Fermentieren (480-A & 480-B) und zahlen Sie insgesamt nur 88 EUR statt 98 EUR.



Workshop Fermentieren für Fortgeschrittene



Dieser Kurs baut auf dem Grundlagenkurs Fermentieren (480-A) auf. Er gibt wissenschaftliche Hintergründe und weitere spannende Einblicke in die Welt der Mikroorganismen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Frage nach dem Einfluss fermentierter Nahrung auf den menschlichen Organismus. Ein Aspekt dabei ist die Biotechnologie der Antibiotika und deren Herstellung mittels Fermentation*.

Zum Abschluss des Workshop-Tages besteht die Möglichkeit, selbstgemachte Fermente des Dozenten zu verkosten. Jeder Teilnehmer erhält außerdem eine Zusammenfassung mit allen Rezepten.

Kurs 480-B
Samstag,
02.11.2019,
17:00-20:00 Uhr

Grundgebühr:
49 EUR
Ort: Mittelschule,
Küche
Leitung:
Philip Kunisch

Voraussetzung:
Grundlagenkurs
480-A

Kochen für Singles



Auch in einem Single-Haushalt kann man sich ohne viel Aufwand abwechslungsreich und gesund ernähren. Vermittelt werden Tipps, Tricks und Rezepte, unterschiedliche Garmethoden, Aufbewahrungstechniken und natürlich auch die Lust am Kochen.

Kurs 481
2x dienstags ab 01.10.2019
18:45-22:30 Uhr

Grundgebühr: 29 EUR zzgl.
15 EUR Materialkosten
Ort: Mittelschule, Küche
Leitung: Ralf Sommer

Fertigprodukte DIY



Bye, bye, Zusatzstoffe! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Fertigprodukte wie Soßenbinder, Puddingpulver, Kräutersalze, Flüssigwürze und Tiefkühlpizza ganz einfach selbst herstellen und somit künftig nicht nur versteckte Salz- und Zuckerfallen vermeiden, sondern gleichzeitig auch noch weniger Müll produzieren. Do It Yourself!

Kurs 483
Dienstag, 03.10.2019, 18:30-21:30 Uhr
Grundgebühr: 15 EUR zzgl.
5 EUR Materialkosten
Ort: Mittelschule, Küche
Leitung: Sandra Marder

Nicht vergessen: Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze, Behälter für etwaige Reste, ein Getränk sowie das Materialgeld mit.

*Die vhs Neustadt a.d. Donau weist ausdrücklich darauf hin, dass Ziel dieses Fortgeschrittenen-Kurses die Vermittlung von Wissen über mikrobielle Abläufe bei Fermentationsprozessen ist, nicht aber die Herstellung von Antibiotika zum Einsatz als Heilmittel bei gesundheitlichen Beschwerden.



Magentrazierl – Bayerische Tapas

NEW

Traditionelle Zutaten aus der bayerischen Küche treffen auf die entspannte mediterrane Feierabendkultur. Kreieren Sie Fingerfood sowie kleine Speisen im Glas oder Schälchen.

Kurs 482

Samstag, 05.10.2019 18:30-21:30 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR zzgl. 10 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Ralf Sommer

Pastakurs

Kaum einem anderen Nahrungsmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt wie Pasta. Es gibt sie in unzähligen Variationen, glatt als Tagliatelle, gefüllt als Ravioli oder Tortellini oder geschichtet als Lasagne. In diesem Kurs lernen Sie vier verschiedene Pastakreationen zuzubereiten, die zudem auf die Jahreszeit abgestimmt sind.

Kurs 484

Freitag, 11.10.2019, 18:00-22:30 Uhr

Grundgebühr: 25 EUR zzgl.

25 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Tanja Lewandowski, Köchin und ärztlich geprüfte ganzheitliche Ernährungs- & EBM-Beraterin

Süße Kleinigkeiten zum Advent

Kurs 488

Freitag, 29.11.2019
16:00-19:00 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR zzgl.

ca. 15 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Marianne Maierhofer

Buddha Bowls gegen den Winterblues

Charakteristisch für Buddha Bowls ist die vielfältige, gesunde Mischung aus zahlreichen wichtigen Ernährungsbausteinen. Ob als Frühstück oder als Hauptmahlzeit – individuell und immer mit neuen Mischungen werden sie nie langweilig. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man die bunten Schüsseln (mit und ohne Multifunktions-Küchenmaschine) zubereitet.

Kurs 485

Freitag, 08.11.2019, 18:00-22:30 Uhr

Grundgebühr: 12 EUR zzgl. Materialkosten

abhängig von der TN-Zahl

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Stefica Maier

Tipp: Kurs 485 ist auch für Besitzer einer Multifunktions-Küchenmaschine geeignet. Geräte sind vor Ort vorhanden.

Backkurs für Eltern mit Kind bzw. Großeltern, usw. Zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest backen die Teilnehmer und ihre Kinder Kartoffel-, Honig-Lebkuchen, Spitzbuben, Zimtsterne, bunte Butterplätzchen, Kokosmakronen und vieles mehr. Die Kursgebühr gilt für 1 Erwachsenen, das Kind bezahlt € 6,00



One-Pot-Gerichte

NEW

Auch in einer ganz kleinen Küche mit nur einem Topf oder einer Pfanne und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern, das mit den richtigen Zutaten und Gewürzen die ganze Welt erschmecken lässt, Egal ob italienische One-Pot-Pasta, Süßkartoffel-Kokos-Hähnchen-Pot, südamerikanischer Rindfleischtopf, sommerlicher Paprika-Tomaten-Topf oder fruchtiger Hähncheneintopf aus dem Baskenland – ausschließlich in einem Topf lautet hier das Motto. Ideal für Campingfans oder Berufstätige als fixe Feierabendküche.

Kurs 486

Dienstag, 12.11.2019, 18:45-21:45 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR zzgl.

9 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Ralf Sommer

Wild – einfach und lecker zubereitet

Zubereitet werden unter anderem eine Wildrahmsuppe, Rehragout, Rehrücken im Blätterteigmantel, gefüllte Paprika mit Wildschweinhack sowie Rehkeule mit Nusskruste.

Kurs 489

Freitag, 29.11.2019, 19:00-22:00 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR zzgl.

ca. 20 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Marianne Maierhofer,

Hauswirtschaftsmeisterin

Soulfood für Unialltag & Büro

Schnell und preiswert den Uni- oder Arbeitsalltag kulinarisch überstehen, lautet das Motto dieses Kurses. Gekocht wird eine kleine Auswahl an Snacks sowie Suppen und Salaten, die sich alle gut mitnehmen lassen. Von Salat über Fingerfood, innovativen Sandwich- und Wrap-Kreationen und Ideen für ein schnelles Abendessen ist alles dabei, was der Magen begehrt.



Kurs 490

Dienstag, 03.12.2019, 18:30-21:30 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR zzgl.

10 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Ralf Sommer

Hausmannskost-Menü

In diesem Kurs lernen Sie Gerichte der traditionellen Bayerischen Küche kennen und kochen, darunter Bratengerichte wie Schweinebraten, Rollbraten oder Sauerbraten mit den jeweiligen Beilagen wie Knödel, Krautsalat oder Spätzle. Zum Abschluss gibt es Bayerische Creme.

Kurs 487

Freitag, 22.11.2019, 18:30-22:00 Uhr

Grundgebühr: 12 EUR zzgl.

ca. 15 EUR Materialkosten

Ort: Mittelschule, Küche

Leitung: Marianne Maierhofer,

Hauswirtschaftsmeisterin



Einkaufen in Neustadt



Eine Aktion des
Arbeitskreises Neustädter Wirtschaftsförderung e.V.

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

polar

sandstrahlen & trockeneis

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. 094 45 / 20 57 21 · info@polar-trockeneisreinigung.de

www.polar-trockeneisreinigung.de

Kochen mit Kindern

ab 8
Jahren

Kurs 750

Samstag,
16.11.2019,
10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 15 EUR
Ort: Mittelschule
Küche

Leitung:
Bärbel Langbein,
Hotelmeisterin,
Ernährungsberaterin

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.



Studentenküche: Selbstgekocht statt Mensa

17-25
Jahre

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Uni- oder Arbeitsalltag überstehen, ohne immer auf Tiefkühl- oder Mensagerichte zurückgreifen zu müssen. Hier lernen Sie die Grundlagen, um in jeder noch so kleinen Küche einfache, preisgünstige und zugleich leckere Gerichte selber zubereiten zu können. Wir kochen eine Auswahl aus Suppen, Salaten und Fingerfood, Hauptspeisen wie Eintopf, Curry und Auflauf sowie leckere Desserts. Alle Gerichte sind auch super zum Mitnehmen als Mittagessen oder als Mitbringsel fürs nächste Party-Bufferet geeignet. Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste, Materialkosten

Kurs 748

Samstag, 21.09.2019, 18:30-21:30 Uhr
Grundgebühr: 15 EUR zzgl.
10 EUR Materialkosten
Ort: Mittelschule Küche
Leitung: Ralf Sommer

Fast Food selbst machen

ab 13
Jahren

Was macht man aus Kartoffeln, wenn nicht Pommes? Kann man Fast Food nicht auch einfach und preisgünstig selber machen? Gemeinsam schnippeln, kochen und essen, das ist die Devise. Egal ob Burger, Pastasauce, Döner, Eierspeise oder Süßes – alles wird fix aus frischen Zutaten hergestellt. Und die Rezepte lassen sich auch ganz einfach zu Hause nachkochen! Freunde einpacken und los! Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste, Materialkosten

Kurs 749

Samstag, 28.09.2019, 17:00-20:00 Uhr
Grundgebühr: 15 EUR zzgl.
10 EUR Materialkosten
Ort: Mittelschule Küche
Leitung: Ralf Sommer


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.

PLUS: Bis 2 Stunden parken Sie gebührenfrei im Parkhaus in der Heiligenstädter Straße.

PLUS: Limes-Therme darf die Auszeichnung  „Barrierefreiheit geprüft“ führen.



Limes-Therme | Bad Gögging

Eigenbetrieb des Zweckverbandes Bad Gögging

09445 2009-0 | www.limes-therme.de IHRE GESUNDHEITSTHERME



Kooperationspartner Limes-Therme

Die Limes-Therme Bad Gögging ist seit 2018 offizieller Kooperationspartner der vhs Neustadt a.d. Donau

In enger Zusammenarbeit entwickeln wir für Sie seither ein attraktives, gemeinsames Kursangebot. Viele Kurse, zum Beispiel unsere Yoga-Kurse (siehe Seiten 70/71), sind aufeinander abgestimmt. Ihr Vorteil: Kurse überschneiden sich nicht und fallen seltener aus.

Anmeldung zu den Kooperationskursen:

Telefon: 09445/2009-60

(dienstags und freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr)

E-Mail: kurse@limes-therme.de



Vortrag: Wasser – Quell des Lebens

Kurs 610

Freitag, 13.9.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 9 EUR

Ort: Kurhaus, Seminarraum

Leitung: Julia Smerd, Ernährungsberaterin

Vortrag: Essen & Emotionen

Kurs 611

Mittwoch, 02.10.2019, 19:00-21:00 Uhr

Gebühr: 10 EUR

Ort: Kurhaus, Seminarraum

Leitung: Christina Apel, Dipl. Trophologin, zertif. Ernährungsberaterin

Vortrag: Fußgesundheit und Zehenanalyse

Kurs 612

Dienstag, 17.09.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 613

Mittwoch, 02.10.2019, 10:00-11:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Ort: Kurhaus, Seminarraum 2

Leitung: Maria Süß

Hatha-Yoga für Anfänger

Idealer Kurs, um die Welt des Yogas kennenzulernen – mit einfachen Haltungs-, Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen.

Kurs 633

8x mittwochs ab 11.09.2019, 17:15-18:15 Uhr

Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin

Faszien-Yoga nach L&B

Kurs 655

8x montags ab 16.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 658

8x montags ab 18.11.2019, 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 68 EUR (bei nur 5 TN 80 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

Leitung: Martina Miehl

**Hatha-Yoga am Vormittag**

Der Kurs „Hatha-Yoga“ ist zertifiziert nach §20 SGB V, die Kosten können von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Kurs 631

8x dienstags ab 01.10.2019, 8:30-9:30 Uhr
Gebühr: 68 EUR (bei nur 5 TN 80 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Michaela Pflugbeil, Yogalehrerin

Kurs 632

10x dienstags ab 14.01.2020, 8:30-9:30 Uhr
Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Michaela Pflugbeil, Yogalehrerin

Lach-Yoga**Kurs 645**

Freitag, 22.11.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 646

Freitag, 29.11.2019, 16:00-17:00 Uhr

Kurs 647

Freitag, 13.12.2019, 16:00-17:00 Uhr

Gebühr: 10 EUR

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Theresa Piendl, Lach-Yoga-Lehrerin

Yoga Ü 50

Mit gezielten Übungen werden alle Körperteile gedehnt und gekräftigt. Atemübungen verhelfen zu Ruhe und innerer Kraft.

Kurs 642

10x donnerstags, ab 19.09.2019, 9:30-10:30 Uhr
Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Anna Maria Mora, Yogalehrerin

Hatha-Yoga am Abend

Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger oder für Teilnehmer mit erster Yoga-Erfahrung.

Kurs 634

8x mittwochs ab 11.09.2019, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 635

8x mittwochs ab 06.11.2019, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin

Hatha-Yoga für Schwangere

In diesem Kurs stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigene innere Führung und Intuition. Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) halten beweglich, kräftigen und beugen typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor.

Kurs 630

8x mittwochs ab 06.11.2019, 17:15-18:15 Uhr
Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Sandra Podobnik

Aqua-Yoga®

Für jedes Alter geeignet und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Der Unterricht erfolgt in englischer und deutscher Sprache.

Kurs 685

6x donnerstags ab 07.11.2019, 19:30-20:15 Uhr
Gebühr: 50 EUR (bei nur 5 TN 60 EUR) zzgl. Eintritt Terra Vitalis (2,5 Std.): 6 EUR/Abend
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis, Becken 3
Leitung: Lara Alsen-Armgart, Yogalehrerin

**Regeneratives Yoga**

Mit Elementen des Faszien-Yogas. Verkürzte Muskulatur wird gedehnt, die Elastizität des Bindegewebes unterstützt.

Kurs 643

7x dienstags ab 10.09.2019, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 60 EUR (bei nur 5 TN 70 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Angela Obermeier, Yogalehrerin

Kurs 644

6x dienstags ab 05.11.2019, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 51 EUR (bei nur 5 TN 60 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Angela Obermeier, Yogalehrerin

Qi Gong

In sanften, fließend Bewegungen werden Gelenke, Sehnen, Faszien, die Atmung, Organe sowie der gesamte Bewegungsapparat trainiert.

Kurs 663

11x montags ab 16.09.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 664

11x montags ab 16.09.2019, 11:15-12:15 Uhr

Gebühr: 122 EUR (bei nur 6 TN 142 EUR) zzgl. Materialkosten
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Beate Amann

Das Konzept „Schmerztherapie+ nach L&B und dem Faszien-Yoga“**VORTRAG & SCHNUPPERN****Kurs 650**

Montag, 09.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

Kurs 656

Donnerstag, 14.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: Kostenfrei
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

KURS ÜBER 8 ABENDE**Kurs 654**

8x montags ab 16.09.2019, 17:30-18:30 Uhr

Kurs 657

8x montags ab 18.11.2019, 17:30-18:30 Uhr
Gebühr: 68 EUR (bei nur 5 TN 80 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Martina Miehl, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht

Hatha-Yoga & Meditation mit Klangschale am Sonntag**Kurs 636**

01.09.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 637

06.10.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 638

03.11.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 639

01.12.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 640

05.01.2020, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 641

02.02.2020, 10:30-11:30 Uhr

Gebühr: 14 EUR/Kurs (bei nur 5 TN 15 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Sandra Podobnik, Yogalehrerin

**Bewegungslehre nach L&B**

Laut der Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht liegt die Ursache für viele gesundheitliche Probleme und deren Beseitigung in den Muskeln und Faszien (=Bindegewebe). Genau hier setzen daher auch die Übungen dieses Kurses an. Die Intensität des Trainings wird im Kurs individuell den persönlichen Möglichkeiten angepasst.

VORMITTAGS**Kurs 653**

10x montags ab 16.09.2019, 9:00-10:00 Uhr
Gebühr: 85 EUR (bei nur 5 TN 100 EUR)
Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Martina Miebling, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht

ABENDS**Kurs 651**

8x donnerstags ab 12.09.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kurs 652

8x donnerstags ab 12.09.2019, 19:00-20:00 Uhr

Kurs 659

8x donnerstags ab 21.11.2019, 18:00-19:00 Uhr

Kurs 660

8x donnerstags ab 21.11.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: 68 EUR (bei nur 5 TN 80 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Martina Miebling, Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht

Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lütznert

Dieser Kurs vermittelt das Fasten als ganzheitlichen Ansatz unter körperlichen, seelischen und geistigen Aspekten. Durch Bewegung und Entspannung im Wechsel sollen Gewichtsabnahme und Entschlackung gefördert werden. Selbstständig fasten dürfen nur gesunde Menschen. Wenn Sie sich unsicher sind, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

INFOABEND**Kurs 670**

Montag, 28.10.2019, 19:00 Uhr
Gebühr: Kostenfrei
Ort: Limes-Therme, Besprechungsraum
Leitung: Irmgard Kronauer, ärztl. geprüfte Fastenleiterin

FASTENKURS**Kurs 671**

1. und 2. Entlastungstag (zu Hause): Freitag, 01.11. und Samstag, 02.11.2019
Fastentage: Sonntag, 03.11.2019 um 9:00 Uhr bis Donnerstag, 07.11.2019
Aufbautage: Freitag, 08.11.2019 und Samstag, 09.11.2019
Gebühr: 120 EUR inkl. Begleitheft

Ort: Kurhaus Bd Gögging, Seminarraum 2
Leitung: Irmgard Kronauer, ärztl. geprüfte Fastenleiterin

Radfahren im Thermalwasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining auf speziellen Hydro-Bikes. Geeignet auch für Nichtschwimmer.

**Nordic Aqua Sport**

Anmeldung für diesen Kurs unter Tel: 09445/2009-14.

Kurs 696

montags, 16:00-17:00 Uhr (Einstiegsmöglichkeit bei Anmeldung)

Gebühr: 15 EUR bei Einzelanwendung inkl. Terra Vitalis/Erholungsbad
Ort: Limes-Therme
Leitung: Christine Wörz, Harald Tröger, Physiotherapeuten

Aqua-Cycling

Anmeldung für diesen Kurs unter Tel: 09445/2009-15.

Kurs 697

Termin nach Vereinbarung, Einstiegsmöglichkeit bei Anmeldung

Gebühr: 15 EUR bei Einzelanwendung inkl. Terra Vitalis/Erholungsbad
Ort: Limes-Therme
Leitung: Physiotherapeuten der Limes-Therme

**Aqua-Fitness**

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

Anmeldung für diesen Kurs unter Tel: 09445/2009-14

Kurs 695

Termin nach Vereinbarung, Einstiegsmöglichkeit bei Anmeldung

Gebühr: 15 EUR bei Einzelanwendung inkl. Terra Vitalis/Erholungsbad
Ort: Limes-Therme
Leitung: Harald Tröger, Physiotherapeut

Aqua-Relaxing

Entspannungsübungen im Wasser (Interaktion mit anderen Teilnehmern/Partnerübungen). Für Menschen jeden Alters geeignet. Auch für Schwangere geeignet.

Kurs 686

Donnerstag, 21.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Kurs 687

Donnerstag, 28.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

Kurs 688

Donnerstag, 05.12.2019, 19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 14 EUR (bei nur 5 TN 15 EUR) zzgl. Eintritt Terra Vitalis (2,5 Std.): 6 EUR/Kurs
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis, Becken 4
Leitung: Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin, Wasser-Shiatsu-Therapeutin

**Erholsame Klänge**

Entspannungsübungen im Wasser (Interaktion mit anderen Teilnehmern/Partnerübungen), kombiniert mit verschiedenen Klangelementen.

Kurs 689

Samstag, 18.01.2020, 14:00-15:30 Uhr

Kurs 690

Donnerstag, 25.01.2020, 14:00-15:30 Uhr

Kurs 691

Samstag, 01.02.2020, 14:00-15:30 Uhr

Gebühr: 14 EUR (bei nur 5 TN 15 EUR) zzgl. Eintritt Terra Vitalis (2,5 Std.): 6 EUR/Kurs
Ort: Limes-Therme, Terra Vitalis, Becken 4
Leitung: Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin, Wasser-Shiatsu-Therapeutin

Klangvoll in die Stille und zu mir selbst kommen (Salzgrotte)

Entspannungsübungen in der Salzgrotte der Limes-Therme Bad Gögging, kombiniert mit verschiedenen Klangelementen und geführter Meditation.

Kurs 680

Mittwoch, 13.11.2019, 18:00-18:45 Uhr

Kurs 681

Dienstag, 26.11.2019, 18:00-18:45 Uhr

Gebühr: 14 EUR inkl. Eintritt Salzgrotte
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Leitung: Petra Knecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Atme dich träumend ans Tote Meer in der Salzgrotte

Atem- und Entspannungsübungen in der Salzgrotte der Limes-Therme Bad Gögging.

Kurs 675

Sonntag, 22.09.2019, 11:00-11:45 Uhr

Kurs 676

Sonntag, 20.10.2019, 11:00-11:45 Uhr

Kurs 677

Sonntag, 24.11.2019, 11:00-11:45 Uhr

Kurs 678

Sonntag, 15.12.2019, 11:00-11:45 Uhr

Kurs 679

Sonntag, 26.01.2020, 11:00-11:45 Uhr

Gebühr: 14 EUR/Kurs inkl. Eintritt Salzgrotte
Ort: Limes-Therme, Salzgrotte
Leitung: Erika Thom, Yogalehrerin & Krankenschwester

Bewegung mit Musik

Angebot für Übergewichtige. Bewegung mit Musik trainiert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Atmung, Konzentration, Koordination und das Selbstvertrauen.

Kurs 666

6x montags ab 23.09.2019, 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 51 EUR (bei nur 5 TN 60 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum
Leitung: Doris Berdzentis, Übungsleiterin

**Haltung & Bewegung – Body Mix**

Kurs rund um die Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen wird die Wahrnehmung des Körpers geschult. Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Kurs 667

8x mittwochs ab 16.10.2019, 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 67 EUR (bei nur 5 TN 80 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

Leitung: Angelika Singer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Singen – Schwingen – Tanzen

Vermittelt werden eingängige, kurze Lieder (Chants) aus verschiedenen Kulturen, kombiniert mit einfachen Choreografien.

IM HERBST**Kurs 668**

Dienstag, 17.09.2019, 19:30-21:30 Uhr

IM WINTER**Kurs 669**

Dienstag, 10.12.2019, 19:30-21:30 Uhr

Gebühr: 18 EUR (bei nur 5 TN 20 EUR)

Ort: Limes-Therme, Entspannungsraum

Leitung: Petra Knecht, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Reha-Sport in der Limes-Therme

Reha-Sport ist gezieltes Ganzkörpertraining. 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 und -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: kurse@limes-therme.de

Schon gewusst? Das Thermalwasser der Limes-Therme ist seit 1999 als Heilwasser staatlich anerkannt. Einen Auszug aus der aktuellen Heilwasseranalyse des Instituts für Wasserchemie und chem. Balneologie der TU München finden Sie unter www.limes-therme.de.





Alles um uns ist Kultur.

Aber wie sieht sie aus, die Kultur? Ist sie ein Gemälde? Ein Theaterstück? Eine Skulptur? Das Feiern des Erntedankfestes? Ein Tontopf? Oder vielleicht „nur“ das Frühstück am Morgen? Der Kulturbegriff ist so breit gefächert wie der Mensch selbst. Daher ist auch kaum ein Programmbereich thematisch so vielfältig wie dieser hier.

Temporär – Kulturtage in Neustadt: Autorenlesung „Richtfest“

„Richtfest“ ist der dritte Krimi aus der Feder des Ingolstädter Autors und Kriminalhauptkommissars Thomas Peter. Diesmal beschäftigt den Ermittler Charly Valentin die verkohlte Leiche eines Ingolstädter Bauunternehmers. Und dann liegt da auch noch eine Mafiakiller tot auf einer Großbaustelle, ausgerechnet beim Richtfest...

Kurs 503

Samstag, 19.10.2019, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Stadtbücherei Neustadt
Leitung: Peter Thomas

Temporär – Kulturtage in Neustadt: Fotoarbeiten Regenbilder

Kurs 501

13x sonntags ab
29.09.2019,
15:00-18:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Kunstforum
Neustadt

Leitung:
Jochen Dannenberg,
Redakteur

Regen ist nicht nur für die Natur wichtig. Er verändert auch den Blick auf die Wirklichkeit. Regen sorgt dafür, dass Farben kräftiger werden. Schon ein kleiner Schauer genügt und das blasse Grau des Asphalts erscheint in einem satten Schwarz. Oder die Erde auf dem Feld, die gerade noch staubtrocken und hellbraun war: Nach dem Regen ist kein Stäubchen mehr da und die Erde dunkelbraun. Festgefügtes scheint aufzuweichen. Die geraden Linien von Häusern werden zu Bögen. Die ganze Welt scheint aus den Fugen zu geraten, wenn man durch eine Scheibe schaut, auf die der Regen prasselt. Von Geschichten wie diesen erzählen die Regenbilder.

Temporär – Kulturtage in Neustadt: Magic Mansino

Ein zauberhafter Nachmittag für Kinder. Magic Mansino lässt Bonbons aus einem Topf verschwinden und – hokuspokus – hängen plötzlich verschwundene Tücher an einem Regenschirm. Das schönste an diesem Nachmittag: Die Kinder dürfen bei den Zauberkunststücken mithelfen.

Kurs 502

Mittwoch, 16.10.2019, 14:30-16:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Bürgersaal Neustadt
Leitung: Magic Mansino



Auf Erkundungstour. Lernen Sie mit ausgebildeten Gäste-, Stadt-, Natur- und Landschaftsführern unsere Region kennen.

Altmühltal mit Kloster Weltenburg

Lernen Sie den fränkischen Jura kennen, den Wallfahrtsort Mindelstetten, die Dreiburgstadt Riedenburg sowie eine der längsten Holzhängebrücken Europas in Essing. Mit dem Schiff geht es durch das Naturdenkmal Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg mit seiner barocken Klosteranlage samt Asamkirche. Den Abschluss bildet ein Besuch des Kastells Abusina bei Eining.

Kurs 103-A

Samstag, 14.09.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 103-B

Samstag, 05.10.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 103-C

Samstag, 02.11.2019, 12:45-17:45 Uhr

Gebühr: 15 EUR zzgl. Eintritt & Schifffahrt
Abfahrt: Neues Kurzentrum Bad Gögging
Leitung: Peter Fröhlich

Ingolstadt

Fahren Sie mit und erfahren Sie allerlei Interessantes über die Geschichte der Stadt, in der einst das bayerische Reinheitsgebot ausgerufen wurde.

Kurs 105

Samstag, 19.10.2019, 12:45-17:45 Uhr

Gebühr: 15 EUR zzgl. Eintritte
Abfahrt: Neues Kurzentrum Bad Gögging
(Parkhaus)
Leitung: Doris Nieß



Regensburg

Die Regensburger Altstadt wurde 2006 zum UNSECO-Welterbe ernannt. Gehen Sie mit uns auf Exkursion in die 2000 Jahre alte Bischofsstadt.

Kurs 104-A

Samstag, 21.09.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 104-B

Samstag, 12.10.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 104-C

Samstag, 26.10.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 104-D

Samstag, 16.11.2019, 12:45-17:45 Uhr

Kurs 106

Samstag, 14.12.2019, 12:45-17:45 Uhr

Gebühr: 15 EUR zzgl. Eintritte
Abfahrt: Neues Kurzentrum Bad Gögging (Parkhaus)
Besonderheit: 3,5 km Gehstrecke
Leitung: Ruth-Elisabeth Wutzer



Neustadt a.d.Donau

- Kurs 506-A**
Donnerstag, 05.09.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-B**
Donnerstag, 19.09.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-C**
Donnerstag, 10.10.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-D**
Donnerstag, 24.10.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-E**
Donnerstag, 07.11.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-F**
Donnerstag, 21.11.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-G**
Donnerstag, 05.12.2019, 15:30-17:00 Uhr
 - Kurs 506-H**
Donnerstag, 19.12.2019, 15:30-17:00 Uhr
- Gebühr: 2,50 EUR/Führung
Treffpunkt: Rathaus, Stadtplatz 1
Leitung: Agnes Deschl



Schon gewusst?

Neustadt a.d.Donau besitzt urkundlich belegt die ältesten Stadtrechte. Noch mehr Wissenswertes gibt es 14-tägig bei der Stadtführung mit Agnes Deschl.

Kräuterexkursion

Lernen Sie auf dieser Kräuterexkursion heimische Kräuter kennen und entdecken Sie gemeinsam mit Kräuterexperte Franz Dörfler die Pflanzenwelt rund um Bad Gögging.

- Kurs 402**
12.09.2019, 14:30-16:30 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging
Leitung: Franz Dörfler

Themenwanderung: Gewässer als Lebensraum

Bei dieser geführten Wanderung entlang des Lehrpfades „Gewässer als Lebensraum“ lernen Sie seltene Fische, Muscheln und Edelkrebse kennen. Weitere Themen: Fischfang zur Römerzeit, die heimischen Schwefelquellen sowie Natur schonende Gewässerpflege.

- Kurs 513-A**
Montag, 09.09.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-B**
Montag, 23.09.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-C**
Montag, 07.10.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-D**
Montag, 21.10.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-E**
Montag, 04.11.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-F**
Montag, 18.11.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-G**
Montag, 02.12.2019, 13:30-17:00 Uhr
- Kurs 513-H**
Montag, 16.12.2019, 13:30-17:00 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging
Leitung: Herrmann Kirchner, staatl. geprüfter Gewässerwart & Fischereiaufseher



Erlebnisführung durch Bad Gögging: Schwefeldampf & Kurkonzert

Was haben ein Alter Wirt, zwei junge Frauen und ein unerschrockener Pfarrer gemeinsam? Sie alle spielen eine wichtige Rolle auf dem Weg von Gögging nach *Bad Gögging*...

Begeben Sie sich mit dem Gästeführer auf eine spannende Reise durch die Vergangenheit des kleinen Kurorts. Bei dieser unterhaltsamen Führung mit Schauspiel durch den Kurort Bad Gögging werden Ihnen immer wieder Figuren aus der Geschichte begegnen und die Geschehnisse aus ihrem Blick schildern.

- Kurs 516-A**
Sonntag, 22.09.2019, 16:00-17:30 Uhr
- Kurs 516-B**
Sonntag, 13.10.2019, 16:00-17:30 Uhr
Gebühr: 9 EUR (Kinder von 6 bis 16 Jahre: 6 EUR)
Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging
Leitung: wird tagesaktuell bekanntgegeben



Geführte Wanderung rund um Bad Gögging

Von Wanderführerin Maria Buchner und erfahren Interessantes über die Region. Das Angebot ist kostenfrei. Treffpunkt: Tourist-Information Bad Gögging.

- | | |
|---|---|
| Kurs 512-A
Freitag, 13.09.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-H
Freitag, 15.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-B
Freitag, 27.09.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-I
Freitag, 22.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-C
Freitag, 04.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-J
Freitag, 29.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-D
Freitag, 11.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-K
Freitag, 06.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-E
Freitag, 18.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-L
Freitag, 13.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-F
Freitag, 25.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-M
Freitag, 20.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| Kurs 512-G
Freitag, 08.11.2019, 14:00-16:30 Uhr | Kurs 512-N
Freitag, 27.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |



Führung durch das Kastell Abusina

Das Römerkastell in Eining ist ein ehemaliges Kohortenkastell und Bestandteil des UNESCO-Weltkulturerbes Limes.

Kurs 508-A

Samstag, 07.09.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 508-B

Samstag, 14.09.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 508-C

Samstag, 21.09.2019, 10:30-11:30 Uhr

Kurs 508-D

Samstag, 28.09.2019, 10:30-11:30 Uhr

Gebühr: 5 EUR

Besonderheit: keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt: Eingang Kastell Abusina in Eining
Leitung: wird tagesaktuell bekanntgegeben



Erlebnisführung durch Abusina

Kurs 509-A

Sonntag,
08.09.2019,
14:00-15:30 Uhr

Kurs 509-B

Donnerstag,
03.10.2019,
14:00-15:30 Uhr

Gebühr: 12 EUR
(Kinder von 6
bis 16 Jahre: 6
EUR)

Besonderheit:
keine Anmel-
dung erforder-
lich

Treffpunkt:
Eingang Kastell
Abusina in
Eining

Leitung: wird
tagesaktuell be-
kanntgegeben

So schnell können Sie gar nicht schauen und schon sind Sie bei der Führung „Römer, Rettich und Randale“ mitten drin im Geschehen: Sie befinden sich im Jahr 300 nach Christus und werden von der Kastellbewohnerin Flavia mit einem Speer bedroht. Denn es sind unruhige Zeiten, in denen Sie sich plötzlich wiederfinden. Kein Wunder also, dass Sie fälschlicherweise für räuberische Eindringlinge gehalten werden. Aber welches Schicksal droht Ihnen nun als „feindlicher“ Besucher? Und wie lebte es sich eigentlich weit entfernt von Rom und dennoch mitten im römischen Reich? Wie wurde gewohnt, gegessen und gefeiert?

Diese und weitere spannende Fragen werden bei der aufregenden Erlebnisführung beantwortet. Zusammen mit einem ausgebildeten Führer und einem furchtlosen Kastellbewohner namens Flavia bzw. Flavius erkunden Sie die Überreste der Gebäude und Wehranlagen und erfahren quasi nebenbei Interessantes und Faszinierendes zum Kastell.



Vortrag: Weltkulturerbe 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.

Kurs 507-A

Donnerstag, 05.09.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 507-B

Mittwoch, 11.12.2019, 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging
Leitung: Dr. Ulrich March, Landeshistoriker

Vortrag: Die Stinkerquellen von Bad Gögging

Vom Legionsbad und Wildbad zum modernen Kurort. Heimatpfleger Eduard Albrecht berichtet über die geschichtliche Entwicklung von Bad Gögging.

Kurs 514-A

Donnerstag, 12.09.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 514-B

Donnerstag, 28.11.2019, 19:30-20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Kurhaus Bad Gögging
Leitung: Eduard Albrecht, Stadtheimatpfleger

Vortrag: Alltagsleben der Römer an Limes & Donau

Wenn Sie sich für dieses Thema interessieren, verpassen Sie auch nicht die Erlebnisführungen durch das Kastell Abusina (509-A und 509-B)!

Kurs 510

Mittwoch, 13.11.2019, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging
Leitung: Dr. Ulrich March, Landeshistoriker

Vortrag: Laptop & Lederhose

Unter dem Motto „Laptop und Lederhose“ befasst sich Landeshistoriker Dr. Ulrich March in diesem Vortrag mit bayerischer Mentalität und Politik.

Kurs 515

Dienstag, 09.10.2019, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2
Leitung: Dr. Ulrich March, Landeshistoriker

Vortrag: Regensburg

Vortrag über eine historische Stadt, die viel zu bieten hat, wie z.B. Welterbe, Schloss Thurn und Taxis, historische Altstadt und vieles mehr.

Kurs 517-A

Donnerstag, 17.10.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 517-B

Mittwoch 27.11.2019, 19:30-20:30 Uhr

Kurs 517-C

Donnerstag, 19.12.2019, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 3
Leitung: Josef Scheck



Neustädter Stadtgeschichten: Vergessene Burgen im Neustädter Umland

Um Neustadt gab es in vielen Ortsteilen mittelalterliche Burganlagen. Nur wenige bauliche Überreste erinnern an diese befestigten Anlagen, welche zunehmend in Vergessenheit geraten. Heimatpfleger Eduard Albrecht berichtet in seinem bildgestützten Vortrag über die Erbauer, die späteren Inhaber und über mancherlei andere Hintergründe dieser abgegangenen Herren- und Rittersitze.

Kurs 504

Freitag, 25.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Bürgersaal Neustadt
Leitung: Eduard Albrecht,
Stadttheatropfleger

Vortrag: Die Eisenbahngeschichte von Neustadt

In Bayern begann mit der ersten Fahrt einer Dampfeisenbahn zwischen Nürnberg und Fürth das Eisenbahnzeitalter. Die Bahnstrecke von Regensburg nach Donauwörth wurde am 16. Juni 1874 offiziell eröffnet. Der erste Zug – ein Sonderzug – fuhr gegen 11:30 Uhr in den festlich geschmückten Bahnhof Neustadt ein. Über die geschichtliche Entwicklung der Eisenbahn in Neustadt a.d. Donau berichtet Stadtarchivar Anton Metzger.

Kurs 519

Mittwoch, 09.10.2019, 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei
Ort: Gasthof Gigl, Neustadt
Leitung: Anton Metzger, Stadtarchivar



WINTERGÄRTEN
ÜBERDACHUNGEN
TERRASSEN

MASSGESCHNEIDERTE LEBENS(T)RÄUME

Die Eberl GmbH ist der Qualitätsführer für Wintergärten, Überdachungen und Terrassen.

Schaffen Sie sich Ihre Oase – lassen Sie sich telefonisch beraten oder besuchen Sie unsere Ausstellung.



Schlossstraße 22 · 93333 Neustadt/Donau
Tel. (09445) 9543-0
www.wintergarten-eberl.de



Dirndl-Nähkurs

Alle, die schon immer ein Dirndl mit persönlicher Note und keine Ware von der Stange wollten, lernen hier die wichtigsten Schritte. Verschiedene Schnitte sind vorhanden. Voraussetzung: Gute Nähkenntnisse. Mitzubringen: Stoffe, Nähmaschine

Kurs 537

6x donnerstags ab 09.01.2020,
19:15-22:15 Uhr

Gebühr: 75 EUR
Ort: Mittelschule Nähraum
Leitung: Gerda Semmler

Nähkurs für Anfänger

Am ersten Abend werden Nähte, Reißverschlüsse und Säume eingenäht sowie Knopflöcher eingereiht. Die Themen für die anderen Tage werden abgestimmt. Mitzubringen: Stoffe, Nähmaschine

Kurs 536

4x mittwochs ab 02.10.2019, 19:15-21:45 Uhr
Gebühr: 50 EUR
Ort: Mittelschule, Nähraum
Leitung: Gerda Semmler

Hopfenkränze binden

In diesem Kurs dreht sich alles um das Gold der Hallertau. Lernen Sie das Binden von Kränzen und erfahren gleichzeitig viel Wissenwertes über Anbau, Geschichte und Wirkung der Hopfenpflanze. Mitzubringen: Gartenschere, Materialkosten

Kurs 532

Freitag, 06.09.2019, 18:30-20:30 Uhr
Gebühr: 15 EUR
Ort: Goethestr.2, Seminarraum 5
Leitung: Marianne Maierhofer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Klöppeln

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen die wichtigsten Grundschnitte. Fortgeschrittene erarbeiten sich die verschiedenen Eck- und Kurvenlösungen.

Kurs 534

6x montags ab 23.09.2019, 19:00-21:30 Uhr

Kurs 535

6x dienstags ab 17.09.2019, 19:00-21:30 Uhr
Gebühr: 65 EUR
Ort: Mittelschule, Nähraum
Leitung: Margit Biebl

Töpfern

Für Anfänger und Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie frei wählen, was Sie töpfeln möchten. Die Dozentin steht Ihnen dabei mit zahlreichen Hilfsmitteln zur Seite und begleitet Sie bei allen Arbeitsschritten. Am ersten Kurstag wird getöpft. 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.

Kurs 531-A

2x samstags ab 14.09.2019, 15:00-18:00 Uhr

Kurs 531-B

2x samstags ab 19.10.2019, 15:00-18:00 Uhr

Kurs 531-C

2x samstags ab 11.01.2020, 15:00-18:00 Uhr

Grundgebühr: 24 EUR zzgl.
Materialkosten: 12 EUR/kg inkl.
2x Brennen
Ort: Mittelschule Werkraum
Leitung: Katja Gandy



Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Auf unkonventionelle Weise wird die Technik des Aquarellierens über das richtige Sehen vermittelt.

Kurs 526-A

7x montags ab 23.09.2019, 19:00-22:00 Uhr

Kurs 526-B

7x montags ab 20.01.2020, 19:00-22:00 Uhr

Gebühr: ab 6 TN 96 = EUR; 9-12 TN = 65 EUR; ab 13 TN = 48 EUR

Ort: Grundschule Werkraum 1

Leitung: Horst Fochler

Gipsabdruck vom Babybauch zum Kunstwerk machen

Sie haben in der Schwangerschaft voller Freude tatkräftig einen Gipsabdruck Ihres Babybauches angefertigt. Nun soll daraus ja ein glatter schöner Babybauchabdruck, vielleicht mit Verzierung, mit Hintergrundbeleuchtung oder im Bilderrahmen werden. Verwandeln Sie Ihren Babybauchabdruck in diesem Workshop unter professioneller Anleitung zu einem wahren Bauchkunstwerk: Ob Ultraschallbild, Geburtsdaten, Schnörkel, Bemalungen, Verzierungen mit Perlen, Strass, Schleifen, die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich und werden im Kurs aufgezeigt.

Kurs 530

Freitag, 18.10.2019, 16:00-19:00 Uhr und
Samstag, 19.10.2019, 14:00-18:00 Uhr

Grundgebühr: 49 EUR zzgl. Materialkosten (ab 35 EUR, je nach Gestaltungswünschen)

Ort: Mittelschule, Werkraum 1

Leitung: Adelheid Emmer

Handarbeiten am Nachmittag

Kurs 533-A

5x donnerstags ab 17.10.2019, 14:00-16:00 Uhr

Kurs 533-B

5x donnerstags ab 09.01.2020, 14:00-16:00 Uhr

Gebühr: 10 EUR

Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3

Leitung: Mathilde Geretshauer

Naturgetreu Zeichnen & Malen

Anfänger erlernen anhand von Grundübungen die Techniken und Arbeitsweise des realistischen Zeichnens und Malens. Erfahrene Teilnehmer können eigene Motive, Ideen oder Gegenstände mitbringen.

Kurs 527

5x donnerstags ab 19.09.2019, 18:45-21:45 Uhr

Kurs 528

5x donnerstags ab 16.01.2020, 18:45-21:45 Uhr

Gebühr: 65 EUR

Ort: Grundschule Werkraum

Leitung: Lena Quail

Materialien:

Bleistifte, Radiergummi, Zeichenblock, Gouache oder Aquarellfarben, Aquarellblock 300mg Stärke (DINA4-A3), Pinsel, verschiedenen Größen mit guten Spitzen, Wasserbecher und eventuell Tücher.



Materialien für Kurs 530: Babybauchabdruck, 2 mittelgroße Plastikschüsseln, Gabel, Schere, Fön, Plastikteigschaber, alte Handtücher, Heißklebepistole.



Tanz dich schlank & frei

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. Hier geht es vor allem um den Spaß beim Tanzen, die Steigerung der Beweglichkeit und das Gefühl für Rhythmus.

Kurs 541-A

5x mittwochs ab 18.09.2019, 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 40 EUR

Kurs 541-B

5x mittwochs ab 06.11.2019, 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 40 EUR

Kurs 541-C

6x mittwochs ab 22.01.2020, 18:30-20:00 Uhr

Gebühr: 48 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2

Leitung: Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin

Disco Fox für Singles/Paare

An diesem Kurs können sowohl Singles als auch Paare teilnehmen.

Kurs 548

5x samstags ab 11.01.2020, 20:30-21:30 Uhr

Gebühr: 45 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Christian Brüngrer

Bellydance Workshop

NEW

Lernen Sie in diesem Workshop eine der beliebtesten Tanzformen weltweit kennen: Bellydance (dt. Bauchtanz). Es gibt unzählige Formen dieses Tanzes: Von klassisch orientalisches bis hin zur Folklore, Fusion, Tribal, Schleiertanz, Stocktanz u.v.m.

Kurs 544

Sonntag, 10.11.2019, 12:30-15:30 Uhr

Gebühr: 30 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Sarah Sabeehah

Orientalischer Tanzkreis

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

Kurs 542

12x dienstags ab 01.10.2019, 19:30-21:45 Uhr

Gebühr: 30 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Seminarraum

Leitung: Seniye Forster

Bayerisch Tanzen

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger.

Kurs 546-A

2x sonntags ab 20.10.2019, 14:00-16:00 Uhr

Kurs 546-B

2x sonntags ab 19.01.2020, 14:00-16:00 Uhr

Gebühr: 24 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Christian Brüngrer



Kultur Tanzen



Tipp: Wer doppelt bucht, spart!

Besuchen Sie Kurs 543-A und 543-B und zahlen Sie gesamt nur 46 EUR statt 50 EUR.

Contemporary Dance

NEW

Workshop für Jugendliche und Erwachsene. Contemporary ist eine zeitgenössische Stilvermischung verschiedenster Tanzformen, darunter klassisches Ballett, Modern Dance und auch freie Improvisationsteile.

Kurs 543-A

Samstag, 19.10.2019, 13:30-15:00 Uhr

Kurs 543-B

Samstag, 18.01.2020, 13:30-15:00 Uhr

Gebühr: 25 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2

Leitung: Elisabeth Wolf,
Professional Dance Teacher & Dancer

Brautpaar-Tanzkurs

Inhalte dieses Kurses sind Brautwalzer (langsam, schnell), Discofox, Foxtrott, langsamer Walzer und Ihr gemeinsamer Tanz

Kurs 547

4x sonntags ab 19.01.2020, 16:00-17:30 Uhr

Gebühr: 36 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Christian Brünger

Tanzen Standard/Latein

Für Fortgeschrittene bzw. Teilnehmer, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben oder Vorkenntnisse besitzen. Kenntnisse werden erweitert und Grundkenntnisse in Tango und Rumba erlernt.

Kurs 545

6x sonntags ab 20.10.2019, 16:00-17:30 Uhr

Gebühr: 54 EUR

Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum

Leitung: Christian Brünger

Bitte bringen Sie für die Kurse 545, 546, 547, 548 und 549 Tanzschuhe mit.

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

schmerzfreie dauerhafte Haarentfernung
mit dem MeDioStar NeXT
bei
HAIRCUT
Aschenbrenner
Friseur
Fußpflege
Tel.: 09445-330

www.haircut-neustadt.de Bahnhofstr.24a 93333 Neustadt/Do



Niederbayerisch.Urig.Echt. Einem Lebensgefühl auf der Spur

Zugegeben, ein Lebensgefühl lässt sich nicht erlernen. Aber es lässt sich mit allen Sinnen erspüren: Riechen Sie beim Bierseminar den würzigen Geruch des Bieres, gebraut aus Hallertauer Hopfen, lauschen Sie im Advent dem Stadtheimatpflieger bei einer Lesung in bayerischer Mundart oder erleben Sie, wie gut es sich anfühlt, ein selbst genähtes Dirndl auf der Haut zu tragen. Diese und viele weitere Kurse erwarten Sie im großen Themenspezial Bayern:



Magentrazzerl – Bayerische Tappas

In diesem Kochkurs treffen traditionelle Zutaten aus der bayerischen Küche treffen auf die entspannte mediterrane Feierabendkultur.

Kurs 482

Samstag, 05.10.2019, 18:30-21:30 Uhr
Grundgebühr: 15 EUR zzgl. 10 EUR
Materialkosten
Ort: Mittelschule, Küche
Leitung: Ralf Sommer

Hausmannskost-Menü

In diesem Kochkurs lernen Sie die Klassiker der Bayerischen Küche u.a. Schweine-, Roll- und Sauerbraten, Knödel, Spätzle und Bayerische Creme kennen und kochen.

Kurs 487

Freitag, 22.11.2019, 18:30-22:00 Uhr
Grundgebühr: 12 EUR zzgl. ca. 15 EUR
Materialkosten
Ort: Mittelschule, Küche
Leitung: Marianne Maierhofer

Bierseminar & Verkostung: Lernen Sie die Welt des Bieres kennen

Kurs 523

Samstag,
18.01.2020,
19:00-22:00 Uhr

Gebühr: 35 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 5

Leitung:
Stephan Butz

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? Verkostet werden 8 bis 10 internationale Bierspezialitäten. Bei den Verkostungen sind Wasser und kleine Snacks/Fingerfood inkludiert. Für Wiederholungstäter: Es wird eine neue Bierauswahl vorgestellt.





Sprachkurs für Zuagroaste

Egal ob für Zuagroaste oder Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt. Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 43.

Kurs 323

Samstag, 30.11.2019, 9:30-13:00 Uhr
Gebühr: 39 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Thomas Mayer

Dirndl- und Flechtfrisuren

Hier lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie Sie Flechtfrisuren bei sich und anderen selbst machen.

Kurs 147-B

Dienstag, 05.11.2019, 18:30-20:30 Uhr

Kurs 147-A

Dienstag, 21.01.2020, 18:30-20:30 Uhr
Gebühr: 15 EUR
Ort: Niedermeldorferstr. 2, Train
Leitung: Nicole Bauer

Bayerisch Tanzen

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger.

Kurs 546-A

2x sonntags ab 20.10.2019, 14:00-16:00 Uhr

Kurs 546-B

2x sonntags ab 19.01.2020, 14:00-16:00 Uhr

Gebühr: 24 EUR
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Christian Brünger

Lesung in bayerischer Mundart

Mit unterhaltsamen Geschichten in bayerischer Mundart stimmt Sie Stadtheimtpfeger Eduard Albrecht auf den Advent ein.

Kurs 520

Donnerstag, 05.12.2019, 19:30 -20:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Stadtbücherei
Leitung: Eduard Albrecht, Heimatpfeger

Hopfenkränze binden

In diesem Kurs lernen Sie das Binden von Kränzen und erfahren gleichzeitig viel Wissenwertes über Anbau, Geschichte und Wirkung der Hopfenpflanze.

Kurs 532

Freitag, 06.09.2019, 18:30-20:30 Uhr
Gebühr: 18,50 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Marianne Maierhofer, Hauswirtschaftsmeisterin

Vortrag: Laptop & Lederhose

Unter dem Motto „Laptop und Lederhose“ befasst sich Landeshistoriker Dr. Ulrich March in diesem Vortrag mit bayerischer Mentalität und Politik.

Kurs 515

Dienstag, 09.10.2019, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 2,50 EUR
Ort: Kurhaus Bad Gögging, Seminarraum 2
Leitung: Dr. Ulrich March, Landeshistoriker



Schafkopf für Anfänger

Schafkopf ist ein Kartenspiel, das vermutlich Anfang des 19. Jahrhunderts entstand. Es gilt als Vorläufer des Skatspiels, wird aber im Gegensatz dazu meist mit 4 Personen gespielt. Schafkopf ist das bayerische „Nationalkartenspiel“ schlechthin. In diesem Kurs für Anfänger erlernen Sie Regeln und verschiedene Taktiken des Spieles. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 522

3x montags ab 04.11.2019, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 24 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Leitung: Max Moritz

Dirndl-Nähkurs

Alle, die schon immer ein Dirndl mit persönlicher Note und keine Ware von der Stange wollten, lernen hier die wichtigsten Schritte. Verschiedene Schnitte sind vorhanden.

Voraussetzung: Gute Nähkenntnisse. Sie sind nicht sicher, ob Ihre Nähkenntnisse ausreichen? Rufen Sie uns einfach an: Tel. 09445/75249-0

Kurs 537

6x donnerstags ab 09.01.2020, 19:15-22:15 Uhr
Gebühr: 75 EUR
Ort: Mittelschule Nähraum
Leitung: Gerda Semmler

Wadi-Training

In diesem Fitnesskurs steht die Kräftigung der Beinmuskulatur im Vordergrund. Das Ziel: Stramme Wadln und fit werden fürs Skifahren.

Kurs 474

5x freitags ab 08.11.2019, 16:30-17:30 Uhr
Gebühr: 25 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1
Leitung: Sabine Schweiger



Veranstaltungs-Tipp:
Erntedankfest Bad Gögging
Sonntag, 29.09.2019
10:00-18:00 Uhr
Kurplatz & Kurhaus
Bad Gögging



Starke Begleiter für alle Schularten, für alle Klassen, für alle Fächer

Bitte teilen Sie uns bei den schulbegleitenden Angeboten mit, welche Schule besucht wird. Und sollte für Sie nicht das Richtige dabei sein, sprechen Sie uns einfach an. Gerne planen wir einen Kurs, der zu Ihren Bedürfnissen bzw. den Bedürfnissen Ihres Kindes passt.

Unsere Intensivierungskurse bereiten Schüler*innen auf den jeweiligen Abschluss vor. Zunächst werden Grundkenntnisse vertieft und Lücken geschlossen. Anschließend erfolgt die gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung. Übrigens: Gerne planen wir für Sie eine individuelle Intensivierungseinheit, auch für Kleingruppen ab 2 Schülern!

EDV-Paket fürs Studium

Umgang mit Word, Excel und Powerpoint. Sie lernen mit Word, Ihre Seminararbeiten möglichst effizient zu erstellen, indem Sie z.B. Formatvorlagen erstellen, Verzeichnisse anlegen oder Autokorrektur und Schnellbausteine verwenden. Excel erleichtert Ihnen den Umgang mit Zahlen und Berechnungen: Lerninhalte sind z.B. Gestaltung von Tabellen, Einsatz von Formeln oder Umgang mit großen Datenmengen. Sie erfahren, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und einprägsame Präsentation z.B. für Referate anfertigen.

Kurs 702
3x samstags ab 21.09.2019,
15:00-18:00 Uhr
Gebühr: 59 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Seminarraum 4
Leitung: Ralf Sommer
Mitzubringen: Laptop, Netzstecker

Kursgebührentabelle für schulbegleitende und Intenvisierungskurse

Gebühr pro Person bei 2 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 3 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 4 Teilnehmern	Gebühr pro Person bei 5 Teilnehmern
140 €	120 €	90 €	75 €

Computerschreiben im 10-Finger-System

Erlernen Sie spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern, lebhaften Geräuschen und beruhigender Musik das 10-Finger-System und arbeiten Sie dadurch dadurch deutlich effizienter am Computer.

Kurs 701
Samstag, 26.10.2019, 10:00-14:00 Uhr
Grundgebühr: 40 EUR zzgl. 19,50 EUR für das Arbeitsheft
Ort: Mittelschule, Computerraum, 2. OG
Leitung: Bärbel Langbein

Lesetraining

Für Schüler ab der 1. Klasse. Mit viel Spaß und in kleiner Runde wird in diesem Kurs gezielt das Lesen geübt.

Kurs 704
Termin wird noch bekanntgegeben
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: wird noch bekanntgegeben
Leitung: Eva-Maria Scheibl

Fit für den Übertritt

Vorbereitung auf den Übertritt in den Fächern Mathe und Deutsch.

Kurs 705
10x dienstags ab 12.11.2019, 16:00-17:00 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Leitung: Birgit Wack





Schreinerwerkstätte
SCHLUND
Gewerbepark 24
93333 Neustadt/Donau
www.schreinerei-schlund.de

IDEEN ZUR RAUM- GESTALTUNG GESUCHT?

- **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@schreinerei-schlund.de**



Englisch: 5. Klasse Realschule

Kurs 707-A

10x montags von 23.09. bis 26.11.2019,
16:00-17:00 Uhr

Kurs 707-B

10x montags ab 13.01.2020, 16:00-17:00 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ

Englisch: 6. Klasse Realschule

Kurs 708-A

10x montags ab 23.09.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kurs 708-B

10x montags ab 13.01.2020, 17:00-18:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ

Englisch: 7. Klasse Realschule

Kurs 709-A

10x dienstags ab 24.09.2019, 16:00-17:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ

Englisch: 8. Klasse Realschule

Kurs 710-A

10x mittwochs ab 25.09.2019, 16:00-17:00 Uhr

Kurs 710-B

10x mittwochs ab 08.01.2020, 16:00-17:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ

Englisch: 9. Klasse Realschule

DIENSTAGS

Kurs 711-A

10x dienstags ab 24.09.2019, 17:00-18:00 Uhr

Kurs 711-B

10x dienstags ab 07.01.2020, 17:00-18:00 Uhr

DONNERSTAGS

Kurs 712-A

10x donnerstags ab 26.09.2019,
16:00-17:00 Uhr

Kurs 712-B

10x donnerstags ab 09.01.2020,
16:00-17:00 Uhr

FREITAGS

Kurs 713-A

10x freitags ab 27.09.2019, 16:00-17:00 Uhr

Kurs 713-B

10x freitags ab 10.01.2020, 16:00-17:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ

Englisch: 10. Klasse Realschule

Kurs 714-A

10x mittwochs ab 25.09.2019,
17:00-18:00 Uhr

Kurs 714-B

10x mittwochs ab 08.01.2020,
17:00-18:00 Uhr

Kurs 714-C

10x donnerstags ab 26.09.2019,
17:00-18:00 Uhr

Kurs 714-D

10x donnerstags ab 09.01.2020,
17:00-18:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 5
Leitung: Ruth-Elisabeth-Wutzer, Fremdsprachekorrespondentin, DaZ



👍 **Ausbildung aller Führerscheinklassen**
👍 **Berufskraftfahrer-Weiterbildung**
- alle 5 Module -
👍 **Öffnungszeiten:**
Dienstag und Donnerstag ab 18 Uhr

Herzog-Ludwig-Straße 34 · 93333 Neustadt a.d. Donau
✉ wolgang@fahrschule-rosengart.com
☎ 0170 550 44 76

Auto Hartl



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

Intensivierung Quali: Mathe

Kurs 716

10x samstags ab 09.11.2019, 10:30-11:30 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Intensivierung Quali: Deutsch

Kurs 717

10x dienstags ab 12.11.2019, 17:00-18:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 1
Leitung: Birgit Wack

Intensivierung Quali: Englisch

Kurs 715

10x samstags ab 09.11.2019, 9:30-10:30 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Intensivierung M-Zug: Englisch

Kurs 719

10x donnerstags ab 07.11.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt, Dipl.
Informatiker, Native Speaker

Intensivierung M-Zug: Mathe

Kurs 718

10x donnerstags ab 07.11.2019,
18:00-19:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Intensivierung Mittlere Reife: Englisch

Kurs 721

10x freitags ab 08.11.2019, 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Intensivierung Mittlere Reife: Mathe

Kurs 720

Termin wird noch bekanntgegeben
Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Ort wird noch bekanntgegeben
Leitung: Eva-Maria Scheibl

Intensivierung FOS/BOS: Englisch

Kurs 725

10x mittwochs ab 06.11.2019, 19:00-20:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker

Intensivierung Abitur: Mathe

Kurs 723-A

5x freitags ab 08.11.2019, 16:00-17:30 Uhr

Kurs 723-B

5x freitags ab 10.01.2020, 16:00-17:30 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Dr. Peter Wöllauer

Intensivierung Abitur: Englisch

Kurs 724

10x mittwochs ab 06.11.2019, 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: siehe Tabelle
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: John Priestley, Dipl. Betriebswirt,
Dipl. Informatiker, Native Speaker



Elektroniker/-in für Energie- und Gebäudetechnik

Elektroniker/-in für Automatisierungstechnik

- Die Ausbildungsdauer beträgt 3,5 Jahre
- Enge Verknüpfung von spannenden Praxiseinsätzen an unseren Standorten Neustadt a. d. Donau und Regensburg sowie theoretischem Hintergrundwissen (Blockunterricht an den Berufsschulen Regensburg oder Weiden/Oberpfalz)
- Du lernst durch unsere interne Rotation verschiedene Fachabteilungen kennen und sammelst 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 40 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 | Gewerbestr. 33 | 93333 Neustadt a. d. Donau | Tel.: 09445 75220-0 | Bewerbung@RengGruppe.de



Born to be child!
Hier gibt's jede Menge Action für
Kids & Teens...

...aber auch wer's ein wenig ruhiger angehen lassen möchte, findet im Programm der vhs Neustadt a.d. Donau viele tolle Angebote.

Musikalische Spielzeit



Motorische und musikalische Förderung für Kinder von 1 bis 3 Jahren.

Schon Babys und Kleinkinder lieben es, Musik und Lieder zu hören, mit ihrem Körper aktiv zu sein und sich zu bewegen. In der Gemeinschaft wird zudem die Sozialkompetenz gestärkt und das Interesse am gemeinsamen Tun ist noch größer.

In 45 Minuten Spielzeit wird gesungen, gespielt und getanzt. Wir hören neue Lieder, Finger- und Kreisspiele und lernen einige Kleininstrumente kennen (Klanghölzer, Glöckchen, etc.). Eltern erhalten praktische Anregungen wie sie ihr Kind im Spiel sprachlich und motorisch fördern können.

Kurs 727-A

10x mittwochs
ab 18.09.2019,
9:15-10:00 Uhr

Kurs 727-B

10x mittwochs
ab 08.01.2020,
9:15-10:00 Uhr

Gebühr: 80 EUR
Ort: Goethestr. 2,
Fitness

Leitung:
Yvonne Schmid,
Erzieherin, Sozial-
pädagogin (B.A.)

Zaubern lernen mit Diplom



Kurs 733

Samstag,
11.01.2020,
10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 43 EUR
inkl. Zauberbro-
schüre, Diplom und
Materialien
Ort: Grundschule,
Bibliothek

Leitung: Fred Bossie

Fred Bossie von der Ulmer Zauberschule bringt Kindern in diesem Kurs pfliffige Tricks mit einfachen Alltagsgegenständen bei. Die Tricks, die die Kinder lernen, sind einfach bis anspruchsvoll und lassen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Mit der Schritt für Schritt Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar. Mitzubringen: Schere, Klebestift und ein buntes Tuch. Ausreichend Essen und Trinken für die Pausen.

Spielzeit auf dem Bauernhof



Kurs 729-A

Donnerstag,
19.09.2019,
9:00-11:00 Uhr

Kurs 729-B

Freitag, 20.09.2019,
9:00-11:00 Uhr

Grundgebühr:
5 EUR/Person
Ort: Wallbrun Hof,
Hauptstr. 30, Biburg

Leitung:
Stefanie Hödemaker

Für Kinder bis 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. An diesem Vormittag erkunden die Kinder das gesamte Hofgelände. Es gibt viel Arbeit auf dem Bauernhof: Schauen ob alle Tiere wach sind, die Schafe haben großen Hunger und müssen gefüttert werden, auch die Eier wollen aus dem Hühnerstall geholt werden... Fahren mit den Tretbulldogs und toben in der Stroh Hüpfburg steht außerdem auf dem Programm. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine kleine Bauernhof-Brotzeit.



Floristik · Gärtnerei

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



Guttenberger

Blumen für jeden Anlass

Herrnstraße 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

Märchennachmittag auf dem Bauernhof

Ab 6 Jahren

Im Zaubersack schlummert ein Märchen, das gerne erzählt werden möchte. Die Kinder dürfen das Märchen hervorlocken und der wunderbaren Geschichte in einer gemütlichen Heu- und Strohbürg lauschen. Natürlich müssen auch die Tiere auf dem Wallbrun Hof versorgt werden. Bei einer Stärkung am Lagerfeuer mit Stockbrot und Kinderpunsch wird der Nachmittag durch ein altersgerechtes Märchenrätsel bzw. Mitmachmärchen abgerundet.

Kurs 730

Donnerstag, 17.10.2019, 15:00-17:00 Uhr
Grundgebühr: 10 EUR Ort: Wallbrun Hof, Hauptstr. 30, Biburg
Leitung: Stefanie Hödemaker

Freies Malen für Kinder

4 bis 10 Jahre

„Kunst“ wird heutzutage bereits im Kindergarten stark gefördert. Spätestens in der Schule wird gelehrt wie „richtig“ gezeichnet wird. Doch das ursprüngliche „Malen“, das ein Bedürfnis eines jeden Kindes ist, bleibt dabei oft auf der Strecke. Schon früh erfahren Kindern, dass ihre Bilder etwas präsentieren sollen. In diesem Kurs erhalten Kinder die Gelegenheit zum freien „Malspiel“ – ohne Zeit- und Bewertungsdruck.

Kurs 728-B

5x samstags ab 09.11.2019, 15:00-17:00 Uhr
Grundgebühr: 55 EUR zzgl. 5 EUR Materialkosten
Ort: Grundschule, Werkraum
Leitung: Yvonne Schmid, Erzieherin, Sozialpädagogin (B.A.)

Es weihnachtet im Stall

Ab 6 Jahren

Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Die Kinder bereiten Winterfutter für die Wald- und Wiesentiere und ein paar „Weihnachtsleckereien“ für die Bauernhoftiere vor. Bei einer kleinen Weihnachtswanderung schmücken sie den Wald -und Wiesentieren einen schönen Weihnachtsbaum. Zum Schluss gibt es am warmen Lagerfeuer eine Stärkung mit Kinderpunsch und Lebkuchen.

Kurs 731

Mittwoch, 11.12.2019,
15:00-17:30 Uhr

Grundgebühr: 15 EUR
Ort: Wallbrun Hof, Biburg
Leitung: Stefanie Hödemaker

Freies Malen

4 bis 10 Jahre

Schnuppernachmittag mit einer halbstündigen Einführung der Eltern. Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, die Freude am Malen mit dem Pinsel haben. Für alle, die Lust haben, frei von Bewertungen oder Vergleichen mit Farbe zu spielen und die eigene natürliche Spur wieder zu entdecken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 728-A

Mittwoch, 30.10.2019,
15:00-17:00 Uhr

Grundgebühr: 12 EUR zzgl. 5 EUR Materialkosten
Ort: Grundschule, Werkraum
Leitung: Yvonne Schmid, Erzieherin, Sozialpädagogin (B.A.)

Lesen mit Kleinkind

Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Im Rahmen unseres Koki-Projektes (siehe Seiten 12-13) stellt Brigitte Lindenstruth-Folwill Bücher vor, die auch für die Kleinsten schon geeignet sind. Außerdem erfahren Sie, welche Ratgeber für Eltern einen Blick wert sind.

Kurs 726

Montag, 13.01.2020, 10:00-10:45 Uhr
Kostenfrei
Ort: Goethestraße 2, Fitnessraum
Leitung: Brigitte Lindenstruth-Folwill, Leitung Stadtbücherei Neustadt

Spiel und Spaß auf Inlinern

Ab 6 Jahren

Für Kinder, die bereits sicher auf Inlineskates sind.

Kurs 735-A

Samstag, 14.09.2019, 13:00-14:30 Uhr
Ort: Parkplatz Grundschule

Kurs 735-B

Samstag, 12.10.2019, 13:00-14:30 Uhr
Ort: Skaterplatz Train, gegenüber Sportheim

Kurs 735-C

Samstag, 26.10.2019, 13:00-14:30 Uhr
Ort: Parkplatz Grundschule

Gebühr: 15 EUR
Leitung: Sabine Schweiger

Upcycling-Workshop

Ab 6 Jahren

Handgemachte Weihnachtskarte. In diesem Workshop dürfen Kinder aus Papierfetzen, altem Schmuck & Co. wunderschöne Weihnachtskarten kreieren.

Kurs 728

2x samstags ab 30.11.2019,
10:00-11:00 Uhr

Gebühr: 15 EUR
Ort: Grundschule Werkraum 1
Leitung: Lara Alsen-Armgart

Inline-Skaten für Anfänger

Ab 6 Jahren

Für Kinder, die neu mit dem Inline-Skaten anfangen und noch nicht fahren können.

Kurs 736

Samstag, 28.09.2019, 13:00-14:30 Uhr
Gebühr: 15 EUR
Ort: Parkplatz Grundschule
Leitung: Sabine Schweiger

Stricken für Anfänger

Ab 9 Jahren

Kinder lernen in diesem Kurs die Grundzüge des Strickens kennen. Gestrickt wird eine Kopfhörertasche.

Kurs 734

Montag 28.10.2019, 10:00-12:00 Uhr und
Mittwoch, 30.10.2019, 10:00-12:00 Uhr

Grundgebühr: 18 EUR zzgl. 2 EUR Materialkosten
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 3
Leitung: Sandra Mader

njusan Kinder Karate

Ab 3
Jahren

Sicherheit und Werte für Ihr Kind. Hochqualifizierter und exklusiver Unterricht mit Kinderpädagogen/Karatelehrer. Einstieg jederzeit möglich. **Anmeldung bei Marco Altinger unter www.njusan.de**

Kurs 737

montags ab 07.10.2019, 20 Kurstage
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Leitung: Marco Altinger

15:00-16:00 Uhr	Minis	3-6 Jahre
16:00-17:00 Uhr	Kids/Teens Anfänger	ab 7 Jahren
17:00-18:00 Uhr	Kids/Teens Fortgeschrittene	ab 7 Jahren



FÜR MEHR STÄRKE UND ERFOLG



Management System
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 910803449

**Kinderkarate ab 3 Jahren.
Neue Anfängerkurse.**

Nur wer weiß was er kann hat **Selbstvertrauen.**
Wir bieten an unseren Standorten optimale Bedingungen für unsere kleinen und großen Karate-Kinder.

- Vollzeit Karate Sportlehrer
- anerkannte Bildungseinrichtung
- altersgerechter Unterricht
- über 41x in Bayern
- TÜV zertifiziert



Anmeldung und Fragen? Wir helfen sehr gerne.
0871 - 430 74 74, karate-altinger.de

Weihnachtliche Laubsägearbeiten

ab 7
Jahren

Aus Sperrholz und mit einer Laubsäge fertigen die Kinder eine weihnachtliche Dekoration an. Diese wird individuell bemalt.

Kurs 732-A

Freitag, 22.11.2019, 16:00-18:00 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Goethestr. 2, Seminarraum 4
Leitung: Arno Rauhut

Kurs 732-B

Freitag, 29.11.2019, 16:00-18:00 Uhr
Gebühr: 10 EUR
Ort: Zehentstadl, Train
Leitung: Arno Rauhut

Teenie Make-up

13-17
Jahre

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse junger „Ladies“ im Alter von 13 bis 17 Jahren abgestimmt. In diesem Alter fangen die meisten an, sich auszuprobieren und zu schminken. Dabei ist weniger oft mehr. Hier bekommst du Tipps & Tricks rund um das Thema Make-up und lernst Techniken, wie du deine Vorzüge altersgerecht mit den geeigneten Produkten hervorheben kannst, welche Farben dir stehen, welche Produkte wie angewendet werden und wie die richtige Hautpflege funktioniert.

Kurs 747

Samstag, 23.11.2019, 14:00-16:00 Uhr
Grundgebühr: 12 EUR zzgl. 3 EUR Materialkosten
Ort: Grundschule Bibliothek
Leitung: Isabell Forster

Videoclip-Dancing

NEW

9-12
Jahre

Angesagte Choreografien aus angesagten Musikvideos: Tanztrainerin Elisabeth „Elly“ Wolf zeigt euch in diesem Workshop die coolsten Moves.

Kurs 738-A

Samstag, 19.10.2019, 11:00-12:30 Uhr

Kurs 738-B

Samstag, 18.01.2020, 11:00-12:30 Uhr

Gebühr: 25 EUR
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2
Leitung: Elisabeth Wolf, Professional Dance Teacher/Dancer

Doppelt buchen & sparen!

Buchen Sie Kurs 738-A und 738-B und zahlen Sie gesamt nur 46 EUR statt 50 EUR.

Hip Hop-Jazzdance

10-16
Jahre

Kreativ, dynamisch und mit viel Spaß entstehen in jeder Stunde neue Tanzschritte. Die Choreografien beinhalten Elemente u.a. aus Hip Hop, Jazz Dance, Latino Dance und Modern Dance und sorgen für Spaß, bessere Körperwahrnehmung und Stressabbau. Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe mit heller Sohle

Kurs 739-A

5x mittwochs ab 18.09.2019, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 30 EUR

Kurs 739-B

5x mittwochs ab 06.11.2019, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 30 EUR

Kurs 739-C

6x mittwochs ab 08.01.2020, 17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 36 EUR

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 2
Leitung: Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin

Zumba® Kids

7-11
Jahre

DIENSTAG

Kurs 741-A

6x dienstags ab 08.10.2019, 16:15-17:15 Uhr

Kurs 741-B

6x dienstags ab 03.12.2019, 16:15-17:15 Uhr

Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1

Gebühr: 36 EUR
Leitung: Alexandra Schöll

FREITAG

Kurs 743-A

6x freitags ab 11.10.2019, 15:45-16:45 Uhr

Kurs 743-B

6x freitags ab 06.12.2019, 15:45-16:45 Uhr

Ort: Sporthalle Train
Gebühr: 36 EUR
Leitung: Alexandra Schöll

Zumba® Kids Jr.

4-6
Jahre

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. Hier können sie einfach sie selbst sein und sich spielerisch zu altersgemäßer Musik bewegen.

DIENSTAG

Kurs 740-A

6x dienstags ab 08.10.2019, 15:15-16:00 Uhr

Kurs 740-B

6x dienstags ab 03.12.2019, 15:15-16:00 Uhr
Ort: Fröhlichstr. 7, Raum 1

FREITAG

Kurs 742-A

6x freitags ab 11.10.2019, 14:45-15:30 Uhr

Kurs 742-B

6x freitags ab 06.12.2019, 14:45-15:30 Uhr
Ort: Sporthalle Train
Gebühr: 27 EUR
Leitung: Alexandra Schöll

Ballett Anfänger

Ab 4
Jahren

Kurs 744-A

10x samstags ab 14.09.2019, 11:00-12:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung: Franziska Geiger

Ballett

Ab 4
Jahren

Kurs 744-B

10x samstags ab 11.01.2020, 11:00-12:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung: Franziska Geiger

Ballett

Ab 4/5
Jahren

Kurs 744-C

10x samstags ab 14.09.2019, 10:00-11:00 Uhr

Kurs 744-D

10x samstags ab 11.01.2020, 10:00-11:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung: Franziska Geiger

Ballett

ab 5
Jahren

Kurs 745-A

10x mittwochs ab 11.09.2019, 14:00-15:00 Uhr

Kurs 745-D

10x mittwochs ab 08.01.2020, 14:00-15:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung Franziska Geiger

Ballett

Ab 6
Jahren

Kurs 745-B

10x mittwochs ab 11.09.2019, 15:00-16:00 Uhr

Kurs 745-E

10x mittwochs ab 08.01.2020, 15:00-16:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung Franziska Geiger

Ballett

ab 8
Jahren

Kurs 746-A

10x freitags ab 13.09.2019, 14:00-15:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung Franziska Geiger

Ballett

ab 8/9
Jahren

Kurs 745-C

10x mittwochs ab 11.09.2019, 16:00-17:00 Uhr

Kurs 745-F

10x mittwochs ab 08.01.2020, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung Franziska Geiger

Ballett/Spitzentanz

ab 10
Jahren

Kurs 746-B

10x freitags ab 13.09.2019, 15:00-16:00 Uhr

Kurs 746-D

10x freitags ab 10.01.2020, 14:00-15:00 Uhr
Ort: Alte Feuerwache, Gymnastikraum
Gebühr: 60 EUR
Leitung Franziska Geiger



Unter der Leitung von Tanzpädagogin Franziska Geiger nehmen an der vhs Neustadt a.d. Donau aktuell rund 70 Kinder am Ballettunterricht teil. Für alle Neueinsteiger gibt es ab 14. September wieder einen Anfänger-Kurs (Nr. 744-A)

Brandschutzservice Stöhr

www.brandschutzservice-stoehr.de



Ihr Partner in der Region rund um die Themen Brandschutz und Atemschutz!

Ernst Stöhr

Frauengraben 3

93333 Neustadt/Marching

Tel.: 09445/973086

Mobil: 0151/42430910

E-Mail: info@brandschutzservice-stoehr.de

Wir feiern

25 Jahre Buchhandlung Nagel!



Was gibt's Neis

in der Buchhandlung Nagel?

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

am Freitag, 25. Oktober 2019

um 19:30 Uhr

in unserer Buchhandlung

Eintritt frei

Junge vhs Freizeitangebote für Kids & Teens

Junge vhs

Kochen mit Kindern

ab 8
Jahren

Kurs 750

Samstag,
16.11.2019,
10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 15 EUR
Ort: Mittelschule
Küche

Leitung:
Bärbel Langbein,
Hotelmeisterin, Er-
nährungsberaterin

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.



Studentenküche: Selbstgekocht statt Mensa

NEW

ab 17-25
Jahre

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Uni- oder Arbeitsalltag überstehen, ohne immer auf Tiefkühl- oder Mensagerichte zurückgreifen zu müssen. Hier lernen Sie die Grundlagen, um in jeder noch so kleinen Küche einfache, preisgünstige und zugleich leckere Gerichte selber zubereiten zu können. Wir kochen eine Auswahl aus Suppen, Salaten und Fingerfood, Hauptspeisen wie Eintopf, Curry und Auflauf sowie leckere Desserts. Alle Gerichte sind auch super zum Mitnehmen als Mittagessen oder als Mitbringsel fürs nächste Party-Buffer geeignet. Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste, Materialkosten

Kurs 748

Samstag,
21.09.2019,
18:30-21:30 Uhr

Grundgebühr: 15
EUR zzgl. 10 EUR
Materialkosten
Ort: Mittelschule
Küche

Leitung: Ralf Sommer

Fast Food selbst machen

NEW

ab 13
Jahren

Was macht man aus Kartoffeln, wenn nicht Pommes? Kann man Fast Food nicht auch einfach und preisgünstig selber machen? Gemeinsam schnippeln, kochen und essen, das ist die Devise. Egal ob Burger, Pastasöße, Döner, Eierspeise oder Süßes – alles wird fix aus frischen Zutaten hergestellt. Und die Rezepte lassen sich auch ganz einfach zu Hause nachkochen! Freunde einpacken und los! Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste, Materialkosten

Kurs 749

Samstag,
28.09.2019,
17:00-20:00 Uhr

Grundgebühr: 15
EUR zzgl. 10 EUR
Materialkosten
Ort: Mittelschule
Küche

Leitung: Ralf Sommer

Stichwortverzeichnis

Aqua-Gymnastik.....	69, 87	Excel.....	30, 31
Augen.....	45, 49	Exkursionen.....	91, 92
Autobiografie.....	25	Familie.....	12, 13
Autogenes Training.....	50	Fasten.....	86
Baby.....	9, 10, 11, 57, 66, 98	Faszien.....	47, 61, 83
Backen.....	78	Fermentieren.....	76, 77
Bad Gögging.....	92, 93, 95, 105	Fitness.....	60, 61, 62, 63, 65, 87
Ballett.....	118, 119	Fitness mit Kind.....	10, 13, 66
Bauernhof.....	113, 114	Fotografie.....	19
Bayerisch.....	25, 43, 95, 99, 102, 104, 105	Frisuren.....	22
Beckenboden.....	46	FüÙe.....	48, 83
Bier.....	102	Gebärdensprache.....	34
Buddha Bowls.....	78	Geburt, Geburtsvorbereitung.....	8, 9
Cajon.....	19	Geschichte.....	94, 96
Computer.....	15, 29	Gitarre.....	18
Datenschutz.....	27	Handarbeiten.....	98
Darm.....	46, 47	Herzsport-Nachsorge.....	59
Deutsch.....	35, 37, 110	Histamin.....	46
Englisch.....	38, 39, 40, 108	Hormone.....	46
Essen.....	76, 77, 78, 79, 81, 83, 102, 121	Inlineskating.....	115

Stichwortverzeichnis

Inter-net.....	15	Reha-Sport.....	59, 89
iPhone/iPad.....	15	Reisen.....	15
Italienisch.....	41	Römer.....	94, 95
Karate.....	116	Rücken.....	59, 61
Kastell.....	94	Salzgrotte.....	88
Kinderschutztraining.....	16	Schafkopf.....	105
Klöppeln.....	97	Schlingentraining.....	65
Kleinkind.....	9, 11, 13, 66	Schreiben.....	29, 35
Kochen.....	77, 78, 79, 81, 102, 121	Schule.....	107, 108
Koki.....	12, 13	Schwangerschaft.....	8, 9, 84
Kommunikation/Konversation.....	16, 27, 28, 35	Selbstbewusstsein.....	16
Kosmetik.....	21	Senioren.....	15, 24, 57, 60, 84
Kräuter.....	45	Sicherheit.....	16
Laptop.....	16	Singles.....	77, 99
Lesen.....	13, 107, 115	Skigymnastik.....	66
Lesung.....	25, 104	Smartphone.....	14
Liebscher & Bracht.....	85, 86	Spanisch.....	41
Lifestyle.....	20	Spontانيتät.....	27
Limes.....	94, 95	Stadtführung.....	91, 92, 93
Limes-Therme.....	25, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89	Stretching.....	66
Make-up.....	21, 117	Stricken.....	115
Malen.....	98, 114	Studium.....	79, 81, 106, 121
Marketing.....	28	Styling.....	21, 22
Meditation.....	53, 85	T'ai Chi.....	51
Müllvermeidung.....	16	Tanzen.....	89, 98, 100, 104, 117
Musik.....	9, 18, 110	Telefontraining.....	27
Nähen.....	97, 105	Temporär.....	90
Natur.....	20	Töpfen.....	97
Pasta.....	78	Tracht.....	97, 105
Patientenverfügung.....	18	Upcycling.....	114
PC.....	15, 29	Vorsorgevollmacht.....	18
Philosophie.....	23	Wanderung.....	92, 93
Pilates.....	62	Wassergymnastik.....	69
Piloxing.....	66	Webinar.....	31
Pilze.....	20	Weihnachten.....	78, 114, 116
Polnisch.....	41	WhatsApp.....	14
Powerpoint.....	29, 31	Wickel.....	49
Progressive Muskelentspannung.....	52, 53	Wildgerichte.....	79
Prüfungsvorbereitung.....	110	Yoga.....	9, 11, 53, 54, 55, 56, 57, 83, 84, 85
Qi Gong.....	85	Zauberer/Zaubern.....	112
		Zehn-Finger-System.....	29, 107
		Zumba.....	68, 117, 118



**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:

September bis Februar	
Mo, Do, Fr	13-18 Uhr
Sa	10-15 Uhr

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. 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
- 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-Entgelds von Ihrem Konto vorliegt. Eine telefonische Anmeldung, für diese Sie von sich aus mit uns in Verbindung treten, erfordert keine schriftliche Bestätigung mehr. Sie ist verbindlich, wenn die oben genannten Voraussetzungen erfüllt sind. 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. Zahlungsvorzug berechtigt die Volkshochschule zum Rücktritt.

Falls Sie als Zahlungsart „Überweisung“ gewählt haben, überweisen Sie die fällige Kursgebühr bitte unter Angabe der Kursnummer an:
Empfänger: vhs Neustadt a.d.Donau

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kreis Kelheim eG

IBAN: DE58 7506 9014 0006 5010 60

BIC: GENODEF1ABS

oder

Sparkasse Neustadt

IBAN: DE10 7505 1565 0240 1001 80

BIC BYLADEM1KEH

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 (bei Erkrankungen nur durch Vorlage eines ärztlichen Attests) 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,- 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 durch Teilnehmer kann nur schriftlich und mindestens 5 Werktage vor Kursbeginn erfolgen.

Bei Nichterscheinen am ersten Kurstag ohne termingerechte Abmeldung werden die Gebühren von Ihrem Konto abgebucht bzw. Ihnen in Rechnung gestellt.

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 vereinbart. Etwas Reklamationen bezüglich des Materials sind an diesen zu richten.

8. Urheberrecht

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

9. Mindest-/Maximalteilnehmerzahl

Kurse können auch bei weniger als der jeweils erforderlichen Mindestteilnehmerzahl 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

Impressum

Herausgeber: vhs Neustadt a.d.Donau, Kirchplatz 5, 93333 Neustadt a.d.Donau,
1. Vorsitzender Thomas Reimer, 1. Bürgermeister;
Geschäftsleitung Andrea Holzappel M.A.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Es gelten die AGB der vhs Neustadt a.d.Donau.

Auflage: 3500 Stück

Satz & Gestaltung: Andrea Holzappel
Inhaltliche Planung: Christine Malcherek
Redaktion: Andrea Holzappel
Druck: Kelly Druck, Abensberg

Bildnachweis Titelseite: Fotolia (Drubig Photo)

Bildnachweise Innenteil:

Stadt Neustadt a.d.Donau/Foto Mayer (S. 3); Peter Litvai (S. 92)

vhs Neustadt a.d.Donau: Holzappel (S. 6), Emil Nutz und Wilhelm Schwürzer (S. 39), Thomas Mayer (S. 43), Lara Alsen-Armgart (S. 56), Birgit Kreusel (S. 57), Victoria Stürmer (S. 62), Vera Kronauer (S. 63), Sabine Anwander-Petersen (S. 68), Philip Kunisch (S. 76); Nicole Kopsch (S. 119)

Limes-Therme: DLU Brunswig (S. 83), Harald Karkoska (S. 87)

Tourist-Information Bad Gögging: Zitzelsberger (S. 93),

Teilnehmer. 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.

13. Datenschutz

siehe Datenschutzerklärung

14. Salvatorische Klausel

Sollten die vorliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit des Vertrages im Übrigen nicht berührt. Bei Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen gilt die gesetzliche Regelung.

Hubertus Hinse (S. 94), Schubert (S. 94), Graf (S. 105)

Pixabay: Pixel2013 (S. 4), Lockenkopf (S. 7), Pexels (S. 8), thedanw (S. 9), neslinglibrary (S. 10), PublicDomainPictures (S. 11), StockSnap (S. 12, 53, 55), Karishea (S. 18), Manfred Richter (S. 20), 5688709 (S. 21), kaboompics (S. 25), pezibear (S. 34), MustangJoe (S. 40/41), buntysmum (S. 45), Lograstudio (S. 45), Silviarita (S. 47), Klaus Hausmann (S. 48), Couleur (S. 49); Congerdesign (S. 76), Einladung zum Essen (S. 78), Lum3n (S. 79), Arembowski (S. 81, 121), Tassilo111 (S. 91), homar (S. 98), MichaelPajewski (S. 100), KRIemer (S. 102), Klimkin (S. 113)

Fotolia: (Viacheslav Iakobchuk (S. 14), Igor Kell (S. 29), Robert Kneschke (S. 33), Microgen (S. 51), Fizkes (S. 52, 70/71), drubig photo (S. 59), Snapitude (S. 67), WaveBreakMediaMicro (S. 72, 75), Christian Schwier (S. 106), Africa Studio (S. 112)

Datenschutzerklärung für das Programmheft

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 bei der Anmeldung 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.

3. 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.

4. 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.

5. Speicherdauer

Wir speichern Ihre Daten im Rahmen der gesetzlichen Aufbewahrungspflichten.

6. 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, Fa. Secure Consult GmbH & Co. KG
Keplerstraße 5
86529 Schrobenhausen
Telefonnummer: 08252 9094110
datenschutz@secure-consult.com



Selbständiger JEMAKO Vertriebspartner



Individuelle Beratung und Reinigungslösungen mit zeitsparenden und umweltbewussten Produkten „Made in Germany“!

- Sie haben Reinigungsprobleme?
 - Streifen beim Fensterputzen?
 - Kalkrückstände im Bad?
 - Fettige Rückstände in der Küche?
 - Empfindliche Hochglanzoberflächen?
- Ich habe die Lösung!**

Ihre JEMAKO Vertriebspartnerin vor Ort:

Maria Härdl

selbst. JEMAKO Vertriebspartnerin
Hauptstraße 27a • 85088 Vohburg

Tel. 0170/24 36 819

haerdl@jemako-mail.com

www.jemako-shop.com/haerdl

Gerne können Sie unsere Produkte kostenlos und unverbindlich testen!

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



„MÄRCHEN ERZÄHLEN...
ÜBERLASSEN WIR LIEBER ANDEREN“

Goldsparplan
Schritt für Schritt
zum eigenen Goldstück.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir konzentrieren uns auf das, was wir wirklich können. Märchen erzählen zählt dabei nicht zu unseren Stärken. Mit unserem **GOLDSPARPLAN** gelangen Sie ohne komplizierte Zaubersprüche Schritt für Schritt zur soliden Geldanlage. Alle wichtigen Infos erhalten Sie bei Ihrem Berater oder unter www.rbkk.de

**Raiffeisenbank
Kreis Kelheim eG**

