

## 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!

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](http://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](mailto:vhs@neustadt-donau.de)

**online:**

[www.vhs-neustadt-donau.de](http://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](http://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 Beikost Einführung,  
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  
Beikost Einführung,  
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.





### 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.



# Hauser

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 Beikosteneinführung,  
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 Beikosteneinführung,  
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](http://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,

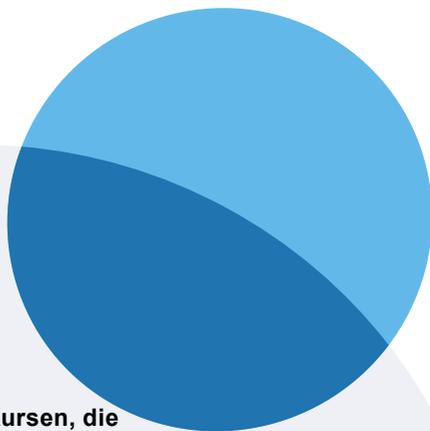
Dipl.rer.com, Medizin-Fachjournalistin

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  
Beratung  
für  
Lohnsteuerhilfe  
Bayern e. V.

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



[www.dietrich-scheurle.de](http://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 [dietch.johannes@dietrich-scheurle.de](mailto:dietch.johannes@dietrich-scheurle.de) oder [treffer.martin@dietrich-scheurle.de](mailto: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](mailto: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
<b>10er-Kurs = 10 Termine (à 90 Min.)</b>	insgesamt: 92 €	insgesamt: 76 €	insgesamt: 66 €	insgesamt: 58 €	insgesamt: 49 €
<b>12er-Kurs = 12 Termine (à 90 Min.)</b>	insgesamt: 110 €	insgesamt: 92 €	insgesamt: 79 €	insgesamt: 70 €	insgesamt: 56 €
<b>15er-Kurs = 15 Termine (à 90 Min.)</b>	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.



NEW

## Deutsche Gebärdensprache I

### 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 ...

**Versicherungsbüro 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
- Flughafenstransfer · 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](http://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

### Englisch A2.2

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!

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

Lehrbuch: At your leisure  
ISBN: 978-3-19-009599-5, Hueber Verlag

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

#### 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

#### 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](mailto:info@profi-neustadt.de)

### Baumarkt Riedenburg

Austr. 30 - 93339 Riedenburg  
Tel.: (09442) 99191-0  
[info@profi-riedenburg.de](mailto:info@profi-riedenburg.de)

### Baumarkt Siegenburg

Marienplatz 4 - 93354 Siegenburg  
Tel.: (09444) 98141-0  
[info@profi-siegenburg.de](mailto: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](mailto:info@metallbau-deiner.de) · [www.metallbau-deiner.de](http://www.metallbau-deiner.de)



## Nur das Beste für meine Nummer 1

Mehr Sicherheit durch den Kinder- und Jugendarztvertrag.

[www.aok.de/bayern/pzv](http://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: Zehentstadl  
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



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: Zehentstadl 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](http://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-Erfahrenere

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

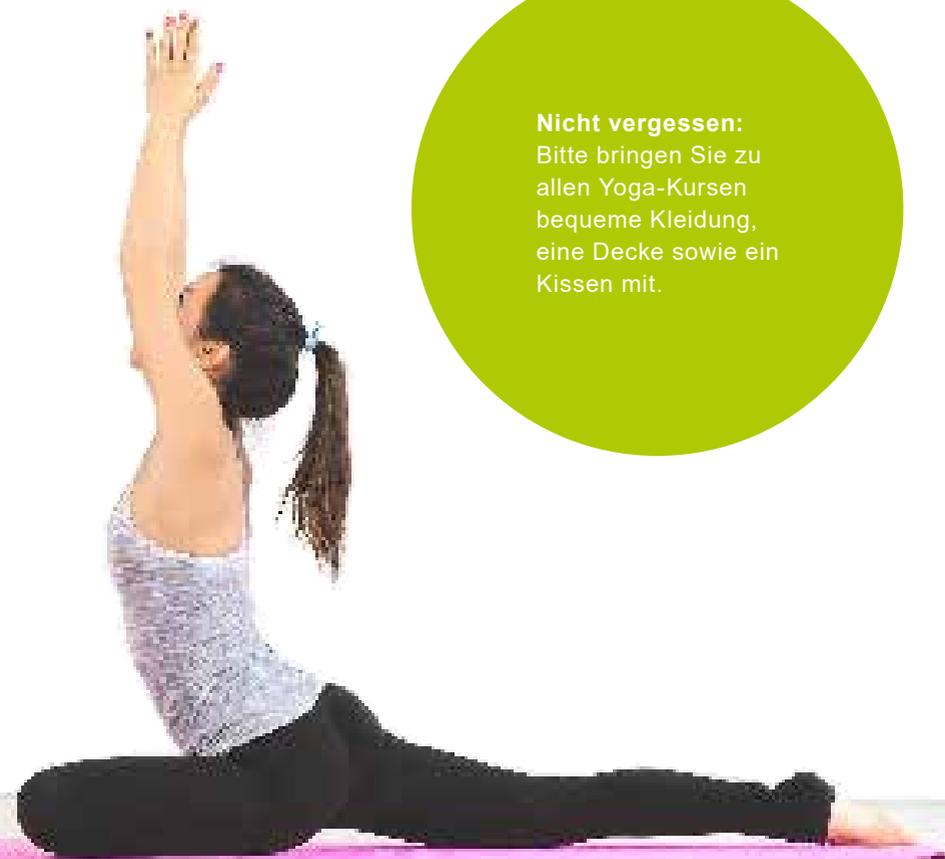
### Kurs 432-B

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

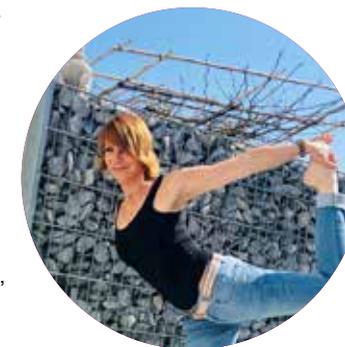
## Yoga für Senioren

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](http://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](http://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

## 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



### 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



## 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](http://www.aok.de) oder bei Ihrer AOK vor Ort.



[www.aok-prämienprogramm.de](http://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](http://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](mailto:therapieambulanz-bad-goegging@passauerwolf.de)  
T +49 9445 201-1800

 @PassauerWolf  
[passauerwolf.de](http://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](mailto: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](mailto: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

NEW

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

NEW

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

NEW

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

NEW

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

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

## 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.



## 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, 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

# 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](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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.

- |   |   |
|---|---|
| <b>Kurs 512-A</b><br>Freitag, 13.09.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-H</b><br>Freitag, 15.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-B</b><br>Freitag, 27.09.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-I</b><br>Freitag, 22.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-C</b><br>Freitag, 04.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-J</b><br>Freitag, 29.11.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-D</b><br>Freitag, 11.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-K</b><br>Freitag, 06.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-E</b><br>Freitag, 18.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-L</b><br>Freitag, 13.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-F</b><br>Freitag, 25.10.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-M</b><br>Freitag, 20.12.2019, 14:00-16:30 Uhr |
| <b>Kurs 512-G</b><br>Freitag, 08.11.2019, 14:00-16:30 Uhr | <b>Kurs 512-N</b><br>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,  
Stadttheatropflegler

### 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 Gandyk



### 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](http://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 Stadtheimatpfleger 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





**SCHLUND**  
Gewerbepark 24  
93333 Neustadt/Donau  
[www.schreinerei-schlund.de](http://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](mailto: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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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, Fremdsprachenkorrespondentin, 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 | Gewerbestraße 33 | 93333 Neustadt a. d. Donau | Tel.: 09445 75220-0 | [Bewerbung@RengGruppe.de](mailto: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

1 bis 3 Jahre

#### 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

7-16 Jahre

#### 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

0-6 Jahre

#### 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 Strohhüpfburg steht außerdem auf dem Programm. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine kleine Bauernhof-Brotzeit.



**Floristik · Gärtnerei**

# 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 Strohburg 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](http://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

**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](http://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	Telefontaining.....	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**

**Tel: 0151/18444543  
connyottl@yahoo.de**

Inh. Markus Ottl

Öffnungszeiten:

## Damen- und Herrenhüte

**Am Brunnenforum 6  
93333 Bad Gögging**

**Hauptstraße 18  
84069 Schierling**

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](http://www.vhs-neustadt-donau.de)
- e-mail: [vhs@neustadt-donau.de](mailto: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. Zahlungsvorgang 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. Etwasige 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), Snaptitude (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](http://www.rbkk.de)

**Raiffeisenbank  
Kreis Kelheim eG**

