



Volkshochschule  
des Landkreises Tirschenreuth



Jahresprogramm 2018 / 2019

Besuchen Sie uns auf  
[facebook.com/vhstirschenreuth](https://facebook.com/vhstirschenreuth)





**Offene Behindertenarbeit  
Familienentlastender Dienst e.V.**



**Lebenshilfe**  
Kreisvereinigung Tirschenreuth

Wir bieten alltagsorientierte Hilfen für Menschen mit Behinderung aller Altersgruppen und deren Familien im Landkreis Tirschenreuth:  
Beratung ● Betreuung ● Freizeit

Kirchplatz 4-5 ● 95666 Mitterteich ● Tel. 09633/400325 ● Fax. 09633/400327  
[www.oba-fed.de](http://www.oba-fed.de) ● [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



Die Lebenshilfe KV Tirschenreuth finden Sie im ganzen Landkreis. Ob für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - wir bieten in unseren Einrichtungen und Diensten sowie der Integrationsfirma verschiedenste Angebote an.

Mehr unter: [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



BÜCHER, KUNST & DEVOTIONALIEN

# St. Peter Buchhandlung

Lebenshilfe Tirschenreuth

St.-Peter-Straße 38 • 95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 / 7200 • [info@st-peter-buchhandlung.de](mailto:info@st-peter-buchhandlung.de)

Besuchen Sie unseren Online-Shop:

[www.st-peter-buchhandlung.de](http://www.st-peter-buchhandlung.de)

**Wir reinigen:** Öffentliche Einrichtungen • Unternehmen  
• Privathaushalte

**Wir leisten:** Unterhaltsreinigung • Grundreinigung •  
Fensterreinigung

Waldsassener Straße 9 • 95666 Mitterteich

Tel. 09633 / 9231980 • [www.lebenshilfe-tirschenreuth.de](http://www.lebenshilfe-tirschenreuth.de)



Die ARBEITSLIFEHILFE gGmbH der Lebenshilfe Kreisvereinigung Tirschenreuth ist eine anerkannte Integrationsfirma, in der zu 50 % Menschen mit einer Schwerbehinderung beschäftigt sind.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
Liebe Freunde unserer Volkshochschule!

1218 – 1268 – 1468: Drei Jahreszahlen, die Meilensteine in der Geschichte einer Gemeinde unseres Landkreises setzten. Grund genug, das Jahr 2018 als Jubiläumsjahr zu feiern. Anlass genug, die Marktgemeinde an der Grenze zu Oberfranken auf dem Titelbild zu präsentieren. Wer nicht weiß, wo dieser malerische Garten zur Besinnung einlädt, findet die Lösung im Anzeigen-Preisrätsel des neuen vhs-Programms.

Einen Meilenstein konnte auch das „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“ in diesem Jahr feiern. Nach drei Jahren Pilotphase und weiteren drei Jahren Projektphase wurde viel erreicht: 21 Netzwerkpartner aus den Bereichen Arbeit, Bildung und Freizeit bieten inklusive Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises an – von Kindern bis Senioren, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund. Unsere Volkshochschule war von Anfang an mit dabei. Manches wurde bereits erreicht, viel bleibt aber auch noch zu tun, bis die Schranken und Blockaden in Gebäuden und Texten, vor allem aber auch in den Köpfen und im Alltag abgebaut sein werden.

Mit der Reihe „Politik aktuell“ leistet unsere Volkshochschule einen wertvollen Beitrag zur außerschulischen Politischen Bildung. Nach einer Studie aus dem Jahr 2017 ist fast die Hälfte der bayerischen erwachsenen Bevölkerung nicht mehr mit dem Zustand der Demokratie zufrieden. Manche neigen zur Apathie, andere zum Extremismus. Deshalb wollen die Kurse unserer vhs Basisinformationen liefern, Zusammenhänge herstellen und die politische Urteilskraft stärken.

Auf einem guten Weg ist auch die Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth. Die erstmals von Bildungsmanagement, Projekt Zukunftscoach und Volkshochschule gemeinsam angebotenen „MINT-Workshops“ für Schüler und Eltern waren ein großer Erfolg. Die Reihe „MINT am Samstag“ wird deshalb in Kooperation mit einigen Schulen im Landkreis fortgesetzt.

Auch wenn die Zahl der Migranten und Flüchtlinge im Landkreis inzwischen zurückgegangen ist, so ist die Integration der Neuzuwanderer noch längst nicht abgeschlossen. Neben dem Erlernen der deutschen Sprache gewinnt die Integration in den Arbeitsmarkt zunehmend an Bedeutung. Die vhs bietet deshalb inzwischen nicht nur Sprach- und Integrationskurse an, sondern erhielt auch die Zulassung als Träger für Berufssprachkurse auf verschiedenen Sprachniveaus. Weitere Maßnahmen zur Unterstützung der beruflichen Eingliederung sind geplant.

Das neue Programm ist ebenso vielfältig wie die Menschen, die sich in unserer vhs begegnen: Jüngere und Ältere, Frauen und Männer, Einheimische und Zugewanderte. Wer sich beruflich weiterbilden, eine Fremdsprache erlernen, seine Kreativität entdecken, seine Persönlichkeit weiterentwickeln oder etwas für seine Gesundheit tun möchte – alle haben eines gemeinsam: Den Wunsch, etwas dazu zu lernen, den eigenen Horizont zu erweitern. Unsere Volkshochschule unterstützt Sie dabei mit einem breiten Angebot an Kursen, Seminaren, Workshops, Vorträgen und Reisen.

Nutzen Sie die Chance und lassen Sie sich vom neuen vhs-Programm inspirieren! Viel Freude und Erfolg dabei wünscht Ihnen

Ihr



Wolfgang Lippert  
Landrat und Beiratsvorsitzender





### Geschäftsstelle

Landratsamt (Amtsgebäude III)  
Mähringer Straße 9  
95643 Tirschenreuth  
E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)  
Internet: [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)

### Leiterin

**Angelika Schraml**  
Zimmer 1 / 1. Stock  
Telefon: 09631 88-204  
E-Mail: [angelika.schraml@tirschenreuth.de](mailto:angelika.schraml@tirschenreuth.de)

### Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Inklusion, Politische Bildung (A0), Geschichte/  
Heimatkunde (A1), Energie und Klimaschutz (A2)  
Philosophie (A4), Astronomie/Sternwarte (A5)  
Studienfahrten/Reisen (A6), Gesundheit (G)

### Pädagogische Mitarbeiterin

**Iwona Schultes**  
Zimmer 2C / 1. Stock  
Telefon: 09631 88-386  
E-Mail: [iwona.schultes@tirschenreuth.de](mailto:iwona.schultes@tirschenreuth.de)

### Ansprechpartnerin für folgende Fachbereiche:

Umweltbildung/Verbraucherfragen (A2)  
Ökonomie/Recht/Finanzen (A3)  
Beruf – Karriere (B), Grundbildung (P)  
Sprachen, Integration und Einbürgerung (S)  
Kultur – Gestalten (K)  
Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit  
EU-Projekte, Firmenschulungen  
Beratungsstelle Bildungsprämie

### Öffnungszeiten

Montag bis 08.00 – 12.30 Uhr und  
Donnerstag 13.30 – 16.00 Uhr  
Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
Telefon: 09631 88-205 und 88-235  
Fax: 09631 88-306

### Anmeldung und Verwaltung

Zimmer 2 / 1. Stock  
**Bettina Lux**  
Telefon: 09631 88-235  
E-Mail: [bettina.lux@tirschenreuth.de](mailto:bettina.lux@tirschenreuth.de)

### Gabi Schertler

Telefon: 09631 88-205  
E-Mail: [gabi.schertler@tirschenreuth.de](mailto:gabi.schertler@tirschenreuth.de)

### Mitarbeiterin im Bereich Gesundheit

**Silvia Scharnagl**  
Zimmer 2B / 1. Stock  
Telefon: 09631 88-238  
E-Mail: [silvia.scharnagl@tirschenreuth.de](mailto:silvia.scharnagl@tirschenreuth.de)

### Mitarbeiterinnen im Bereich Deutsch/Integration

**Anja Schieder**  
Zimmer 2B / 1. Stock  
Telefon: 09631 88-362  
E-Mail: [anja.schieder@tirschenreuth.de](mailto:anja.schieder@tirschenreuth.de)

### Christina Zeitler

Zimmer 2C / 1. Stock  
Telefon: 09631 88-428  
E-Mail: [christina.zeitler@tirschenreuth.de](mailto:christina.zeitler@tirschenreuth.de)



Wir sind gerne für Sie da (von links): Iwona Schultes, Anja Schieder, Bettina Lux, Angelika Schraml, Christina Zeitler, Silvia Scharnagl, Gabi Schertler

Bild: Karin Ockl

Vorwort	1
Geschäftsstelle	2
Inhaltsverzeichnis	3
Impressum	4
Standorte der vhs in Tirschenreuth	5

## TIRSCHENREUTH 7



### A GESELLSCHAFT 7

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth	8
A0	Politische Bildung	8
A1	Geschichte / Heimatkunde	13
A2	Umweltbildung / Verbraucherfragen	13
A3	Ökonomie / Recht / Finanzen	14
A4	Philosophie	15
A5	Astronomie / Sternwarte	16
A6	Studienfahrten / Reisen	19



### B BERUF – KARRIERE 25

B0	Naturwissenschaft / Technik	26
B1	EDV / Multimedia	27
B3	Rhetorik / Kommunikation	32
B4	Technische Grund- und Fachlehrgänge	33
	Bildungsprämie	34
	Firmenschulungen	35



### P GRUNDBILDUNG – PRÜFUNGSVORBEREITUNG 37

P1	Mittelschulabschluss	38
P2	Realschulabschluss	38



### S SPRACHEN 39

	Allgemeine Hinweise	40
S1	Englisch	43
S2	Französisch	46
S3	Italienisch	46
S4	Spanisch	47
S5	Tschechisch	49
S6	Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache	50
S7	Andere Fremdsprachen	54



### G GESUNDHEIT 55

G1	Fitness / Bewegung	56
G2	Tanz	61
G3	Medizinische Gymnastik / Prävention	64
G4	Entspannung / Stressbewältigung	66
G5	Pädagogik / Familie / Psychologie	68
G6	Ernährung / Essen und Trinken	70
G7	Erkrankungen / Heilmethoden	74
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik	75



### K KULTUR – GESTALTEN 77

K0	Kunst- und Kulturgeschichte	78
K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen	78
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern	78
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen	78
K4	Handwerk / Kunsthandwerk	79
K5	Instrumente und Musik	80
K6	Medienpraxis	80

## AUSSENSTELLEN 81

Bärnau	82
Brand	83
Ebnath	84
Erbendorf	86
Falkenberg	90
Friedenfels	92
Fuchsmühl	94
Immenreuth	96
Kastl	99
<b>Kemnath</b> – Zweigstelle	101
Konnernsreuth	107
Krummennaab	110
Kulmain	112
Leonberg	114
Mähring	115
Mitterteich	116
Neualbenreuth	124
Neusorg	125
Pechbrunn	127
Plößberg	129
Pullenreuth	131
Reuth	132
Waldershof	134
Waldsassen	140
Wiesau	145

## SERVICE 150

Ferienkalender 2018/2019	150
Anzeigen-Preisrätsel	151
Notizen	152
Merkzettel	153
Geschäftsbedingungen und allgemeine Hinweise	154
Datenschutzerklärung	155
Anmeldeformulare	157

## IMPRESSUM

Herausgeber	Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth
Verantwortlich	Angelika Schraml
Auflage	12.000 Stück
Titelbilder	Markt Konnersreuth Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald
Bildnachweis	siehe Einzelnachweise an Abbildung
Gestaltung Satz / Layout	GOLD DESIGN (Tirschenreuth) Wittmann Druck & Werbung (Waldsassen)
Druck	Oberpfalz Medien – Der neue Tag (Weiden)

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).



### Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel.

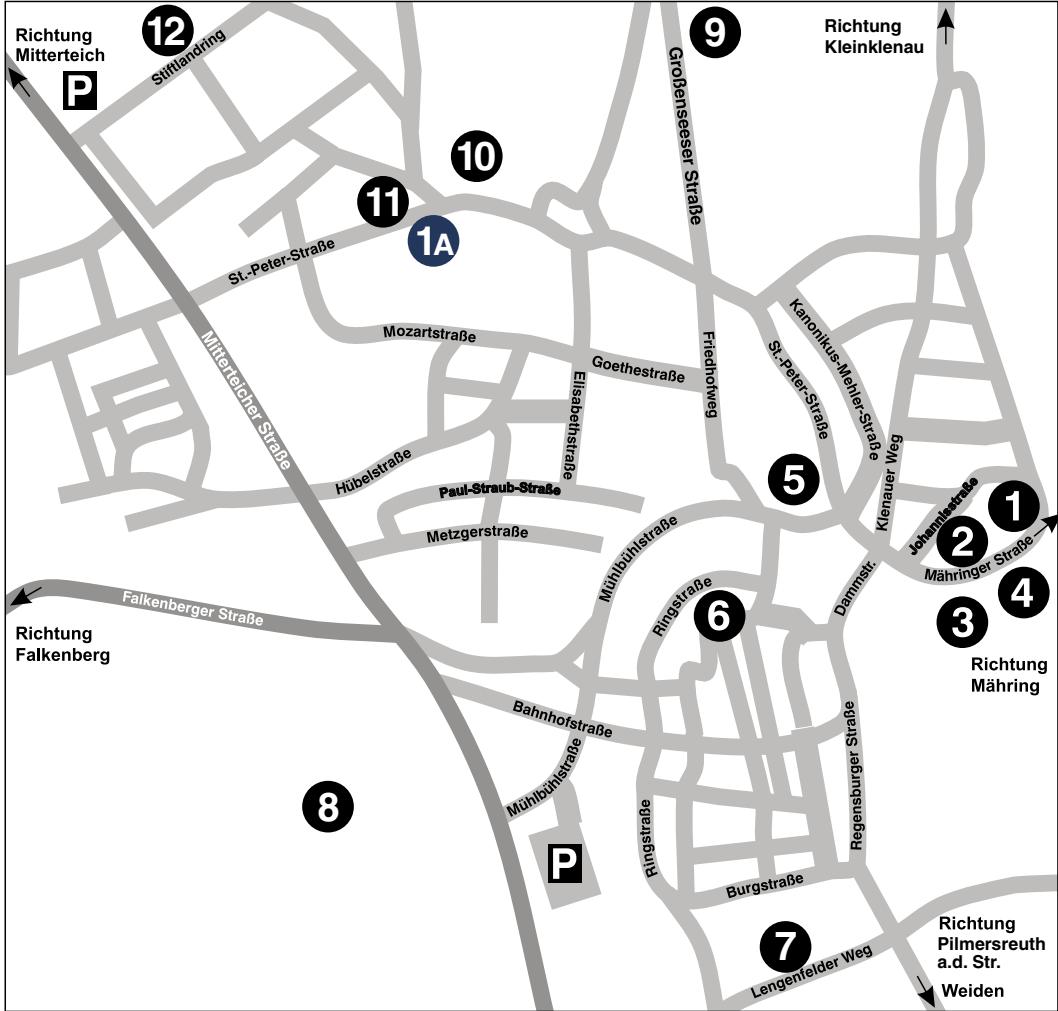
Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die vhs das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.





**Stadtplanauszug mit den wichtigsten Adressen und Unterrichtsorten der vhs:**

1. Geschäftsstelle der vhs, Mähringer Straße 9
- 1A** **Geschäftsstelle der vhs, St.-Peter-Straße 33**  
(Voraussichtlich ab November 2018, bitte Pressehinweise beachten!)
2. Landratsamt, Amtsgebäude I-Anbau, Mähringer Straße 7
3. FC-Heim, Mähringer Straße 30
4. Freibad, Mähringer Straße 34
5. Mittelschule, Mühlbühlstraße 2
6. Erziehungsberatungsstelle, Kirchplatz 4
7. Marienschule, Langenfelder Weg 4
8. Segelflugplatz, Im unteren Stadtteil
9. Sternwarte, Großenseeser Straße
10. St.-Peter-Turnhalle, St.-Peter-Straße 38
11. Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, St.-Peter-Straße 44
12. Stiftland-Gymnasium mit Hallenbad, Stiftlanding 1



OberpfälzerWald  
in Bayern

Leben und genießen.

Leben und genießen.

Wo der  
Urlaub  
ZUHAUSE  
ist...



[www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)



Kostenlose Infos unter: Tel. 09631/88223 · [tourismus@tirschenreuth.de](mailto:tourismus@tirschenreuth.de)





# Gesellschaft

	Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth .....	8
A0	Politische Bildung .....	8
A1	Geschichte / Heimatkunde .....	13
A2	Umweltbildung / Verbraucherfragen .....	13
A3	Ökonomie / Recht / Finanzen.....	14
A4	Philosophie .....	15
A5	Astronomie / Sternwarte .....	16
A6	Studienfahrten / Reisen.....	19



**NETZWERK INKLUSION  
LANDKREIS  
TIRSCHENREUTH**



**Politische Bildung**

Inklusion im Landkreis Tirschenreuth – das geht alle an. In der Projektphase von 2015-2018 wurde viel erreicht: 21 Netzwerkpartner aus den Bereichen Arbeit, Bildung und Freizeit bieten inklusive Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises an – von Kindern bis Senioren, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Migrationshintergrund – im Grunde alle, die sich eingeladen fühlen.

Es geht darum, dass möglichst alle Menschen besonders in unserem ländlichen Raum dazugehören und mitmachen können. Außerdem beschäftigt sich das Netzwerk mit Barrierefreiheit in jeglicher Hinsicht – also möglichst wenig Schranken und Blockaden in den Köpfen, in Gebäuden, in Texten und im öffentlichen Leben.

**INKLUSION – DAS IST:**

„Jede/r hat seinen Platz“ statt „Jede/r muss alles können“

Fokus auf das Miteinander statt auf Wettbewerb und Selbstverbesserung

Individuelle Angebote und Wahlmöglichkeiten statt „es gibt nur ein Angebot für alle“

„ich bestimme selbst / ich lerne selbst zu bestimmen“ statt „ich weiß, was gut für dich ist“

Inklusion ist Begegnung – mit den eigenen Vorurteilen und Weltbildern, mit anderen Menschen in aller Vielfalt und mit den gesellschaftlichen Herausforderungen, die auch vor Ort in Kommune, Kirche und Landkreis passieren.

**Weitere Informationen:**

[www.inklusion-tirschenreuth.de](http://www.inklusion-tirschenreuth.de)

<https://www.facebook.com/inklusiontirschenreuth>

Die Offene Behindertenarbeit – Familienentlastender Dienst (OBA – FED) der Lebenshilfe bietet bei Kursen der Volkshochschule für Teilnehmer mit Behinderung auf Wunsch individuelle Assistenz an.

**Auskunft und Beratung:**

OBA – FED  
Kirchplatz 4-5  
95666 Mitterteich  
Telefon: 09633 400325

**DABEISEIN UND  
MITMACHEN:  
DEMOKRATIE-  
WERKSTATT  
FÜR ALLE!**



*In Kooperation mit dem „Netzwerk Inklusion Landkreis Tirschenreuth“ und dem Kreisjugendring Tirschenreuth*

**18-A0001**

**Wie gehen wir mit Strom um? –  
Ein Check im Energie-Labor**



**Tanja Schatz**

Die Stecker sind schnell in der Steckdose, der Schalter schnell an: In der Früh vielleicht Zahnbürste, Toaster, Fön, tagsüber Geschirrspüler, Laptop, Herd und abends vielleicht noch Aufladegeräte, Heckenschere, Waschmaschine oder Fernseher. Die meisten von uns verschwenden nur wenige Gedanken an die Fragen, wo die Energie herkommt, wieviel wir davon verbrauchen oder was uns das kostet, wenn wir Geräte auf Standby laufen lassen oder das Licht halt mal brennen lassen. Manchmal stutzt man vielleicht über eine europäische Regelung, die energiefressende Glühbirnen oder Staubsauger aus dem Verkehr zieht. Dieses halbtägige Projekt will ganz praktisch solchen Fragen im Spannungsfeld zwischen Umwelt-, Energie-, Verbraucher- und Europapolitik nachgehen. Dazu wollen wir ein kleines Energie-Labor einrichten, den Verbrauch für Kleingeräte messen, Geräte miteinander vergleichen, einen Eierkocher mit Muskelkraft betreiben, Messgeräte für den Verbrauch kennen lernen, ältere und neuere Geräte gegenüber stellen, Effizienzklassen überprüfen oder Strategien suchen, wie man Stromverbrauch vermeiden kann. Fachleute werden uns in unserem Energie-Labor unterstützen. Ein weiteres Thema ist der clevere Umgang mit Heizungs-Thermostaten: Kann man auch hier Strom sparen?

Mitbringen: Handy-Ladegerät zum Ermitteln des Stromverbrauchs

Sa, 29.09.2018, 09.30 – 12.30 Uhr  
Mitterteich, Lebenshilfe-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 5,00 € (ermäßigt 3,75 €)  
*In Kooperation mit dem etz Nordoberpfalz*

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

## 18-A0002

### Wie viele Sklaven arbeiten eigentlich für uns? Wir machen den Test.



#### Friedrich Wölfel / Jugendmedienzentrum T1

Unser Lebensstil, unsere Ess- und Einkaufsgewohnheiten und unsere Einstellungen haben Folgen. Davon ahnen wir meist nichts oder wollen manches gar nicht wissen. Wir beeinflussen damit das Leben von Menschen in Asien, in Afrika genauso wie in Amerika oder Europa. Der Blick auf Herkunftsländer von Smartphones, T-Shirts, Kaffeebohnen oder Kinderspielzeug lässt vermuten, unter welchen Bedingungen sie produziert werden. Wir wollen es genauer wissen.

Mit Hilfe einer App simulieren wir drei der bei uns vorherrschenden Lebensstile oder Konsummilieus und sehen uns die jeweiligen Folgen für die Lebenssituationen anderer Menschen an.

Welche Arbeitsbedingungen und -verhältnisse fördern wir mit dem Kauf von Möbeln, Elektrogeräten, Lebensmitteln, Sport- und Kosmetik-Artikeln? Was bedeuten unser Freizeit- und Urlaubsverhalten, ein Schmuck- oder Blumenkauf für andere auf dieser Erde?

Die App errechnet mit Hilfe unserer Angaben, wie viele Menschen ungefähr irgendwo auf der Welt in sklavenartigen Abhängigkeitsverhältnissen leben. Sind dann eigentlich wir die Sklavenhalter - ohne dass wir es wollen? Und muss das so sein? Ist das ein Spiel, bei dem wir am Ende alle verlieren?

Die Geräte werden vom Jugendmedienzentrum T1 zur Verfügung gestellt.

Mi, 23.01.2019, 18.00 – 21.00 Uhr (Beginn mit Imbiss)  
Mitterteich, Mehrgenerationenhaus (Kirchplatz 3 - 5)  
Gebühr: 8,00 € (ermäßigt 6,00 €)

## 18-A0003

### 30 Jahre Mauerfall: Spurensuche in Mödlareuth Friedrich Wölfel / Christina Ponader

Inzwischen können sich nur die über Vierzigjährigen noch bewusst an die Zeit erinnern, in der Deutschland gespalten war. Die politische, soziale, wirtschaftliche und kulturelle Teilung war seit dem Ende des 2. Weltkriegs für die Deutschen die prägendste Erfahrung. Erst vor 30 Jahren eröffnete sich die Chance, die Teilung zu überwinden. Dass dies ohne Gewalt gelang, ist das Besondere an der Revolution von 1989.

Drei Jahrzehnte nach dem Mauerfall in Berlin und dem Zerreißen des „Eisernen Vorhangs“ von der Ostsee bis nach Südosteuropa wollen wir die Entwicklungen von damals in Erinnerung rufen. Wie in einem Brennglas kann man in dem kleinen Dorf Mödlareuth die Ereignisse nachvollziehen. Es galt lange als „Klein-Berlin“, war es doch - wie das große Berlin - zerrissen und zerteilt, mit ähnlichen Auswirkungen für die Menschen.

Die Fahrt ins deutsch-deutsche Museum nach Mödlareuth soll die Entwicklungen während und nach der Teilung veranschaulichen. Dazu gehören eine Führung ebenso wie Filme, Interviews mit Zeitzeugen, die Schilderung von Fluchtfällen oder Präsentationen zu den Folgen für das Dorf und die Region. Überlegungen lassen sich auch anstellen zur Frage, wie die Wiedervereinigung bis heute nachwirkt, sei es im Dorf, sei es in der bundesdeutschen Geschichte.

Hinweis: Interessenten können am Dienstag vorher (09.04.2019) einen Kurs in der Reihe „Politik aktuell“ belegen. Das Thema wird vorbereitet und vertieft unter dem Titel „Vor 30 Jahren: Öffnung der Grenzen. Hoffnungen – Enttäuschungen – Folgen“ (siehe Kurs-Nr. 18-A0017, S. 12).

Sa, 13.04.2019, 09.00 – 16.30 Uhr

Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe-Schule

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €)

(inkl. Fahrt, Eintritt, Führung, Gutschein Mittagessen)

## 18-A0004

### „Heimat“ weiterdenken: mehr als Natur, Kultur und Bräuche

#### Friedrich Wölfel / Christina Ponader

In letzter Zeit geriet der Heimatbegriff in seinen verschiedenen Facetten in die öffentliche Diskussion: Politiker, Wissenschaftler, Journalisten bemühen sich um eine Bestimmung, suchen nach Definitionen oder setzen ihn je nach Sichtweise für ihre Interessen ein.

Natürlich gehören Kappl und Kloster Waldsassen, der Wondreber Totentanz, unsere 1000 Teiche, neuerdings Himmelsleiter oder Phantastische Karpfen zum Stiftland ebenso wie der Zoigl oder unsere Bräuche zu Weihnachten. Wir wollen allerdings den Blick weiten: Im Rahmen einer Tagesfahrt spüren wir Orten und Ereignissen nach, die ebenfalls ein Teil unserer Heimat sind oder geworden sind. Dabei interessiert uns die Frage, wie sich im Stiftland ein Bewusstsein von ihrem Wert entwickelte, sowohl auf der Seite der Einheimischen als auch auf der Seite der zunächst Fremden. Das Augenmerk richtet sich auf zwei zentrale Gedankengänge:

- Wie haben sich Einheimische solidarisiert, wenn sie ihre „Heimat“ bedroht sahen? Wo fanden und finden sich zivilgesellschaftliche und demokratische Kräfte, um sie zu bewahren? (Beispiele: „Fuchsmühl Holzschlacht“, Widerstände gegen das Atommüll-Lager Mitterteich, den Stausee Gumpen oder den erweiterten Basaltabbau am Teichelberg)
- Wie wurde unsere Region für andere zur Heimat? Wer hat sich wie Heimat angeeignet? Und nicht zu vergessen: Welche Widerstände waren zu überwinden oder blieben unüberwindbar? (Beispiele: Sudentendeutsche nach 1945, „Gastarbeiter“ in der Porzellanindustrie, Flüchtlinge und Zuwanderer heute)

An mehreren Stationen im östlichen Landkreis rufen wir mit Hilfe von Experten beispielhaft solche Ereignisse und Entwicklungen in Erinnerung, ebenso ihre Wirkungen auf Menschen und die Region. Im günstigsten Fall könnte sich ein stärkeres Bewusstsein von den sozialintegrativen Energien unserer Heimat entwickeln – neben dem berechtigten Stolz auf unsere kulturellen und natürlichen Schätze und die liebenswerten „Eigenheiten“ der Bewohner.

Bus-Fahrtroute: Mitterteich – Pechbrunn/Teichelberg – Fuchsmühl – Mitterteich (u. a. Mittagessen) – Wiesau – Gumpen – Abschluss mit Brotzeit/Zoigl in Falkenberg – Mitterteich

Sa, 01.06.2019, 09.00 – 17.00 Uhr

Abfahrt: Mitterteich, Lebenshilfe-Schule

Gebühr: 10,00 € (ermäßigt 7,50 €)

(inkl. Fahrt, Gutschein Mittagessen, ohne Brotzeit)





**„Politik aktuell“:  
Informationen – Positionen – Diskussionen**

**„Demokratie beginnt mit dir!“  
Kurse für politische Urteilsbildung und gegen  
Abschottung**

Es mögen Zufälle sein, aber die Jahre 2018 und 2019 bieten gute Anlässe, Bögen zu ziehen, genauer: Bögen aus der Vergangenheit in die Gegenwart, noch genauer: Bögen zu unserer gesellschaftlichen und politischen Wirklichkeit heute. Mehrere Kurse greifen deswegen Gedenk- oder Geburtstage auf. Dies kann gut gelingen aus den Jahren 1918 und 1919, aber auch aus den Jahren 1949 oder 1989. Bögen halten Spannungen, können sie auflösen oder verstärken, verlaufen flach oder steil, sie sind rund oder spitz oder in sich gekrümmt. In unseren Fällen helfen sie, die Gegenwart zu verstehen. Überdies beschäftigen sich unsere Kurse mit hochaktuellen Ereignissen: So analysieren wir die Ergebnisse und Auswirkungen der bayerischen Landtagswahl, werden uns die Europawahlen im Frühjahr 2019 und den „endgültigen“ Brexit-Termin genauer ansehen und eine Bilanz der politischen Entwicklungen seit den Bundestagswahlen im Herbst 2017 ziehen.

Selbstverständlich sind die Kurse überparteilich und parteiunabhängig konzipiert, kontroverse Positionen werden mithin auch kontrovers dargestellt. Sie lassen sich vergleichen und hinterfragen, Argumentationslinien lassen sich nachzeichnen. Wer sich an Diskussionen beteiligen will, ist herzlich willkommen. Wer nur zuhören will ebenso.

Die Reihe „Politik aktuell“ will erneut einen Beitrag zur außerschulischen Politischen Bildung leisten. Sie folgt dem Motto „Demokratie beginnt mit dir“, so der Titel einer Kampagne, die sich der Demokratieförderung verschrieben hat.

Der Widerspruch ist offensichtlich und bleibt rätselhaft: Fast die Hälfte der bayerischen erwachsenen Bevölkerung, so eine Studie aus dem Jahr 2017, ist nicht mehr mit dem Zustand der Demokratie zufrieden. Manche neigen zur Apathie, andere zum Extremismus. Entpolitisierende und apolitische Einstellungen gelten als cool, vielen fast als Lifestyle. Gleichzeitig sind nur wenige bereit, an einer Verbesserung aktiv mitzuarbeiten oder schotten sich sogar völlig ab. Ja, Demokratie ist anstrengend! Man muss sich mit anderen Positionen auseinandersetzen, muss um Mehrheiten ringen, braucht Zeit und Kraft und Argumente und Grips. Und vor allem Wissen: „Wer nichts weiß, muss alles glauben...“, ggf. auch an Verschwörungstheorien, dunkle Mächte und simple Lösungen. Vereinfacher, Verführer und Antidemokraten sehen und finden hier ihre Chancen. Das sollte Demokraten aufwecken!

„Demokratie beginnt mit dir!“ Unsere Kurse liefern Basisinformationen, stellen Zusammenhänge her und helfen, die politische Urteilskraft zu stärken.

Die Kurse können einzeln belegt werden.

**18-A0011  
1968: Fakten – Wirkungen – Deutungen**



**Friedrich Wölfel**

Der Blick auf die Geschehnisse des Jahres 1968, auf damalige Akteure, auf wirkliche oder vermeintliche Auswirkungen bis heute fällt höchst unterschiedlich aus. Nach 50 Jahren lässt sich nüchterner beurteilen, inwiefern die Bundesrepublik durch die Impulse und Veränderungen von damals geprägt wurde. Die Einschätzungen dazu gehen auseinander. Diese Fragen sollen im Mittelpunkt stehen:

- Welche Entwicklungen in Gesellschaft und Politik haben ihre Ursprünge am Ende der 60er-Jahre?
- Werden Ereignisse und Wirkkräfte um 1968 überschätzt oder unterschätzt?
- Waren sie für die Bundesrepublik förderlich? Oder war 1968 der Ausgangspunkt für problematische Entwicklungen in verschiedenen Lebensbereichen?
- Welche Positionen finden sich in der wissenschaftlichen Literatur mit Blick auf 1968?

Di, 23.10.2018, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

**18-A0012  
Analyse der Landtagswahl in Bayern**



**Friedrich Wölfel**

Mit einigen Wochen Abstand zur Wahl am 14. Oktober stehen Detailanalysen von Experten zur Verfügung. Wie schon im Vorjahr zu den Bundestagswahlen wollen wir bei der Analyse in die Tiefe gehen - an mehreren Stellen sicher über gängige Pressemeldungen und Kommentare hinaus. Aber auch die Auswertung von Daten kann verschiedenen Interpretationen unterliegen. Der Kurs will Positionen und Einschätzungen vergleichen und folgenden Fragen näherkommen:

- Wer hat wie warum wen gewählt? Und was bedeutet das für die politische Landschaft?
- Sind die Strategien und Methoden der Parteien im Wahlkampf aufgegangen?
- Welche Themen werden in den nächsten Jahren in Bayern in der Diskussion stehen?
- Wie sind die Folgen für Bayern und die Bundespolitik einzuschätzen?

Di, 13.11.2018, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

**18-A0013  
100 Jahre Freistaat Bayern:  
Mythos – Inszenierung – Wirklichkeit**



**Friedrich Wölfel**

Bayern hat im Jahr 2018 das Jubiläum gebührend (ab-)gefeiert. Ausstellungen, Festveranstaltungen, Veröffentlichungen und Feiern aller Art ermöglichten Rückblicke und Beschreibungen, Lobreden und kritische Einordnungen.

Das Jahr 1918 hat Weichen gestellt: Bayern wird laut seiner Verfassung gleichzeitig Freistaat, Volksstaat, Rechtsstaat, Kulturstaat, Sozialstaat. Dass jetzt die



Staatsgewalt vom Volk ausgeht und die Monarchie ausgedient hatte, wurde recht unterschiedlich aufgenommen: Ein Teil der Bevölkerung war irritiert und vermisste die – vermeintliche – Stabilität des Königreichs, der andere Teil war fasziniert von den neuen Chancen der Demokratisierung in Politik und Gesellschaft. Reste dieser unterschiedlichen Mentalitäten haben die letzten 100 Jahre mitbestimmt und sind wirksam bis heute.

- Was macht den Mythos Bayern aus?
- Welche Entwicklungslinien haben im Jahr 1918 ihre Ursprünge?
- Wie wird Bayern „inszeniert“? Hat unser Image auch zweifelhafte Züge?
- Sind wir „irgendwie anders“? Und wenn ja: Wie? Wieso? Weshalb? Warum?

Di, 11.12.2018, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

### 18-A0014 70 Jahre Grundgesetz – 70 Jahre Bundesrepublik



#### Friedrich Wölfl

Das Jahr 1949 war das Gründungsjahr der Bundesrepublik, übrigens auch das der DDR. Eine „Verfassung“ sollte es wegen der Gespaltenheit Deutschlands nicht werden, sie sollte einem geeinten Deutschland vorbehalten sein. Also startete der neue Staat mit einem „Grundgesetz“, der Name blieb bis heute. Bestimmend für die Väter und Mütter des Grundgesetzes waren die Erfahrungen aus der Weimarer Republik und aus der NS-Zeit. Entsprechende Vorgaben sollten jede Wiederholung des Geschehenen verhindern. Die Fragen dazu liegen auf der Hand:

- Hat das Grundgesetz die damaligen Erwartungen erfüllt?
- Wo und wie wurde in den letzten 70 Jahren nachgebessert?
- Welche Verbesserungen am Grundgesetz sind denkbar? Was wird dazu diskutiert?
- Sind wir nicht doch „Weimar“? Ist unser demokratisches System stabil genug?

Di, 15.01.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

### 18-A0015

#### 100 Jahre Frauenwahlrecht: „Nein! Die Mutter treibt Politik“



#### Friedrich Wölfl

Deutlich spöttisch mit „Damenwahl“ untertitelte das Satiereblatt Kladderadatsch Anfang 1919 eine Karikatur, die ältere Herren genüsslich auf eine junge kokette Dame blicken lässt. Anlass war das neue Frauenwahlrecht bei den Wahlen zur Weimarer Nationalversammlung. Seitdem ist das Thema Frauen und Politik in der Diskussion. Wir wollen einen großen Bogen schlagen in die Gegenwart. Der Feminismus, sowohl gesellschaftliche Entwicklung wie Kampfbegriff und heute sogar Modelabel, unterlag mehreren Wandlungen und hat seit einiger Zeit neue Impulse erhalten. Das Thema hat viele Aspekte, wir wollen uns vor allem darauf konzentrieren:

- Warum hat das solange gedauert mit dem Frauenwahlrecht?
- Zum Wahlverhalten von Frauen seit 1919
- Wie ist das mit dem Frauenanteil heute in Parteien und Staat?
- Gibt es eine „weibliche Politik“? Mit anderen Kompetenzen? Oder ist das ein Märchen? Oder eine „typisch männliche Frage“?

Di, 12.02.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

### 18-A0016

#### BREXIT: Briten, good bye? Oder doch irgendwie: Auf Wiedersehen?



#### Friedrich Wölfl

Die Uhr läuft in diesen Wochen eigentlich ab: Der Brexit sollte jetzt seinen Abschluss finden. Als die Briten vor zwei Jahren in einem Referendum diesen Entschluss mit knapper Mehrheit fassten, schien sich niemand über die Schwierigkeiten eines Ausstiegs aus der EU und dessen Folgen so richtig klar gewesen zu sein. Nicht die Politiker und Wähler in Großbritannien, nicht die anderen 27 EU-Länder, nicht einmal die Politiker in Brüssel konnten die zu bewältigenden Schwierigkeiten abschätzen. Es waren eher Wissenschaftler, die das Ausmaß beschrieben und die Frist von zwei Jahren für realitätsfremd hielten. Und es gab Befürchtungen, die Briten könnten mit dem Ausstieg zu Vorbildern für andere EU-Mitglieder werden.

Zusätzlich konnte die britische Politik ihr Ziel nie klar benennen. Die Londoner Strategen schwankten zwischen einem harten Brexit und einem weichen, manche wollten irgendetwas dazwischen mit vielen Sonderregelungen, andere gar einen Ausstieg aus dem Brexit. Diese Fragen sind aktuell zu klären:

- Wie steht es im März 2019 um den Brexit? Juristisch? Politisch?
- Und ganz konkret: An welchen Punkten stock(t)en die Verhandlungen zwischen London und Brüssel?
- Haben die Wirrungen um den Brexit die EU geschwächt oder führten sie sogar zu größerer Geschlossenheit?
- Und natürlich: Mit welchen wirtschaftlichen und politischen Folgen hat die Bundesrepublik zu rechnen, wenn der Brexit wirksam wird?

Di, 12.03.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €



**18-A0017**

**Vor 30 Jahren: Öffnung der Grenzen  
Hoffnungen – Enttäuschungen – Folgen**



**Friedrich Wölfel**

Es war im Frühjahr 1989, als sich erste Veränderungen abzeichneten: Gorbatschows Politik hatte vielen Menschen in Osteuropa Mut gemacht. Sie sahen die Chancen für grundlegende Entwicklungen, die bisher undenkbar schienen – für das eigene Leben, für die große Politik.

Unvergessen bleibt das Durchschneiden des Stacheldrahts im Juni 1989 durch die Außenminister Ungarns und Österreichs, ebenso der Halbsatz des deutschen Außenministers Genscher auf dem Balkon der Botschaft in Prag, der im anschließenden Jubel unterging. Die folgenden gesellschaftlichen und politischen Schwarmbeben in Ungarn, in Polen, in der DDR, in der damaligen Tschechoslowakei wurden zu Erschütterungen und waren der Anfang einer geopolitischen Wende. Die Ereignisse im Frühjahr 1989 setzten Kettenreaktionen mit hohem Tempo in Bewegung. Schon im November folgte der Mauerfall, im Oktober 1990 die deutsche Einigung.

Wir werden nicht bei historischen Ereignissen und Erinnerungen stehen bleiben, sondern weiter fragen:

- Welche Hoffnungen verbanden die Menschen mit ihren Aktionen, die sie zunächst unter persönlichen Gefahren für sich und ihre Familien wagten?
- Wie gelang in den letzten 30 Jahren die wirtschaftliche, soziale und politische Angleichung zwischen den Landesteilen im Osten und im Westen? Oder gelang sie nicht wie erwünscht?
- Welche Positionen zur deutschen Einheit gibt es heute in Politik und Gesellschaft? Ist das Thema überhaupt noch politisch von Bedeutung?
- Sollte man immer noch von Unterschieden zwischen Ost- und Westdeutschland sprechen? Oder wäre bei einer Analyse der Bundesrepublik nicht der Blick auf die Unterschiede zwischen Norden und Süden ergiebiger?

Der Kurs liefert Basisinformationen für die Fahrt nach Mödlareuth, die die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Inklusion und dem Kreisjugendring am Samstag, 13. April 2019, anbietet (siehe S. 9). Die beiden Veranstaltungen können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Di, 09.04.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

**18-A0018**

**Ein Jahr GroKo...and more:  
Was bisher geschah – Was jetzt geschieht**



**Friedrich Wölfel**

Die Koalitionsverhandlungen hatten sich seit September 2017 ein halbes Jahr hingezogen. Dann glaubte man bei CDU/CSU und SPD ein stabiles Fundament für einen Koalitionsvertrag gefunden zu haben. Mitte März 2018 wurde Angela Merkel erneut als Bundeskanzlerin vereidigt, die Regierung gebildet, die Große Koalition stand. Der Koalitionsvertrag umfasst 179 Seiten unter

dem Titel „Ein neuer Aufbruch für Europa, eine neue Dynamik für Deutschland, ein neuer Zusammenhalt für unser Land.“ Natürlich ist das zunächst auch Wohlgefühl-Rhetorik. Wir wollen genauer hinschauen.

Nach einem Jahr lässt sich analysieren, welche der Vorhaben angepackt, vielleicht schon in Gesetzesform gegossen wurden. Und man kann erkennen, welche Themen zwischen den Koalitionspartnern umstritten sind und für welche Pläne die Chancen gerade steigen oder allmählich schwinden – trotz der Vereinbarungen im Koalitionsvertrag. Diesen Fragen wollen wir nachgehen:

- Wie hat sich die Stimmung nach einem Jahr GroKo zwischen den Partnern entwickelt? Welche Rolle spielen die Auseinandersetzungen zwischen CDU und CSU?
- Findet man die Aussagen der Überschrift über dem Koalitionsvertrag in der Politik wieder? Wo sind „Aufbruch, Dynamik und Zusammenhalt“?
- Was ist aktuell in Arbeit? Über welche Themen wird diskutiert? Welche Kompromisse zeichnen sich ab?
- Wie wirkt sich die Regierungsarbeit auf die Anhänger und Mitglieder der Parteien aus? Auf die Wähler? Gibt es neue Bewegungen in der Parteienlandschaft?

Di, 14.05.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

**18-A0019**

**Wie sieht das neue Europa-Parlament aus?  
EU-Skeptiker auf dem Vormarsch?**



**Friedrich Wölfel**

Ende Mai fanden europaweit Wahlen zum europäischen Parlament statt. Allein schon interessant sind die Ergebnisse aus den EU-Mitgliedsstaaten und auch die Wahlbeteiligung in den verschiedenen Ländern. Schon länger sind die Wähler in der Bundesrepublik nur schwer für europäische Themen zu begeistern. Wenn man sich die Lebensbereiche ansieht, die von der EU beeinflusst sind, bleibt dies unverständlich.

In den letzten Jahren hat es in vielen Ländern erhebliche Veränderungen bei der Einstellung zur Europäischen Union gegeben, so auch bei uns. Die Skepsis gegenüber der EU, den Strukturen in Brüssel, der Euro-Zone oder der Flüchtlingspolitik stärkte Parteien und Regierungen, die ihre Bedenken und Widerstände jetzt noch deutlicher in das EU-Parlament tragen werden. Sie werden ihre Themen ins EU-Parlament tragen und die Politik dort wie in der Kommission und im Europäischen Rat mitbestimmen.

- Mit welchen Themen haben EU-Befürworter und EU-Gegner um Stimmen geworben?
- Gibt es innerhalb Europas deutliche Schwerpunkte für die EU-Skepsis und wie sind sie zu erklären?
- Mit welchen Folgen müssen wir rechnen, wenn ggf. die Skeptiker das EU-Parlament dominieren? Wie reagiert die EU-Kommission?
- Welche Auswirkungen der EU-Wahlen treffen die bundesdeutsche Politik? Und wie reagieren Regierung und Opposition?

Di, 25.06.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 5,00 €

**18-A1001****Vor 100 Jahren: Gründung der Ersten Tschechoslowakischen Republik****Rainer J. Christoph**

Am Sonntag, 28. Oktober 2018, wird die ganze Tschechische Republik den 100. Jahrestag der Entstehung der selbständigen Tschechoslowakei feiern. Die Tschechoslowakei wurde nach dem Ersten Weltkrieg nach dem Zusammenbruch der Österreich-Ungarischen Monarchie gegründet und existierte (mit der Unterbrechung im Zweiten Weltkrieg) vom 28.10.1918 bis 31.12.1992, danach teilte sich der Staat in zwei eigenständige Staaten – die Tschechische und die Slowakische Republik. Beide gedenken heuer ihrer Gründung vor 100 Jahren.

Der Vortrag, unterstützt mit historischen Bildern, beschreibt die Situation zwischen 1918 und 1925. Im Mittelpunkt steht die Rolle des ersten Präsidenten T. G. Masaryk und die Auswirkungen der Gründung des Staates auf das Leben der Menschen. Vergessen wird dabei nicht die Situation der Deutschen im Lande.

Do, 25.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,  
Sitzungssaal, 1. Stock / 3,00 €  
Anmeldung nicht erforderlich (Abendkasse)

**18-A2001****Was ist die Gemmotherapie und wie funktioniert ihre Anwendung?****Karin Holleis**

Die Gemmotherapie ist noch junge Naturmedizin. Sie nutzt von ausgewählten Pflanzen ausschließlich die Knospen – weil darin besonders viele wertvolle Pflanzenstoffe stecken.

Die Kraftpakete von Knospen lassen sich schon früh im Jahr ernten, da schon im Februar & März die Knospen förmlich auf das Aufplatzen warten. Wenn man sich vorstellt, dass die ganze Kraft der zukünftigen Pflanze konzentriert in Knospe oder Trieb liegt, dann wird einem vielleicht auch klar, warum das kleine Wundermittel sein kann.

Freuen Sie sich auf folgende Seminarinhalte:

- Knospen und Baumerkennung im Winter
- Bäume- & Knospen und ihre heilsamen Kräfte
- Anwendung und Verarbeitung der Knospen
- Herstellung eines Gemmo-Extraktes
- Herstellung eines Knospen-Oxymels
- Herstellung einer Knospensalbe

Di, 05.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 14,40 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)

**Unbeschwert ins eigene Zuhause**

Erfüllen sie sich jetzt mit unserer flexiblen Immobilienfinanzierung Ihren Traum vom eigenen Zuhause. Egal ob Sie bauen, kaufen oder modernisieren wollen oder eine zinsgünstige Anschlussfinanzierung suchen, wir haben eine individuelle Lösung für Sie.

**Unsere Finanzierungs-Experten sind gerne für Sie da!**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin.  
Wir freuen uns auf Sie.

Stadtplatz 42, 95478 Kemnath

Telefon: 09642/7090-0

info@rb-onw.de – www.rb-onw.de



**Raiffeisenbank  
Oberpfalz NordWest eG**

4  
k



**Im Einklang mit der Ur-Kraft der Bäume**

**Karin Holleis**

siehe Außenstelle Friedenfels

**Aromatherapie**

**Karin Holleis**

siehe Außenstelle Kulmain

**Wurzelkraft**

**Karin Holleis**

siehe Außenstelle Waldershof

**Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern**

**Regina Herrmann**

siehe Außenstelle Erbdorf

**Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen**

**Josef Reichenberger**

siehe Außenstelle Waldershof

**Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber und Waldbesitzer**

**Karl Rupprecht**

siehe Außenstelle Waldershof

**Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten**

**Doris Burger**

siehe Außenstelle Waldershof

**Wildkräuter-Wanderung und Kräuterfladen aus dem Holzbackofen**

**Doris Burger**

siehe Außenstelle Waldershof

**18-A2101**

**Welche Heizsysteme sind zeitgemäß?**



**Matthias Rösch**

Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die am Heizungsmarkt möglichen Varianten und bietet sowohl für den Neubauwilligen als auch für den Altbaubesitzer erste Fingerzeige.

Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen. Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage der wirtschaftlichste Baustein einer Sanierung.

Folgende Heizsysteme werden besprochen: Heizsysteme mit überwiegend fossilen Energieträgern, Sonnenenergie, Erdwärme (Geothermie), Umweltwärme (Außenluft), Biomasse (Holz), Nah- und Fernwärmeversorgung sowie Mutivalente- oder Hybridanlagen.

Mi, 14.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,  
Sitzungssaal, 1. Stock / Eintritt frei  
Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*

**18-A2201**

**„Bio bewegt“ –**

**Radtour durch die Öko-Modellregion Steinwald**

**Günther Erhard / Eva Gibhardt**

Die Steinwald-Allianz, ein kommunaler Zweckverband von 16 Gemeinden, fördert als staatlich anerkannte Öko-Modellregion den Ökolandbau in Bayern. Beim Start der Öko-Modellregion gab es im Gebiet der Steinwald-Allianz 36 Bio-Betriebe. Nun sind es mit 45 Betrieben deutlich mehr. Die biologisch bewirtschaftete Fläche erhöhte sich von 935 ha auf 1.225 ha in der Steinwald-Allianz.

Bei der Radtour durch den südlichen Steinwald besichtigen Sie sechs landwirtschaftliche Betriebe (Ackerbau-, Milchvieh-, Legehennen-Betriebe sowie einen Produzenten mit Sonderkulturen) und kommen mit den Betriebsleitern ins Gespräch. Auch einen Verarbeiter werden Sie kennenlernen. Dabei können Sie testen, wie biologisch erzeugte Lebensmittel schmecken. Die Gesamtfahrstrecke beträgt etwa 25 km mit einer reinen Fahrzeit von ca. 100 Minuten. Somit ist die Tour auch für Familien geeignet (kein hoher Schwierigkeitsgrad). Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule für Schäden am Rad bzw. bei Unfällen während der Fahrt keine Haftung übernimmt.

Mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränke

Sa, 29.06.2019, 10.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: Friedenfels,

Parkplatz vor der Steinwaldhalle

Gebühr: 3,00 € (Kinder bis 14 Jahre frei)

Verpflegungskosten: 10,00 € (werden eingesammelt)

*In Kooperation mit der Öko-Modellregion Steinwald*



**Ökonomie / Recht / Finanzen**

**18-A3001**

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

**Hermann Schraml**

Wer sich nicht mehr selbst um seine Angelegenheiten kümmern kann, braucht einen „Vertreter“. Dieser immer häufiger auftretende Fall soll im Vortrag besprochen werden. Dazu gehören die Möglichkeiten selbst vorzusorgen durch eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Bestellung einer vertrauten Person, sowie die Errichtung einer Patientenverfügung zur Regelung der gewünschten medizinischen Behandlung.

Außerdem wird ein Einblick in die gesetzliche Betreuung gegeben und auf das Erbrecht eingegangen.

Mi, 30.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 7,20 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



**18-A3002****Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz****Erich Rieß**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2018 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 12.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 10,80 €

**Wie kann man die Rente erhöhen?****Hermann Scharl**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Früher in Rente? – Tipps und Hinweise****Hermann Scharl**

siehe Außenstelle Pullenreuth

**Philosophie****Philosophische Spaziergänge**

Die ausgewählten Themen sind Einladungen an Philosophie-Interessierte jeder Altersstufe zum gemeinsamen Gedankenaustausch. Damit wird die Reihe der „Philosophischen Spaziergänge“ mit neuen Themenschwerpunkten fortgesetzt.

Die ausgesuchten Themen sollen Anregungen vermitteln, den Fragen im gemeinsamen Nachdenken wieder Raum zu geben, welche die Menschen schon immer beschäftigt haben. Dazu gehören die Grundfragen nach einer verlässlichen Orientierung in der Welt, in der wir leben, genauso wie Überlegungen dazu, wie weit und nach welchen Maßstäben wir als Menschen Einfluss nehmen können oder sollen.

Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Man kann einfach nur zuhören oder die eigenen Vorstellungen und Gedanken einbringen. Dafür ist nach einem Vortrag zum gewählten Thema genug Zeit eingeplant. Die drei Abende sind als selbständige Einheiten konzipiert und können unabhängig voneinander belegt werden. Folgende Themenschwerpunkte sind geplant:

**18-A4001****Einblicke in die Chaostheorie – Über die Dynamik komplexer Systeme****Wolfgang Minssen**

Mehr als in den früheren Generationen scheint den Menschen bewusst zu sein, dass die Lebensverhältnisse in der heutigen Gesellschaft sehr komplexen Einflüssen unterliegen, die der Einzelne nicht mehr recht überblickt. Umso willkommener sind dann politische Richtungen, die übersichtliche und einfach zu verstehende Erklärungen anbieten, um daraus Lösungen für eine vielversprechende Zukunft abzuleiten.

Es soll ein Versuch gemacht werden, die Dynamik komplexer Systeme, die uns vielfältig umgeben, darzustellen. Das kann unser Verständnis für gesellschaftlich bedeutende Zusammenhänge erleichtern, so dass wir man-



chem Versuch von schlecht begründeten Vereinfachungen kritisch begegnen können. Damit setzen wir uns in die Lage, frühzeitig auf mögliche und erkennbare Veränderungen zu reagieren, um sie nach Möglichkeit für die Gestaltung einer lebenswerten Zukunft zu beeinflussen.

Di, 20.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €

**18-A4002****Über die offene Gesellschaft und ihre alten und neuen Feinde****Wolfgang Minssen**

Freiheit und Sicherheit stehen in einer offenen Gesellschaft immer in einer gewissen Konkurrenz zueinander. Rechtsstaatliches Handeln soll die Freiheit jedes Einzelnen schützen, ihn aber auch zugleich gegen die vielfachen Bedrohungen dieser Freiheit absichern.

Ausgehend von der philosophischen Abhandlung Poppers „Die offene Gesellschaft und ihre Feinde“ soll darüber nachgedacht werden, in welcher philosophischen Tradition die heutigen Demokratien nach den Mustern der sogenannten westlichen Welt stehen, weshalb sie ein schützenswertes Gut in der kulturellen Evolution der Menschheit sind und welchen alten und neuen Gefährdungen sie ausgesetzt sind. Dabei wird auch der veränderte Einfluss der digitalen Medien auf die Meinungsbildung innerhalb der Gesellschaft besonders bedacht werden müssen.

Di, 22.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €

**18-A4003****Tugend: ein veraltetes Verhaltens-Leitbild?****Wolfgang Minssen**

Die Lebensumstände in unserer Gesellschaft sind - das ist bei vielen Themen der bisherigen philosophischen Spaziergänge immer wieder deutlich geworden - vielfachen Veränderungen unterworfen, die oft genug nicht vorhersehbar erscheinen und für deren bewusste Gestaltung schon deshalb keine klaren Richtungen erkennbar sind. Als mögliche „Anker“ für eine gute Orientierung werden immer wieder „Leitbilder“ oder „Vorbilder“ gesucht. Diese Suche bedeutet letztlich eine Suche nach verlässlichen Maßstäben für eine Art der Lebensgestaltung, welche den komplexen Anforderungen unserer heutigen Lebensumgebung standhalten kann.

Der Begriff der „tugendhaften Lebenshaltung“ wirkt allerdings auf den ersten Blick veraltet. Gibt es heute dafür einen angemessenen Ersatz oder eine sinnvolle Neuausrichtung?

Di, 19.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Stiftland-Gymnasium / 6,50 €

**Philosophische Spaziergänge in Kemnath****Zufall, Notwendigkeit, Wahrscheinlichkeit****Macht und Abhängigkeit – Über gesellschaftliche Hierarchien und humane Gesellschaften**

siehe Zweigstelle Kemnath



# Gerhard-Franz-Volkssternwarte

[www.sternwarte-tirschenreuth.de](http://www.sternwarte-tirschenreuth.de)



Die 1964 gegründete Gerhard-Franz-Sternwarte ist eine öffentlich zugängliche Sternwarte, die allen Besuchern – ob Amateur-Astronomen oder Laien – „live“ einen tiefen Blick in unser modernes Bild des Universums tun lässt. Die Möglichkeit, mit eigenen Augen durch die Teleskope der Sternwarte selbst das Universum zu „ersehen“, steht neben Vorträgen zu aktuellen Themen im Vordergrund.

Auch an bewölkten Abenden können Sie unterhaltsame und interessante Stunden auf der Sternwarte verbringen! Diskussionsrunden und die Beantwortung vieler Fragen sind hier möglich.

Beobachten sie mit uns Objekte, von denen sie schon oft gehört haben, aber nicht wissen, wo sie am Himmel stehen. Unser Erdmond ist nicht nur für Kinder eines der hellsten und interessantesten Objekte, sieht man doch hier unterschiedlichste Formationen auf der Oberfläche!

Ebenso bieten die stürmische Atmosphäre des Planeten Jupiter, der Ringplanet Saturn oder die Polkappen des Mars gigantische Anblicke im Teleskop! Schweißen Sie hinaus in die Tiefen bei der Beobachtung von anderen Galaxien und Galaxienhaufen, dringen Sie vor bis zu den Grenzen des Universums!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich am Sternenhimmel orientieren, klären Sie auf, wann die Internationale Raumstation „ISS“ zu sehen ist, und zeigen Ihnen auch Überflüge der Station. Sie lernen, wie man mit einfachen Hilfsmitteln, wie z. B. einem Fernglas, den Weg zu eigenen Entdeckungen findet, und wie man mit drehbaren Sternkarten umgeht, um selbst den Himmel zu erforschen! Wir erklären Ihnen auch, was Sie beim Kauf eines Teleskops beachten müssen.

Das moderne, 2007 neu installierte Hauptteleskop der Sternwarte mit 60 cm Optikdurchmesser und 6 Metern Brennweite, wie auch die anderen Teleskope, bieten einen unvergleichlichen Blick zu den Sternen. Das Hauptteleskop zählt mit zu den größten, öffentlich zugänglichen Teleskopen in Bayern!

## **Öffentliche Vorträge, Führungen und Beobachtungen jeden Freitag, unabhängig vom Wetter!**

Bitte Hinweise in der Presse und im Internet [www.sternwarte-tirschenreuth.de](http://www.sternwarte-tirschenreuth.de) beachten!

## **Ablauf einer Vorstellung:**

Vortrag zu einem aktuellen Thema (20 bis 45 min.), anschließend Führung durch die Sternwarte und bei klarem Himmel Beobachtung mit den Teleskopen, Sternführungen im Freien im Garten der Sternwarte



Für Veranstaltungen an unseren regelmäßigen Öffnungszeiten am Freitag ist keine Platzreservierung möglich! **Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur Personen in begrenzter Anzahl einlassen können.**

Sonderführungen für Gruppen (max. 15 Personen) sind nur an anderen Wochentagen möglich. Terminvereinbarung (mindestens drei Wochen vorher) ist unbedingt erforderlich!

#### Öffnungszeiten (jeden Freitag):

Oktober bis Ende März: 20.00 Uhr  
April bis Ende September: 22.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Führungen statt!  
Bitte beachten Sie das Programm der Sternwarte!

#### Eintrittspreise:

Erwachsene: 4,00 €  
Kinder: 2,50 €  
Familienkarte: 7,00 €  
5-er Karte: 15,00 €  
Jahreskarte: 30,00 €  
Sonderführung: 50,00 €

Weitere Hinweise, Informationen und das aktuelle Programm zum „download“ unter:  
<http://www.sternwarte-tirschenreuth.de>  
E-Mail: [info@sternwarte-tirschenreuth.de](mailto:info@sternwarte-tirschenreuth.de)  
Info-Telefon: 09631/600163 (Ansage)

#### Programm ab September 2018

07.09.2018	Der aktuelle Sternhimmel – Vortrag und Beobachtung – Live-Bilder!
14.09.2018	Die äußeren Planeten Uranus und Neptun
21.09.2018	Peterchens Mondfahrt
28.09.2018	Der Fernrohrführerschein
05.10.2018	Der aktuelle Sternhimmel Vortrag und Beobachtung
12.10.2018	Der Aufbau unserer Milchstraße
19.10.2018	Peterchens Mondfahrt
26.10.2018	Navigation durch das Universum
02.11.2018	Verschörungstheorien Mondlüge bis UFOs
09.11.2018	Der aktuelle Sternhimmel Vortrag und Beobachtung
16.11.2018	Peterchens Mondfahrt
23.11.2018	Exoplaneten Live-Bilder eines äußeren Planeten!
30.11.2018	Gibt es bunte Sterne? Wieso man so viel über die Sterne weiß
07.12.2018	Der aktuelle Sternhimmel Vortrag und Beobachtung
14.12.2018	Peterchens Mondfahrt
21.12.2018	Der Stern von Bethlehem – was war das?
28.12.2018	Jahresvorschau 2019



## Stadtbücherei Tirschenreuth

*Das vielfältige Angebot der Stadtbücherei kann von jedem genutzt werden, der im Besitz eines gültigen Benutzerausweises ist. Genauere Angaben sind auf der Internetseite der Bücherei zu finden.*



#### Öffnungszeiten:

**Montag** geschlossen

**Dienstag** 9 – 13 Uhr 15 – 18 Uhr

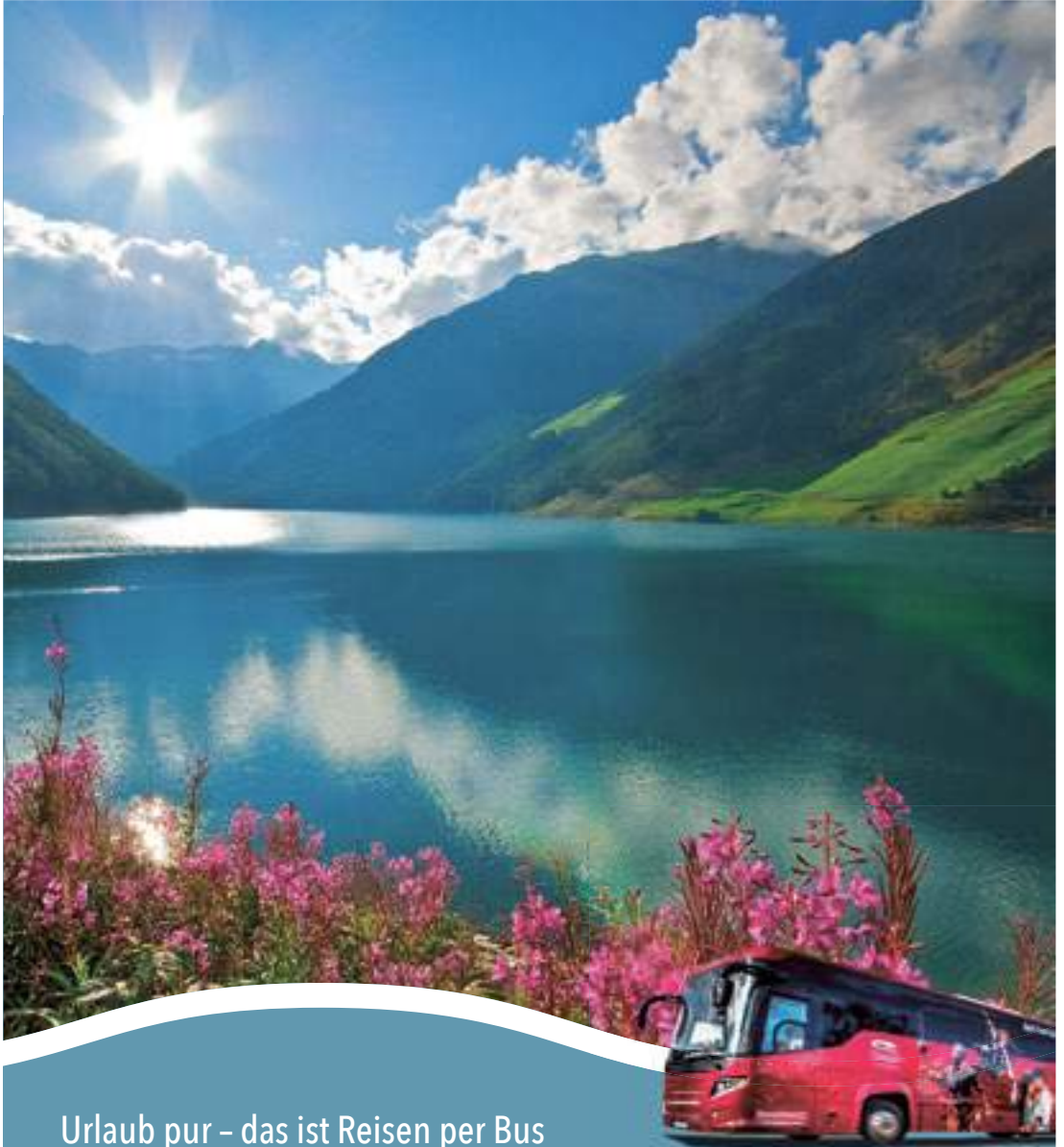
**Mittwoch** 15 – 18 Uhr

**Donnerstag** 9 – 13 Uhr

**Freitag** 15 – 19 Uhr

**Bahnhofstr. 15  
95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631 1215**

[www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de](http://www.stadtbuecherei-tirschenreuth.de)



## Urlaub pur – das ist Reisen per Bus

- ☀ Busreisen
- ☀ Radreisen
- ☀ Musicalreisen
- ☀ Gruppenreisen
- ☀ Kulturreisen



Reiseservice Strobl  
Georgenstraße 28  
92224 Amberg

Tel.: 09621 14253  
[www.reiseservice-strobl.de](http://www.reiseservice-strobl.de)





Bei Studienfahrten und Reisen erhalten die Teilnehmer vor der Fahrt eine schriftliche Information über den geplanten Programmablauf sowie die Abfahrtszeiten und Haltestellen des Busses. Die Zustiegstellen richten sich nach der Fahrstrecke und dem Wohnort der Teilnehmer. Allerdings bitten wir um Verständnis, dass nur einige zentrale Orte angefahren werden können, da sonst zu viel Zeit verloren geht.

## STUDIENFAHRTEN

### 18-A6101

#### Prag – die Judenstadt

##### Ingrid Leser

In Prag gab es über viele Jahrhunderte eine bedeutende jüdische Gemeinde. Das historische jüdische Viertel, die Josefstadt mit ihren verborgenen Geheimnissen, wird am Vormittag besucht. Neben der Altneu-Synagoge gibt es weitere restaurierte Synagogen im herrlichen Renaissancestil, z. B. die Maisel-Synagoge oder die spanische Synagoge. Der Jüdische Friedhof ist der älteste in Europa.

Nach der Mittagspause wird die Stadt mit einer Nostalgie-Straßenbahn erkundet, die durch die wichtigsten Straßen von Prag vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten bis zum Kloster Strahov fährt.

So, 07.10.2018, 07.00 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 32,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung, ohne Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

### 18-A6102

#### Zum Heiligen Bezirk nach Ostrov nad Ohří

##### Rainer J. Christoph

Das heutige Ostrov / Schlackenwerth ist eine westböhmische Stadt in der Region des Egertals im Karlsbader Bezirk, etwa zehn Kilometer von der weltbekannten Kurstadt entfernt. Der historische Stadtkern mit dem Schloss und dem Ensemble des Heiligen Bezirks wurde 1992 zur städtischen Denkmalschutzzone erklärt. Nach der Stadtführung in Ostrov und einer Mittagspause geht es weiter nach Boží Dar / Gottesgab auf der tschechischen Seite des Erzgebirges. Dieser Ort liegt an der Grenze zu Deutschland unterhalb des höchsten Berges des Erzgebirges, des Klínovec / Keilberg, und ist ein bedeutendes Sommer- und Winterurlaubszentrum. Die Rückfahrt erfolgt über den Keilberg-Kamm und Sankt Joachimsthal / Jáchymov durch eine wunderschöne Landschaft nach Eger.

Di, 16.10.2018, 08.30 – 18.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 34,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritt und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

### 18-A6103

#### Auf christlich-jüdischen Spuren durch Pilsen

##### Rainer J. Christoph

Am Vormittag steht eine Führung durch das Museum für Kirchenkunst der Diözese Pilsen auf dem Programm. Es entstand in den neu gestalteten Räumlichkeiten des ehemaligen Franziskaner-Klosters, das Ende des 13. Jahrhunderts erbaut wurde und zu den ältesten Gebäuden der Stadt gehört. Die Franziskaner lebten hier bis 1950. Zu den architektonisch wertvollsten Schätzen des Klosters gehören die gotischen Kreuzgänge, der Kapitelsaal mit den Wandmalereien, die St.-Barbara-Kapelle und das Refektorium. Zudem wartet dort auch die älteste Abbildung der Stadt Pilsen auf die Besucher.

Nach der Mittagspause werden die beiden Synagogen von Pilsen besucht. Außer der Großen Synagoge, der viertgrößten der Welt, kann – nach vierjähriger Bauzeit – nun auch die Alte Synagoge besichtigt werden. Neben einem reichen Anstrich des Interieurs sind hier auch ein wunderschön restaurierter vielarmiger Lüster und eine Uhr zu sehen.

Do, 15.11.2018, 08.00 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 40,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

### 18-A6104

#### Tschechischer Kubismus und ein Besuch

#### bei den Dominikanern in Prag

##### Rainer J. Christoph

Am Vormittag wird das Kubistische Museum im „Haus zur Schwarzen Muttergottes“ besichtigt. Dieses kubistische Gebäude in der Prager Altstadt wurde 1910 und 1911 als Kaufhaus erbaut. Heute beherbergt es die Sammlungen des Kunstgewerbemuseums Prag und bietet eine perfekte Kulisse für die zeitgenössischen Gegenstände und Möbel. Dabei darf ein Besuch im „Grand Café Orient“ im ersten Stock nicht fehlen, dessen originale Einrichtung 2005 wiederhergestellt wurde, so dass es ein Erlebnis für alle Sinne bietet.

Nach einer Mittagspause steht die Besichtigung des Dominikanerklosters mit der Kirche in der Altstadt auf dem Programm, bevor es mit der Straßenbahn zur Endstation Bila Hora / Weißer Berg geht.

Mi, 13.03.2019, 07.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 48,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



**18-A6105**

**Wartburg und Eisenach**

**Ingrid Leser**

Am Vormittag steht eine Führung auf der berühmten Wartburg auf dem Programm. Nach der Mittagspause begegnet man bei einem Stadtrundgang durch Eisenach zahlreichen bedeutenden Persönlichkeiten der deutschen Geschichte, wie z. B. Johann Sebastian Bach und Johann Wolfgang von Goethe.

Sa, 06.04.2019, 06.30 – 20.00 Uhr  
Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 34,00 €  
(für Busfahrt und Reiseleitung,  
ohne Eintritte und Führungen)  
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

**18-A6106**

**Von Tachov über Bor zur Wiege der Pan-Europa-Union**

**Ingrid Leser**

Nur wenige Kilometer jenseits der tschechischen Grenze gibt es zahlreiche, noch weitgehend unbekanntes Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Am Vormittag werden das Schloss in Tachov / Tachau und die Loretto-Kapelle in Bor / Haid besichtigt.

Nach einer Mittagspause führt die Reise über Bělá nad Radbuzou / Weißensulz mit seiner alten barocken Steinbrücke, einer Nachbildung der Prager Karlsbrücke, nach Hostouň / Hostau. Hier wurde im ersten Weltkrieg ein Gestüt gegründet, das vor allem für seine Lipizzaner-Zucht berühmt war. Abschließend wird noch Schloss Pobežovice / Ronsperg besucht, die Wiege der Pan-Europa-Union, bevor es über Horšovský Týn / Bischofteinitz wieder nach Hause geht.

Sa, 04.05.2019, 08.00 – 20.00 Uhr  
Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 30,00 €  
(für Busfahrt und Reiseleitung,  
ohne Eintritte und Führungen)  
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Bärnau

**18-A6107**

**Zu den Benediktinern und in die Welt des Mittelalters im Altmühltal: Berching und das „Öko-Kloster“ Plankstetten**

**Rainer J. Christoph**

Mit seiner vollständig erhaltenen Stadtmauer mit den 13 Türmen entführt die Stadt Berching in der südlichen Oberpfalz direkt in die Welt des Mittelalters. Bei einem Rundgang auf der Stadtmauer, unterwegs in den verwinkelten Gassen der Altstadt und am Alten Kanal ist die Vergangenheit höchst lebendig. Dagegen zeigt die Stadt am neuen Main-Donau-Kanal auch ihr modernes Gesicht. Nach der Stadtführung und dem Mittagessen geht die Fahrt zur Benediktinerabtei Plankstetten, die zu den eindrucksvollsten und kunsthistorisch wertvollsten Klosteranlagen im Naturpark Altmühltal gehört. Diese Anlage ist kein Museum, sondern Wohn- und Wirkungsstätte einer lebendigen benediktinischen Mönchsgemeinschaft. Durch die konsequente ökologische Ausrichtung seiner Wirtschaftsbetriebe hat sich Plankstetten den Ruf eines „Öko-Klosters“ erworben. Nach dem Besuch des Klosters mit Führung in der romanischen Kirche aus dem 13. Jahrhundert ist eine Einkehr in der gastfreundlichen Klosterschenke möglich.

Mi, 22.05.2019, 07.45 – 19.00 Uhr  
Abfahrt: Tirschenreuth, Großsparkplatz / 36,00 €  
(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)  
Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

**18-A6108**

**Barockstadt Bamberg mit Schloss Seehof**

**Ingrid Leser**

Erste Station dieser Tagesfahrt ist Memmelsdorf. Hier wird das Sommer- und Jagdschloss der früheren Bamberger Fürstbischöfe besucht, eine reizvolle barocke Anlage inmitten eines Parks. Zu jeder vollen Stunde sind hier in den Sommermonaten die Wasserspiele der Kaskade zu bewundern.

Anschließend lernen Sie bei einer Stadtführung die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Bambergs kennen,

9 n

**Reiseverkehr  
In- und Ausland  
Gesellschafts-,  
Vereins- und  
Schulfahrten**

**OTTO *beck* KG**  
**Omnibusunternehmen**

**95478 Kemnath**  
Tel. 09642/478 · Röntgenstraße 12  
Büro: Amberger Straße 6

wie Altes Rathaus, Klein Venedig, Domplatz, Dom, Residenz und Rosengarten. Danach bleibt noch Zeit, um die Domstadt selbständig zu erkunden.

Sa, 01.06.2019, 07.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,  
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich

### 18-A6109

#### Schloss Spálené Poříčí und Spurensuche in Rožmitál

**Rainer J. Christoph**

Diese Studienfahrt führt nach Spálené Poříčí / Brennporitschen und Rožmitál 20 km südöstlich von Pilsen. Beide Ziele liegen in einer schönen Mittelgebirgslandschaft, die touristisch nicht sehr frequentiert ist.

1992 wurde Spálené Poříčí mit dem Renaissance-Schloss und dem barocken Pfarrhaus zur StadtDenkmalzone erklärt. Für die Rekonstruktion der Denkmäler erhielt die Stadt die renommierte Auszeichnung „Die historische Stadt der Tschechischen Republik 2003“.

Nach der Besichtigung des Schlosses, in dem 1756 der Domschatz des St. Veits Doms versteckt war, und einem Spaziergang durch das Ortszentrum fahren wir in das nahegelegene Dorf Tenovice. Hier befindet sich das erste tschechische buddhistische Zentrum mit einer tibetischen Buddha-Figur. Der Ort bietet zudem eine herrliche Aussicht.

Anschließend geht es nach Rožmitál am Oberlauf des Flusses Skalice / Skalitz. Den ältesten Stadtteil „Alt Rosenthal“ gab es bereits im 10. Jahrhundert. Der Ort ist eng verbunden mit dem berühmten Komponisten, Lehrer und Kantor Jan Jakub Ryba. Seine böhmische Weihnachtsmesse wird auch bei uns öfters aufgeführt. Nach einer Führung durch die Kirche am Friedhof hören wir ein kleines Orgelkonzert auf der Ryba-Orgel und besuchen sein Ehrengrab am Friedhof.

Mi, 05.06.2019, 07.30 – 19.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 38,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

### 18-A6110

#### Schloss Königswart und Miniaturpark Marienbad

**Ingrid Leser**

Am Vormittag wird das Metternich-Schloss Kýnčvař / Königswart besucht, dessen großer englischer Garten zu einem Spaziergang einlädt. Nach dem Mittagessen geht es über den Kaiserwald nach Marienbad, wo der Miniaturpark „Bohemium“ besichtigt wird. Hier sind über 60 Bauwerke und Denkmäler aus der ganzen Tschechischen Republik in Miniaturform nachgebaut.

Sa, 20.07.2019, 08.30 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 30,00 €

(für Busfahrt und Reiseleitung,  
ohne Eintritte und Führungen)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Mitterteich und Waldsassen

### 18-A6111

#### Auf Spurensuche: Unbekanntes Prag

**Rainer J. Christoph**

Prag besteht nicht nur aus dem Hradschin, der Karlsbrücke und der Altstädter Rathaus-Uhr. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken! Bei dieser Fahrt besuchen wir bisher unbekannt bauliche Schätze und begeben uns auf die Spuren des Ordens der unbeschuhten Karmelitinnen.

Erste Station ist ein verstecktes Kloster in der Nähe der Burg, das ein Geheimnis birgt, das selbst die Prager kaum kennen. Lassen Sie sich überraschen! Nach der Mittagspause gehen wir gemeinsam über die Neruda-Gasse zur Kleinseite in Richtung Nikolauskirche und besichtigen die barocke Klosterkirche St.-Joseph der unbeschuhten Karmelitinnen sowie die gotische St.-Thomas-Kirche mit barockem Umbau durch Kilian Ignaz Dientzenhofer. Abschließend wird der Vojan-Park besucht, der als der älteste Garten in Prag gilt.

Mi, 24.07.2019, 07.15 – 20.00 Uhr

Abfahrt: Tirschenreuth, Großparkplatz / 42,00 €

(für Busfahrt, Reiseleitung, Eintritte, Führungen und Straßenbahn)

Zustieg möglich in Kemnath, Erbendorf, Altenstadt/WN

## STUDIENREISEN

Bei Studienreisen bucht die Volkshochschule nach Eingang der Anmeldung eine Anmeldegebühr von 25,00 € pro Person vom angegebenen Konto ab. Bei einer Teilnahme an der Studienreise wird dieser Betrag vom Preis abgezogen. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, erfolgt grundsätzlich keine Erstattung der Anmeldegebühr.

### 18-A6201

#### Studienreise zum Salzburger Adventsingen: 200 Jahre „Stille Nacht“

**Reiseleitung: Siegfried Achatz / Florian Winklmüller**  
Busreise – 15.12. bis 16.12.2018

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

Samstag: Anreise nach Salzburg, Stadtrundgang, Besuch des berühmten Salzburger Christkindl-Marktes, Fahrt zum Hotel, Abendessen

Sonntag: Zeit zur freien Verfügung, 14.00 Uhr „Salzburger Adventsingen“ im Großen Festspielhaus, Auf-  
führung „Stille Nacht“, anschließend Heimreise  
Leistungen:

Busfahrt, eine Übernachtung im DZ mit Abendessen im 3\*-Hotel Schaidler in Ainring (EZ-Zuschlag 12,00 €), Eintrittskarte für das Salzburger Adventsingen (Kategorie 2), vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Schnurrer Reisen (Mitterteich)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 215,00 € (inkl. Konzertkarte)



**18-A6202**

**Paris entdecken: Geschichte, Kunst und Kultur**

**Reiseleitung: Peter Gold**

Busreise – 16.04. bis 19.04.2019

Paris hat viele Namen: die Stadt der Liebe, der Museen, der Mode. Auf jeden Fall ist Paris immer (wieder) eine Reise wert!

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:  
Lichterfahrt durch Paris, Besichtigung der Île de la Cité mit der Kathedrale Notre Dame de Paris und der Conciergerie, Besuch des Louvre, Besichtigung des Eiffelturms und des Triumphbogens, Besuch des Künstlerviertels Montmartre mit der Basilika Sacré-Coeur, Seine-Rundfahrt, Fahrt zum Schloss von Versailles

Leistungen:  
Busfahrt, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück in einem guten 3\*-Hotel (EZ-Zuschlag 73,50 €), Stadtrundfahrten, Besichtigungen, Museums-Pass (Eintritt in alle Museen), 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Omnibusunternehmen Beck  
(Kemnath)

Vermittler: Volkshochschule  
Reisepreis: 425,00 €

kanasbrüche haben dort eine Landschaft geformt, die ihresgleichen sucht. Allein im 18. Jahrhundert spuckten die Feuerberge sechs lange Jahre heißes Magma. Die erkaltete Lava und meterdicke Ascheschichten überdeckten nicht nur einen Großteil der Insel, sondern formten eine bizarre Welt von besonderem Reiz. Dass diese urtümliche Natur eine wunderbare Symbiose auch mit der Kunst eingegangen ist, sich Lanzarote seinen ursprünglichen Charakter und insularen Charme bewahrt hat, dafür hat der weltberühmte Maler, Bildhauer, Architekt und Umweltschützer Cesar Manrique schon in den 70-er Jahren des vorigen Jahrtausends gesorgt. Betten- und Betonburgen sind den Bewohnern und ihren Besuchern erspart geblieben. Auf den Spuren dieser wunderbaren Natur und erstaunlich vielfältigen Kunstwerke wandeln Sie bei dieser Studienreise eine Woche lang. Nach der Anreise mit Condor vom Flughafen München aus wird das Vier-Sterne-Hotel „Las Costas“ im quirligen Puerto del Carmen zur Basisstation. Von dort aus starten die Ausflüge und Wanderungen (leicht bis mittelschwer), etwa zur Nachbarinsel La Graciosa, zu den erloschenen Vulkanen Montana Colorado und Caldera de los Cuervos oder ins „Tal der 1000 Palmen“ und die ehemalige Hauptstadt Teguiuse.

Manriques Wohnhaus inmitten eines Lavafeldes, der Jameos del Agua mit seinen Lavahöhlen, die auch heute noch als Konzertsaal dienen, sowie der Jardin del Cactus (Kaktusgarten) mit seinen 1400 verschiedenen Arten und das Mirador des Rio mit seinem atemberaubenden Ausblick vermitteln eindrucksvoll Manriques Ideen einer landschaftsbezogenen Architektur. Nicht fehlen darf im Programm ein Besuch des Timanfaya-Nationalparks mit seinem futuristischen, ja mond-

**18-A6203**

**Kultur und Genuss-Wandern auf Lanzarote**

**Reiseleitung: Anne Zeitler**

Flugreise – 26.04. bis 03.05.2019

Sie liegt vor den Toren Afrikas und damit weit weg vom spanischen Mutterland. Und sie gilt als die wohl eigenwilligste Insel der Kanaren: Lanzarote. Unzählige Vul-

# ESKA Stiftlandkraftverkehr

**- das zuverlässige Omnibusunternehmen -**

**Ausflugsfahrten**

**Schul- und Vereinsfahrten**

**Quartierbesorgung**

**Betriebshof:**

**95643 Tirschenreuth, Mitterteicher Str. 51**

**Telefon: 09631-7980514**

**Telefax: 09631-795119**

**Internet: [www.eskabus.de](http://www.eskabus.de)**





ähnlichen Aussehen. Und dass es auf Lanzarote auch einen ausgezeichneten Wein gibt, und wie der trotz fehlenden Regens dank des Lavagesteins gedeihen kann, das erfahren Sie bei einer Verkostung samt kleiner Tapas im bekanntesten Anbaugebiet der Insel, La Geria.

Ein ausführlicher Flyer kann angefordert werden.

Leistungen:

Bustransfer zum Flughafen München und zurück, Flug von München hin und zurück, Bustransfer vom Flughafen zum Hotel und zurück, 7 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet und Abendessen in einem 4\*-Hotel (EZ-Zuschlag 238,00 €), alle Ausflüge, Wanderungen, Führungen und Eintritte, deutsch sprechender Wanderführer vor Ort, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Study Tours (Wangen im Allgäu)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 1.375,00 €

### 18-A6204

#### Flusskreuzfahrt Donau

**Reiseleitung: Florian Winklmüller**

Flusskreuzfahrt – 16.05. bis 21.05.2019

Eine Donau-Kreuzfahrt gehört zu den abwechslungsreichsten und vielfältigsten Schiffsreisen. Lassen Sie sich von der traumhaften Landschaft, den unterschiedlichen Kulturen und den abwechslungsreichen Städten entlang des Flusses verzaubern!

An Bord der MS VistaFidelio reisen Sie ab Passau durch die romantische Flusslandschaft entlang der wunderschönen Donau! Unter anderem besuchen Sie das Donauknien in Ungarn mit den Städten Esztergom, Visegrad und Szentendre und erleben kulturelle und landschaftliche Höhepunkte in Passau, Wien, Budapest, Bratislava und Melk (Dürnstein). Abgerundet durch eine exzellente Küche, den aufmerksamsten Service und der gemütlichen Urlaubsatmosphäre an Bord wird diese Reise ein unvergessliches Erlebnis für Sie sein.

Ein ausführliches Informationsblatt kann angefordert werden.

Leistungen:

Bustransfer nach Passau und zurück, 6 Tage Flusskreuzfahrt mit der MS VistaFidelio4 in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie, All Inklusiv Pflege und Nutzung des Wellnessbereiches mit Sauna, Pool und Fitness auf dem Schiff, festliches Kapitänsdinner, Besuch eines Heurigenlokales in Wien, Kreuzfahrtreiseleitung und Unterhaltungsprogramm an Bord, alle Ausflüge und Führungen laut Programm, Stadtbesichtigungen in Passau, Wien, Budapest und Bratislava mit örtlichen Stadtführern, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: ZiK-Gruppenreisen (Datteln)

Vermittler: Volkshochschule

Basispreis: 850,00 € (Hauptdeck achtern)

Aufpreis pro Person je nach Kategorie:

2-Bett Hauptdeck = 50,00 €

2-Bett Mitteldeck komfort = 200,00 €

2-Bett Oberdeck superior = 300,00 €

1-Bett Mitteldeck komfort = 500,00 €

1-Bett Oberdeck superior = 600,00 €

### 18-A6205

#### Frankreich erleben und genießen:

#### Normandie – Bretagne – Loire

**Reiseleitung: Peter Gold**

Busreise – 16.06. bis 21.06.2019

Drei Weltkulturstätten lernen Sie bei dieser Reise in die Normandie, die Bretagne und an die Loire kennen. Erster Aufenthalt ist in Rouen in der Normandie mit der bekannten Kathedrale, die schon Claude Monet in verschiedensten Eindrücken gemalt hat. Besonders wundervoll ist die Illumination bei Nacht – ein bleibendes Erlebnis. Die Felsenküste von Étretat beeindruckt mit ihren Kalkfelsen in den bizarrsten Formen.

Weiter geht es über Honfleur, einem kleinen hübschen Fischerstädtchen im normannischen Stil, nach Saint Malo. Der zweite Aufenthaltsort ist eine ehemalige Seeräuber-Bastion in der Bretagne. Von dort aus besuchen wir die berühmte Klosterinsel Mont-Saint-Michel. Vom Meer umspült und von Flut und Ebbe ein wechselndes Schauspiel gebend, ist diese begehbare Felseninsel einer der größten Anziehungspunkte Nordfrankreichs. Ein Besuch der Benediktiner-Abtei auf der Spitze ist unvergesslich.

Auch die drei C der Normandie und Bretagne werden nicht fehlen: Crêpes – Cidre – Calvados. Hier hat der Reiseleiter einige Überraschungen parat. Zu guter Letzt besuchen wir das Tal der Loire. Im letzten Übernachtungsort Blois erleben wir nochmals eine nächtliche Darstellung des königlichen Schlosses und natürlich gehört der Besuch im schönsten Renaissance-Schloss Chambord zum Pflichtprogramm.

Leistungen:

Busfahrt, 2 Übernachtungen in Rouen, 2 Übernachtungen in St. Malo und eine Übernachtung in Blois im DZ in guten Mittelklasse-Hotels mit Frühstücksbuffet und Abendessen (EZ-Zuschlag 232,00 €), Eintritte Mont-Saint-Michel und Schloss Chambord, 2 Picknicks, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: INO-Reisen (Wetzlar)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 795,00 €

Sie suchen noch ein  
besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs  
ist immer  
eine gute Idee!



**Kultur-Radreise: Schlossparkrunde Allgäu  
18-A6206**

**Reiseleitung: Axel Spachtholz / Stefan Männer**  
Bus- und Radreise – 27.06. bis 30.06.2019  
**18-A6207**

**Reiseleitung: Peter Rupprecht / Rainer Schreyer**  
Bus- und Radreise – 04.07. bis 07.07.2019

Auf 219 km führt diese traumhafte Erlebnistour durchs Allgäu und streift dabei wunderschöne Landstriche, idyllische Ecken, imposante Bauwerke, romantische Städte und schmucke Bauerndörfer. Dabei erstaunt sie vor allem mit umwerfenden Ausblicken auf das Ostallgäu. Erleben Sie dieses wunderbare Fleckchen Erde, dann werden Sie verstehen, warum König Ludwig II. sein Traumschloss genau hier errichten ließ.

Es sind keine langen Tagesetappen, großen Steigungen oder mühevollen Strapazen zu bewältigen. Daher ist diese Kultur-Radreise auch für Freizeit-Sportler geeignet. Wer die Strecken dennoch abkürzen möchte, kann dies an verschiedenen Stellen tun, da uns der Bus begleitet und ortskundige Radführer dabei sind.

Die eigenen Fahrräder werden vor der Abreise im Bus-Anhänger verladen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Elektro-Fahrrad besitzen!

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten:

1. Tag: Anreise mit dem Bus nach Bad Wörishofen. Radtour entlang der Wertach über Türkheim, Ettringen, Buchloe bis nach Kaufbeuren (ca. 55 km), Hotel-besuch und Abendessen

2. Tag: Busfahrt nach Lechbruck. Radtour durchs Birnbaumer Moos, vorbei am Bannwaldsee und Forggensee nach Füssen mit den Schlössern Hohenschwangau und Neuschwanstein. Rückfahrt nach Kaufbeuren – Abendessen im Hotel (ca. 45 km)

3. Tag: Busfahrt nach Aitrang. Radtour durch Moorgebiete und Wälder nach Maria-Rain, weiter über Nesselwang, Kappel, Röfleuten über Ried nach Füssen. Rückfahrt zum Hotel – Abendessen (ca. 55 km)

4. Tag: Kurze Busfahrt nach Aitrang. Durch das idyllische Westallgäu radeln Sie zum Kloster Irsee, entlang der Wertach zur Kneipp-Hauptstadt Bad Wörishofen (ca. 55 km), Rückfahrt in den Landkreis Tirschenreuth. Ein ausführliches Informationsblatt kann bei der vhs angefordert werden.

Leistungen:

Busfahrt, Radtransport, 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet (EZ-Zuschlag 48,00 €) in einem 4\*-Hotel, 3 Abendessen als 3-Gang-Menü, ortskundige Radführer an allen Tagen, vhs-Reiseleitung

Veranstalter: Reiseservice Strobl (Amberg)

Vermittler: Volkshochschule

Reisepreis: 395,00 €



**Motorgeräte Kipferl  
SOLO-Vertragswerkstätte**

Spenglerei - Sanitär - Installation

Münchsgrün 13 · 95666 Leonberg · Tel.: 09633/660

13  
r



**Jeder erste  
Kundendienst  
an 2-Takt-Geräten  
kostenlos**



# Beruf

B0	Naturwissenschaft / Technik .....	26
B1	EDV / Multimedia.....	27
B3	Rhetorik / Kommunikation .....	32
B4	Technische Grund- und Fachlehrgänge .....	33
	Bildungsprämie.....	34
	Firmenschulungen.....	35

**MINT-Offensive der Bildungsregion  
Landkreis Tirschenreuth****Gemeinsam entdecken – forschen  
– experimentieren: MachMINT!**

Die „MINT“-Fächer – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule des Landkreises eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

**18-B0001****Lego-Robotik: Programmieren und erweitern  
von Lego Mindstorms Robotern****Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

In diesem Workshop lernen Kinder und Jugendliche mit einer erwachsenen Begleitperson, wie Lego Mindstorms Roboter programmiert werden. Nach einfachen Programmen wie Kurvenfahrt, Signale abgeben, Abstand halten usw. können die Mindstorms nach eigenen Vorstellungen erweitert und programmiert werden.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 13.10.2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule Kemnath, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0002****Durch das Mikroskop geschaut:  
Faszination Mikrokosmos****Ulrich Roth**

Wir betrachten

- Insektenpräparate
- Zellen der Zwiebelhaut (mit und ohne Anfärbung)
- Lebewesen im Heuaufguss
- Wasserpest
- Stängelquerschnitte (Aufbereitung mit Rasierklingentechnik)
- Salzkristalle

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 10.11.2018, 09.30 – 12.00 Uhr

Stiftland-Gymnasium Tirschenreuth, Bio-Saal

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0003****Chemie – alles, was kracht und stinkt?!****Ulrich Roth**

Bei diesem Kurs dürfen Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson völlig ungefährliche, aber dennoch faszinierende chemische Experimente unter Anleitung in einem Schullabor selber machen. Chemikalien aus Küche und Haushalt lassen spannende Effekte erwarten und bringen kleine Forscher (und deren Eltern) sicher zum Staunen.

Zielgruppe: Kinder der 3. und 4. Klasse

Sa, 19.01.2019, 09.30 – 12.00 Uhr

Stiftland-Gymnasium Tirschenreuth, Chemie-Saal

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0004****3D-Druck****Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 02.02.2019, 09.00 – 12.00 Uhr

Realschule Kemnath, Nordeingang (Goldbergstraße)

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0005****Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit  
modernen Metallbearbeitungsmaschinen****Andreas Büttner / Norbert Scharnagl**

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

Sa, 16.03.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 1 x

Berufliches Schulzentrum Wiesau

Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0006****Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker****Inge Dick**

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grunderfahrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrer-Demonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.





Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse  
Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

Sa, 06.04.2019, 09.00 – 12.00 Uhr  
Grundschule Wiesau  
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen)



EDV / Multimedia

## GRUNDLAGENKURSE AM ABEND

### 18-B1001

#### EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger

##### Jürgen Braun

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Di und Do, 25.09.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

### 18-B1002

#### Erste Schritte im Internet!

#### Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets

##### Jürgen Braun

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenabwehr und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 09.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

### 18-B1003

#### Fachwissen erwerben!

#### Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013

##### Jürgen Braun

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Cliparts, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 16.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

### 18-B1004

#### Fachwissen ausbauen!

#### Word 2013 Aufbaukurs

##### Jürgen Braun

In diesem Kurs geht es um weiterführende Wordfunktionen wie: Formatvorlagen, Textbausteine, Formularfelder, Inhaltsangaben, Index, Textmarken, Kopf- und Fußzeilen, Beschriftungen, Abbildungsverzeichnisse, Fußnoten, Hyperlinks, Kommentare, Feldfunktionen, Initiale, Änderungen nachverfolgen.

Voraussetzung: Word Grundlagenkenntnisse

Di und Do, 19.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 37,80 €

### 18-B1005

#### Möglichkeiten erweitern!

#### Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 1)

#### Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen

##### Jürgen Braun

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltungsfunktionen integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Anlegen von Kontakten und Verteilerlisten
- Terminverwaltung mit der Kalenderfunktion
- Aufgabenverwaltung
- Notizverwaltung

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus  
Di und Do, 06.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

### 18-B1006

#### Möglichkeiten ausbauen!

#### Outlook 2013 privat und für den Beruf (Teil 2)

#### Umgang mit E-Mails

##### Jürgen Braun

Outlook ist ein vielseitiges Kommunikationsprogramm für Unternehmen und Privatanwender. Leider fristet es auf vielen Computern ein Schattendasein - zu Unrecht. Outlook ist die perfekte Kommunikationszentrale zum Versenden, Empfangen, Bearbeiten und Verwalten von E-Mails. Zudem sind Termin-, Kontakt-, Aufgaben- und Notizverwaltung integriert.

Lehrgangsinhalte:

- Erstellen, Versenden und Empfangen von E-Mails
- Einrichtung eines E-Mail-Kontos
- Signaturen, Lesebestätigungen
- Abwesenheitsassistent, Autoarchivierung
- Regelassistent, Ordnung mit Ordnern
- Sortiermöglichkeiten, Benachrichtigung beim Eintreffen von E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus  
Di und Do, 13.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

**18-B1007****Fachwissen erwerben!****Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013****Jürgen Braun**

Es geht in diesem Kurs um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di und Do, 27.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1008****Fachwissen ausbauen!****Tabellenkalkulation Excel 2013 - Vertiefung****Jürgen Braun**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Excel. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: weiterführende Formeln und Funktionen, Wenn-Funktion, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Diagramme erstellen und bearbeiten, Rechnen mit Datum und Uhrzeiten, bedingte Formatierung, Verweise, Namen vergeben für Zellen.

Voraussetzung: Einführungskurs Excel oder Excel-Grundkenntnisse

Di und Do, 02.04.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1009****Spezialwissen erwerben!****Excel 2013 für Profis****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um Spezialwissen in Excel. Folgende Themen behandeln Sie: Gültigkeitsprüfungen, Listenfelder, gemischte Bezüge, Konsolidieren, Zielwertsuche, Solver, Zellen und Arbeitsmappen schützen, Kommentare, Sparklines und weitere Funktionen.

Voraussetzung: Excel Grundlagen- und Aufbaukenntnisse

Do, 02.05.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**18-B1010****Präsentieren lernen!****Einführung in PowerPoint 2013****Jürgen Braun**

Neben technischen Aspekten lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Präsentationen klar und verständlich aufbauen und strukturieren. Folgende Themen und Bereiche stehen im Vordergrund: Programmbedienung, Textgestaltung, Folienlayout, Zeichenfunktionen, Bearbeitung von Objekten, Symbole und Bilder, Druckgestaltung, Bildschirmpräsentationen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 11.12.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 3 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 37,80 €

**GRUNDLAGENKURSE AM SAMSTAG****18-B1011****EDV-Grundkurs kompakt für Einsteiger****Jürgen Braun**

Sie lernen und erproben die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Sie werden mit der Tastatur und der Maus arbeiten und erfahren etwas über das Windows Betriebssystem. Sie lernen Laufwerke, Ordner, Dateien kennen und üben den Umgang mit verschiedenen Speichermedien (CD-Roms, DVDs, USB-Speicher). Darüber hinaus machen Sie erste Erfahrungen mit dem Programm Word zur Textverarbeitung. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Sa, 19.01.2019, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1012****Erste Schritte im Internet!****Der perfekte Einstieg in die Welt des Internets****Jürgen Braun**

Es erwartet Sie in diesem Kurs eine intensive Einführung ins Internet mit folgenden Schwerpunkten: E-Mails schreiben und empfangen, Internetsuche und Internetrecherche werden in diesem Kurs behandelt. Sie erfahren etwas über die Themen Datenschutz, Virenschutz und die Sicherheit im Netz. Darüber hinaus lernen Sie Suchmaschinen kennen. Ihre Fragen und Wünsche stehen an erster Stelle.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 09.02.2019, 09.00 – 14.00 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 25,20 €

**18-B1013****Fachwissen erwerben!****Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2013****Jürgen Braun**

Die Einweisung in die Handhabung von Word, Texteingabe, Korrektur, Drucken, Speichern, Ausschneiden und Kopieren, Markieren, Zeichen- und Absatzformatierung, Silbentrennung, Autokorrektur, Rechtschreibprüfung, Cliparts, Bilder sowie SmartArts einfügen und bearbeiten sind die Inhalte dieses Kurses.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 16.02.2019, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

**18-B1014****Fachwissen erwerben!****Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel 2013****Jürgen Braun**

In diesem Kurs geht es um die Einweisung in die Handhabung von Excel: Grundlagen der Tabellenbearbeitung wie Löschen, Kopieren, Verschieben und Einfügen von Daten. Die Themen wie Tabellen gestalten und formatieren, einfache Formeln und Funktionen sowie benutzerdefinierte Zahlenformate, das Sortieren und Filtern und das Drucken behandeln Sie ausführlich.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Sa, 23.03.2019, 09.00 – 14.00 Uhr, 2 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1016****Das elektronische Notizbuch - One Note  
Schluss mit der Zettelwirtschaft****Jürgen Blumberg**

One Note ist das elektronische Notizbuch im Office Paket. Damit können Sie auf einfache Art und Weise die Notizen erfassen, verwalten und teilen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit One Note hierzu zählen u.a.: Notizbücher erstellen, Abschnitte einrichten, Informationen erfassen, One Note im Team, Organisieren und Suchen, Sicherheit in One Note, usw.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mo, 05.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1017****Weihnachten naht!****Ebay - Kaufen und Verkaufen****Jürgen Braun**

Brauchen Sie noch Weihnachtsgeschenke? Oder möchten Sie ein paar Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr brauchen? Das geht ganz einfach. Ebay ist das wohl bekannteste Auktionshaus im Internet. Dort kann man mit wenig Aufwand Sachen günstig einkaufen oder auch nicht mehr benötigte Artikel verkaufen. Wie man das macht, was das kostet, welche Gefahren lauern, wie man die besten Preise erzielt beziehungsweise möglichst günstig einkauft, wie das Bewertungssystem funktioniert und noch viele Dinge mehr, wird Ihnen dieser Kurs zeigen.

Zum Anmelden bei Ebay benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, Ihre Logindaten für das E-Mail-Postfach und evtl. Ihre Bankverbindung.

Mitbringen: Artikel, der zum Verkauf angeboten werden soll

Do, 22.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 16,80 €

**EDV-ANWENDUNGEN AM ABEND****18-B1015****Online Shopping / Online Banking****Wikipedia, Google & Co.****Jürgen Blumberg**

Online Shopping, Online Banking, Wikipedia, Google und Co. sind in aller Munde! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit diesen Medien umgehen, worauf Sie beim Online-Shopping achten müssen, wie Online-Banking geht und wie Sie eigentlich richtig suchen sollten usw. Sie lernen dabei auch verschiedene Bezahlmethoden im Internet kennen. Sie gehen bei Google und Wikipedia auf Suche und sehen sich an, wie Online-Banking funktionieren kann.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mi, 24.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €



**2 a**

**Hardware \* Software \* Service**  
**Netzwerk \* Internet \* IP-Telefonanlagen**

Fischerhüttenweg 4 - 95643 Tirschenreuth  
Tel. 09631/7000-0      www.gmeiner.de



**18-B1018**

**Power von Excel 2013  
mit VBA-Programmierung**

**Jürgen Blumberg**

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mehr aus Ihrem Excel herausholen, Aufgaben automatisch erledigen oder Arbeitsweisen vereinfachen können. Hierzu zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man Daten automatisch ausliest und verarbeitet, wie man mit Schleifen und Co. umgeht, wie man Formulare erstellt, diese ausliest und die Daten weiterverarbeitet. Sie lernen diverse Grundlagen der VBA Programmierungen so z. B. den Umgang mit Variablen, wie man Zellen anspricht, wie man Schleifen programmiert usw.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Excel

Mo und Mi, 04.02.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 6 x  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 75,60 €

**18-B1019**

**Google Earth  
Jürgen Braun**

Google Earth ist ein kostenloses Programm, mit der Sie aus der Luft und vom Boden aus die ganze Welt erkunden können. „Google Earth“ stellt Satelliten-, Luft- und Bodenaufnahmen in hoher Auflösung zusammen und liefert so tolle 3D-Karten von fast allen Bereichen der Erde. Mit Street View können Sie in vielen Großstädten fast wie in echt durch die Straßen fahren und die Umgebung erkunden.

Das Gratis-Programm kann auch als Streckenplaner eingesetzt werden. Dank vieler Erhebungsdaten und Overlayinformationen über Städte und Geschäftszweige eignet sich „Google Earth“ zudem als exzellenter Branchen-Suchdienst.

Wer will, kann auch Mond, Mars, den Sternenhimmel und den Ozean erkunden. Im Programm ist sogar ein Flugsimulator integriert.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Do, 14.02.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**18-B1020**

**Windows 10 für Ein-/ Umsteiger  
Jürgen Braun**

Dieser Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 vorgestellt, die Oberfläche sowie die Bedienungsmöglichkeiten. Daneben gibt es Informationen über neue Funktionen in Windows 10, Daten mit dem Explorer verwalten und Datensicherung. Vorgestellt wird auch der neue Browser Microsoft Edge. So gelingt der perfekte Einstieg/Umstieg in die Windows-10-Welt.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

Di, 19.02.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**Erfahrene Pflegefachkräfte und Hauswirtschafterinnen betreuen Sie**

**Krankenpflege** **Täglich frisch gekochtes Essen direkt ins Haus**

**Der Bunte AWO-Laden** **Altenpflege** **Mobiler Hilfsdienst**

**Wir sind für Sie da - rund um die Uhr**

Mitterteich: ☎ 09633-3888 oder ☎ 09633-9346430

Kemnath: ☎ 09642-704834

e-Mail: kontakt@awo-mitterteich.de

Homepage: www.awo-tir.de

16 t



**18-B1021****Word: Arbeiten mit Tabellen****Jürgen Braun**

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Tabellen erstellen und bearbeiten, lernen Sie an einem Kursabend. Mit dem Einsatz von Tabellen können Sie sehr komfortabel Texte ausrichten und ordnen, zum Beispiel beim Erstellen eines Lebenslaufes. Folgende Inhalte stehen im Vordergrund: Tabellen einfügen und Zelleninhalte formatieren, Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern, zusätzliche Spalten und Zeilen nachträglich einfügen/löschen, Rahmen- und Gitternetzlinien bearbeiten und verändern, Zellen verbinden und ausrichten, Tabelleninhalte sortieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Di, 12.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**18-B1022****Word: Serienbriefe****Jürgen Braun**

Word ist das bekannteste Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Serienbriefe erstellen können, lernen Sie an einem Kursabend. Folgende Inhalte kommen auf Sie zu: Erstellen eines Serienbriefes mit persönlicher Anrede an verschiedene Empfänger, Erstellen einer Datenquelle in Word beziehungsweise Übernahme von vorhandenen Daten aus Excel, Access oder Outlook in den Serienbrief, Bedingungsfelder und Seriendruckfelder in das Hauptdokument einfügen, Erstellen von Etiketten und Verzeichnissen (z. B. Telefonliste) sowie Umschlägen anhand der Seriendruckfunktion.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Do, 14.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**18-B1023****Karten, Gutscheine oder Diashows mit PowerPoint****Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man z. B. mit PowerPoint ganz einfach Glückwunschkarten, Urkunden oder Gutscheine erstellen kann. Hierzu lernen Sie die verschiedenen Objekte kennen und passen die Einstellungen Ihren Wünschen an. Lernen Sie, wie man auf einfachem Weg, eine schöne Diashow, z. B. für einen Geburtstag oder ein Jubiläum erstellen kann.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mo und Mi, 18.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €

**18-B1024****Excel 2013 professionell einsetzen!****Mit Pivottabellen große Datenmengen aufbereiten****Jürgen Braun**

Anhand von praxisnahen Beispielen lernen Sie den Einsatz von Pivottabellen und PivotCharts in Ihrer täglichen Praxis. Zu den Hauptinhalten dieses Kurses gehören: Pivottabellen aus verschiedenen Datenquellen erstellen, Daten einer Pivottabelle auswerten, Aufbau und Darstellung einer Pivottabelle ändern, PivotCharts erstellen und bearbeiten.

Di, 30.04.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**DIGITALE FOTOGRAFIE –  
DIGITALES BILD****Vom Knipsen zum Fotografieren****Einstieg in die digitale Fotografie****Gunar Prauschke**

siehe Außenstelle Waldsassen

Bereich Kultur: Medienpraxis

**18-B1025****Vom digitalen Bild zum Fotobuch****Fotobuch erstellen mit Fotobuch.de****Jürgen Braun**

Im Kurs lernen Sie, wie Sie ein individuelles Fotobuch gestalten und erstellen können. Für jeden Kursteilnehmer gibt es einen 10,- Euro Neukundengutschein und die fotobuch.de Software.

Di, 20.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 12,60 €

**18-B1026****Unvergessliche Bildershow mit Magix Photostory****Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man eine Bildershow z. B. zu runden Geburtstagen, Hochzeiten oder anderen Festlichkeiten mit der Magix Photostory erstellt. Sie können in diesem Kurs gleich mit Ihrer eigenen Photostory beginnen. Sie sehen sich die verschiedenen Möglichkeiten der Erstellung an, übernehmen Effekte und Übergänge, legen eine schöne Musik darunter und erstellen eine komplette Photostory.

Im Kurs nutzen Sie die Testversion. Aber Sie können das Programm nach dem ersten Abend über den vhs-Kursleiter um bis zu 75% günstiger erwerben.

Voraussetzung: allgemeine PC-Kenntnisse

Mo und Mi, 03.12.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 50,40 €



## TASTSCHREIBEN AM PC

18-B1027

### Computerschreiben in 6 Stunden

**Elke Pinkert**

Der PC ist mittlerweile in der Schule selbstverständlich, eine systematische Erarbeitung des Tastaturfeldes findet in aller Regel jedoch nicht statt. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Nach dem Kurs heißt es - wie immer - dranbleiben, weiterschreiben, weiterüben, damit das Erlernete nicht verloren geht und die Schreibgeschwindigkeit noch gesteigert wird!

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Di, 22.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x  
 vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 43,00 €  
 davon Schulungsunterlagen 15,00 €  
 (keine Schüler-Ermäßigung möglich)



## HANDYS

### Umgang mit Smartphone und Tablet

**Jürgen Blumberg**

siehe Außenstelle Mitterteich



Rhetorik / Kommunikation

18-B3001

### Gewinnende Kommunikation

#### So stärken Sie Ihre Präsenz!

**Birgit Barth**

Ein überzeugendes Auftreten lebt von einem eindeutigen Ausdruck, klarer Kommunikation und Präsenz. Doch je hektischer unser beruflicher und privater Alltag, desto stärker verlieren wir uns in sprachlichen Weichspülern, Killerphrasen und Anspannung.

Gewinnen Sie wieder mehr Leichtigkeit und Präsenz, setzen Sie Körpersprache, Stimme und Atmung bewusster ein und finden Sie zurück zu Ihren Stärken.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 26.10.2018, 14.00 – 20.30 Uhr  
 vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 37,60 €

18-B3002

### Erfolg in Bewerbungssituationen

**Birgit Barth**

Bewerben heißt, sich selbst zu präsentieren. Der Bewerbungsprozess verlangt allerdings das, was vielen Menschen schwer fällt, gezieltes Selbstmarketing. In diesem Seminar erfahren Sie, worauf es ankommt und wie Sie sich von den Mitbewerbern positiv abheben- mit Ihren Bewerbungsunterlagen, im Vorstellungsgespräch, Assessmentcenter, in Netzwerken oder bei Messebesuchen.

Gemeinsam übertragen wir die allgemeinen Bewerbungstipps auf Ihre Unterlagen und trainieren gezielt verschiedene Bewerbungssituationen.

Mitbringen: USB-Stick und Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Fr, 09.11.2018, 14.00 – 20.30 Uhr

Fr, 23.11.2018, 14.00 – 20.30 Uhr

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss / 75,20 €

18-B3003

### Nie wieder sprachlos!

#### Mehr Durchsetzungsvermögen und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

**Andrea Nitzsche**

Die Situation: jemand wirft uns etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – die passende Antwort fällt uns mal wieder viel zu spät ein – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ab sofort, mit eindeutigen Worten, klarer Körpersprache und entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

Es geht um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Distanz gewinnen, Mut zu klaren Worten, mit Beleidigungen umgehen, körpersprachliche Signale einsetzen, sich gegen „Angriffe“ schützen, sich deutlich abgrenzen. Und in Zukunft können Sie schlagfertig antworten!

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 02.02.2019, 9.45 – 16.45 Uhr

vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 40,80 €

18-B3004

### Sicher und überzeugend auftreten

#### Körpersprache gezielt nutzen

**Andrea Nitzsche**

In jedem Moment, in dem wir mit anderen zu tun haben, spricht unser Körper mit. Wissen Sie, was Sie zusätzlich zu Ihren Worten noch so alles mitteilen, wie Sie auf andere wirken, z.B. bei neuen Begegnungen, im Kunden-Kontakt, bei Besprechungen und Präsentationen oder bei Referaten? Was strahlen Sie, bzw. die anderen, aus? Worauf können Sie da besonders achten? Entdecken Sie, was Ihre Körpersprache über Sie aussagt und wie Sie sie erfolgreich nutzen können.



In diesem Tagesseminar geht es um: den 1. Eindruck, sicheres Auftreten, Körperausdruck und Stimme, Verhalten in Gesprächen, Tipps gegen Lampenfieber und Stress-Situationen u.a.m. Hilfreiche Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und motivierendes Coaching machen Sie sicher und fit. In Zukunft können Sie - besonders im beruflichen Alltag - zur Unterstützung Ihrer Worte Ihre Körpersprache zielgerichtet und selbstbewusst einsetzen – und Ihr Gegenüber durch sicheres und authentisches Auftreten überzeugen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Sa, 23.02.2019, 9.45 – 16.45 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 40,80 €

**Befreiung von lästigen Pflichten**

**Anna Weitensteiner**  
siehe Außenstelle Erbdorf

**Menschenkenntnis: Jeder tickt anders**

**Anna Weitensteiner**  
siehe Außenstelle Mitterteich

**Jedes Wort wirkt**

**Alexandra Dippl**  
siehe Außenstelle Erbdorf

**18-B3005**

**Erfolg: Warum jeder erfolgreich sein kann!**

**Anna Weitensteiner**

Warum verdienen manche Menschen 10 Euro in der Stunde und andere 1000 Euro? Wenn auch Sie erfolgreich sein möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Die Kursleiterin zeigt Ihnen heute die 7 Schritte, welche auch Ihren Erfolg sichern.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 26.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 15,30 €



**Technische Grund- und Fachlehrgänge**

**Technisches Zeichnen:**

**Darstellung von Körpern in verschiedenen Perspektiven**

**Thomas Fütterer**  
siehe Zweigstelle Kemnath

**Technisches Zeichnen: Das 3-Tafelbild**

**Thomas Fütterer**  
siehe Zweigstelle Kemnath



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Telefon 0961 840  
vr-nopf.de Mo. - Fr. von 8 - 18 Uhr

Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG



# Staat verschenkt 500 Euro

Förderung durch das Bundesprogramm Bildungsprämie

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist offizielle und neutrale Beratungsstelle für die Bildungsprämie im Landkreis. Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. „Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.“

### Wie hoch ist die Prämie?

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren\*, höchstens 500 Euro. Die Weiterbildungsinteressierten zahlen daher nur einen Teil der ausgewiesenen Gebühren.

**\*Hinweis:** Für Maßnahmen, die in den Bundesländern Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein stattfinden, können Prämiegutscheine nur genutzt werden, wenn die Veranstaltungsgebühren 1.000 Euro nicht übersteigen. Bei Fernunterricht gilt der Sitz des Anbieters als Durchführungsort.

### Wer hat Anspruch?

Um einen Prämiegutschein zu beantragen, müssen Sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche in Deutschland erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

### Wie funktioniert das?

Wer den Bildungsgutschein beanspruchen möchte, muss zu einem kurzen Beratungsgespräch über das persönliche Bildungsziel und den geplanten Kurs in die Beratungsstelle kommen. Die weiterbildungsinteressierten Personen müssen einen Ausweis, einen Einkommensteuerbescheid vom Finanzamt sowie einen aktuellen Nachweis über ihre Erwerbstätigkeit (Arbeitsvertrag oder Gehaltsbescheinigung) erbringen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin.

Anschließend geben Sie den Prämiegutschein beim Bildungsträger ab und dann erhalten Sie eine reduzierte Rechnung, die auf Sie ausgestellt sein soll. Der Eigenanteil darf nicht vom Arbeitgeber bezahlt werden. Die Weiterbildung soll innerhalb der auf dem Gutschein eingetragenen Gültigkeitsfrist von sechs Monaten beginnen. Die Weiterbildungsinteressierten können **pro Kalenderjahr** einen Prämiegutschein erhalten.

### Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

#### Beratungsstelle zur Bildungsprämie

Iwona Schultes  
Telefon 09631 88-386  
Kostenfreie Hotline: 0800-26 23 000  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)  
[www.facebook.com/bildungspraemie](https://www.facebook.com/bildungspraemie)





# FIRMENSCHULUNGEN NACH MASS

Wir konzipieren für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens individuelle Seminare und Schulungen ganz nach den Wünschen und Erfordernissen des Betriebs. Wollen Sie zwei oder zwanzig Mitarbeiter schulen? Wir machen es möglich. Mit der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth entscheiden Sie sich für einen leistungsstarken Partner mit langjähriger Erfahrung und einem Team hoch qualifizierter Dozenten.



Foto: shutterstock.com

Wir bieten Ihnen:

- **EDV für Anwender**

Microsoft Office 2010 und 2013  
(Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Kommunikation, Datenbankanwendung),  
sowie effektiver Umstieg auf Windows 7 oder 10,  
Bildbearbeitung, Buchhaltungsprogramme wie Lexware und Warenwirtschaftsprogramme

- **Betriebswirtschaftslehre (BWL)**

Kalkulation, Marketing, Personalwesen, Buchführung

- **Personalentwicklung**

Rhetorik, Ziel- und Zeit- und Stressmanagement,  
Büroorganisation, Verkaufstraining, Knigge

- **Lehrlingswesen**

Ausbildereignungsprüfung, Lehrlinge gewinnen,  
Ausbildung im Betrieb

- **Sprachen für den beruflichen Alltag**

Englisch, Tschechisch, Französisch, Spanisch,  
Italienisch, Russisch, Polnisch, Arabisch

- **Fitte Mitarbeiter für gesunde Unternehmen**

Bewegung, Entspannung, Prävention

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen mit und legen Sie Ziele fest. Wir helfen Ihnen gerne, den individuellen Bedarf zu ermitteln und stellen Ihnen dann ein maßgeschneidertes Weiterbildungsprogramm zusammen!

Begleitend können zu speziellen Schulungsangeboten auch Inhouse-Schulungen mit entsprechendem 'Training on the job' organisiert werden.

Wir planen und gestalten!

**Rufen Sie uns unter 09631 88-386 an oder schicken uns Ihre Anfrage per E-Mail an [iwona.schultes@tirschenreuth.de](mailto:iwona.schultes@tirschenreuth.de) und sprechen Sie mit uns!**

**Ihre Ansprechpartnerin ist Iwona Schultes.**

# Gemeinsam erschaffen wir Neues durch Glas.

Durch die Fähigkeit, Spezialglasröhren aus 60 verschiedenen Glasarten in den unterschiedlichsten Formen, Durchmessern und Längen herzustellen, ermöglichen wir Entwicklungsingenieuren und Designern, Lösungen für die anspruchsvollsten Herausforderungen zu finden.

## Was ist Ihr nächster Meilenstein?



[milestones.schott.com](https://milestones.schott.com)

**SCHOTT**  
glass made of ideas



# Grundbildung

P1	Mittelschulabschluss .....	38
P2	Realschulabschluss .....	38



## Mittelschulabschluss

18-P1001

**Mathe für den Quali - Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2019 absolvieren wollen.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 26.02.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

18-P1002

**Englisch für den Quali - Vorbereitungskurs****Susan Clark-Schmidt**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Englisch im Sommer 2019 absolvieren wollen.

In jeder Stunde werden die Grammatikregeln erklärt, geübt und vertieft. Individuelle Fragen werden besprochen. Anhand von Beispielen wird das Hör- und Leseverständnis trainiert und Techniken aufgezeigt, welche die Vorgehensweise erleichtert. Dialoge, Bildbeschreibungen und Rollenspiele fördern das aktive Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mitbringen: Stifte, Block, Schulbuch, Wörterbuch, etwas zum Trinken

Sa, 16.03.2019, 09.00 – 12.15 Uhr, 6 x  
(Am Sa, 13.04. und 27.04. findet kein Kurs statt!)  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



## Realschulabschluss

18-P2001

**Realschul-Abschlussprüfung in Mathematik II / III - Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2019 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 25.02.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

18-P2002

**Englisch - Mittlere Reife - Vorbereitungskurs****Margot Leibold**

Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2019 vor. Der Kurs ist für M-Zweig nur bedingt geeignet, die Teilnehmer müssten aber schon gute Englisch-Kenntnisse haben.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 20.02.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum Wiesau / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



# Gleißner

**WOHNEN ERLEBEN**



---

Mo.–Fr.  
9:00–19:00 Uhr

Sa. (April–September)  
9:00–16:00 Uhr

Sa. (Oktober–März)  
9:00–18:00 Uhr

 Ernst Gleißner GmbH & Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth

 **Telefon:**  
(09631) 604-0

**An der B15**

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd

[www.gleissner-wohnen.de](http://www.gleissner-wohnen.de)





# Sprachen

Allgemeine Hinweise .....	40
S1 Englisch.....	43
S2 Französisch.....	46
S3 Italienisch .....	46
S4 Spanisch.....	47
S5 Tschechisch .....	49
S6 Deutsch als Fremd- bzw. Zweitsprache.....	50
S7 Andere Fremdsprachen .....	54

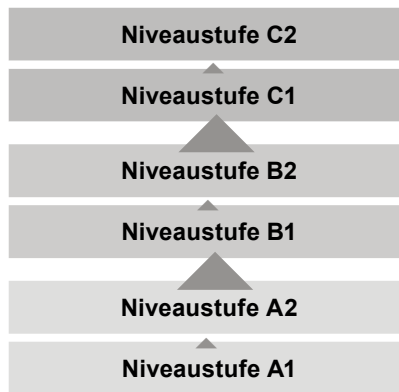


Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen - eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

„Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.“  
Konfuzius (551 - 479 v. Chr.)

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen

Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System - eine riesige Sprachenlerngemeinschaft - und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen



## Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem einfachen Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.

<b>Grundstufe A1 – Elementare Sprachverwendung / Anfänger</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</b>	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen <input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten <input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen <input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben <input type="checkbox"/> auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
<b>Grundstufe A2 – Elementare Sprachverwendung / Grundlegende Kenntnisse</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</b>	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen <input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) <input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen <input type="checkbox"/> eine Postkarte schreiben <input type="checkbox"/> eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen verstehen
<b>Mittelstufe B1 – Selbständige Sprachverwendung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</b>	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen <input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird <input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben <input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen <input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
<b>Mittelstufe B2 – Selbständige Sprachverwendung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.</b>	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen <input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen <input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen <input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben <input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen
<b>Aufbaustufe C1 – Kompetente Sprachverwendung / Fortgeschrittenes Kompetenzniveau</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</b>	<input type="checkbox"/> mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren <input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen <input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben <input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen <input type="checkbox"/> Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
<b>Aufbaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung / Nahezu muttersprachliche Sprachbeherrschung</b> <small>(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)</small>	Ich kann zum Beispiel:
<b>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.</b>	<input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler/innen beteiligen <input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben <input type="checkbox"/> Literatur- und Sachbücher lesen <input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

### Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

<b>A1</b>	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen</li> </ul>
<b>A2</b>	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>
<b>B1</b>	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben</li> </ul>
<b>B2</b>	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben</li> </ul>
<b>C1</b>	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>
<b>C2</b>	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe ★ ★ ★ ★ ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören:</b> ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schreiben:</b> anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>





Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse ab mindestens 5 Teilnehmern statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

**ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.**

**8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.**

**6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.**

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt. Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!



Englisch

## ENGLISCH AM ABEND

### 18-S1001

**Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis**

**Marina Sarkisyan**

Lernen Sie mit uns die Weltsprache Englisch. Dieser Kurs wendet sich an alle, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse besitzen. Unser Ziel ist es, Ihnen einen sanften Einstieg in die Sprache zu geben. Sie lernen in einem angstfreien Kursklima Basissituationen in Englisch zu meistern - sei es für eine geplante Reise ins Ausland, für Gespräche zu Hause mit ausländischen Gästen, für berufliche Veränderungen oder auch nur, weil Englisch heute eben dazugehört. Sie werden in kleinen und klar definierten Lernschritten viel Englisch sprechen und hören, aber auch lesen und schreiben. Sie haben von Anfang an Erfolgserlebnisse und Spaß an der Sprache.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 18.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

### 18-S1002B

**Englisch für den Urlaub und Alltag (Teil 2)  
Grundstufe A1**

**Adriana Hirsch**

Reisen macht unheimlich Spaß. Wenn Ihre Englischkenntnisse dazu aber noch nicht ausreichen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Anhand von praxisorientierten Übungsformen werden Sie für typische Urlaubssituationen (am Flughafen, im Hotel, Kontaktaufnahme, Einkaufen) fit gemacht. Sie lernen das entsprechende

Reisevokabular, sprachliche Wendungen und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubsländern sicher zu bewegen. Sie bekommen viele Reisetipps und landeskundliche Informationen.

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Englischkurses für den Urlaub und Alltag sowie an alle, die ihre elementaren Englischkenntnisse erweitern wollen und vielleicht eine Reise in die englischsprachigen Länder planen.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ab Unit 3

Di, 16.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

### 18-S1003

**Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen  
Grundstufe A2 Basis**

**Marina Sarkisyan**

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Teilnehmer, die vor schon langer Zeit Englisch gelernt, doch das meiste wieder vergessen haben. Sie erweitern im Kurs den Alltagswortschatz und besprechen einige Grundregeln der Grammatik. Dabei nehmen Sie sich jedoch ausreichend Zeit zum Vertiefen und Wiederholen. Eins ist gewiss: Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen. Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag

Do, 18.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

### 18-S1004

**Englisch für Wiedereinsteiger  
Grundstufe A2**

**Adriana Hirsch**

Sie besitzen bereits erste Vorkenntnisse in Englisch und möchten nun wieder einsteigen? Ihnen ist dabei aber wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und sich mit ausreichend Zeit und Mühe in die Sprache zu vertiefen? Dieser Englischkurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und wohlidosiert werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen und kleine, amüsante Anekdoten sorgen für Spaß und Unterhaltung im Unterricht. Zugleich können Sie auch Ihre eigenen Vorkenntnisse mit einbringen und Ihr Wissen über Land und Leute vertiefen.

Der Kurs ist für alle Teilnehmer des letzten Englischkurses für Wiedereinsteiger geeignet, aber auch die anderen Teilnehmer, die ihre guten elementaren Englischkenntnisse A1 auffrischen und erweitern wollen, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag

Di, 16.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**18-S1005****Learning English with Tom Sawyer 2  
Grundstufe A2****Adriana Hirsch**

Sie verfügen schon über leichte Englischkenntnisse und wollen Ihr Englisch auffrischen, jedoch ohne stur Vokabeln und Grammatik zu büffeln? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam erleben Sie die amüsanten Abenteuer des Waisenjungen Tom Sawyer und seinen Freunden Huckleberry Finn und Jim in einem kleinen Dorf am Ufer des Mississippi. Englisch lernen sozusagen „kinderleicht“ leichtgemacht! Ihr Augenmerk liegt dabei natürlich auf dem Textverständnis. Wir genießen den Roman von Mark Twain. Lehrbuch: The Adventures of Huckleberry Finn, Macmillan Readers (ISBN 978-3-19-082956-9)

Do, 08.11.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

**18-S1006****English Refresher  
Grundstufe A2****Paul Konrad-Workman**

Wenn Sie vor längerer Zeit bereits zwei bis drei Jahre Englisch gelernt haben und diese Kenntnisse wieder aktivieren möchten, ist dieser Auffrischkurs das Richtige für Sie. Sie wiederholen und festigen an interessanten Themen die wichtigsten Vokabeln, Redemittel und die grammatikalischen Besonderheiten, um Ihre Grundkenntnisse zu stabilisieren. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute vom muttersprachlichen Kursleiter.

Activate and pep up your English – it's easier than you think!

Lehrbuch: Network, Refresh Now A2, ab Unit 9, Klett/Langenscheidt Verlag (ISBN 978-3-12-605187-3)

Mo, 15.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

**English Refresher  
Mittelstufe B1 Basis****Paul Konrad-Workman**

siehe Außenstelle Mitterteich

**18-S1007****Conversation with a nice cup of tea in the evening  
Mittelstufe B1****Paul Konrad-Workman**

It's nice to talk over a cup of tea! If you enjoy discussing the news, chatting about daily life and many other interesting topics, this is the right course for you. We'll communicate in a relaxed atmosphere, correcting and avoiding mistakes as we go. You'll refresh your vocabulary and speaking skills without even noticing it. You are invited to bring in your own ideas. All age groups welcome!

Dieser Konversationskurs beim Muttersprachler ist auch für Schülerinnen und Schüler zur Vorbereitung auf mündliche Prüfungen im Fach Englisch geeignet. Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können  
Mitbringen: a cup, good mood and a pad for your notes  
Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 09.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 3,00 €)

**18-S1008****Conversation 2 with a nice cup of tea in the evening  
Mittelstufe B1****Paul Konrad-Workman**

Dies ist kein Folgekurs des Konversationskurses vom Herbst. Auch Neuanmeldungen sind willkommen.

It's nice to talk over a cup of tea! If you enjoy discussing the news, chatting about daily life and many other interesting topics, this is the right course for you. We'll communicate in a relaxed atmosphere, correcting and





avoiding mistakes as we go. You'll refresh your vocabulary and speaking skills without even noticing it. You are invited to bring in your own ideas. All age groups welcome!

Dieser Konversationskurs beim Muttersprachler ist auch für Schülerinnen und Schüler zur Vorbereitung auf mündliche Prüfungen im Fach Englisch geeignet. Voraussetzung: sich auf Englisch unterhalten können Mitbringen: a cup, good mood and a pad for your notes Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 05.02.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 3,00 €)

### 18-S1009

#### Reading Club Mittelstufe B1

**Paul Konrad-Workman**

If you enjoy reading English books, this is the right course for you! The main focus of the course is not to learn the language, but to enjoy reading and to discuss the story with others. Reading a book together with a native speaker's guidance will train your pronunciation and word stress automatically. We'll refresh your vocabulary, your grammar and your ability to understand a text as we go. Come along and experience many amusing scenes and insights of what happiness really means through Hector's adventures. We'll only speak English in the course. All age groups welcome!

Voraussetzung: ein englisches Buch lesen und sinngemäß verstehen können, sich auf Englisch unterhalten können

Lehrbuch: Hector and the search for happiness, Gallic Verlag, ISBN: 978-1-90604-023-9

Mo, 12.11.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 70,00 €

## ENGLISCH AM VORMITTAG

### 18-S1010

#### Englisch für Senioren Grundstufe A1

**Elvira Wölfli**

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer, die früher schon Englisch gelernt, aber längere Zeit kein Englisch mehr gesprochen haben. Sie lesen Texte, wiederholen und erweitern den grundlegenden Wortschatz sowie die Basisgrammatik. Auf sanfte Weise vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Kommen Sie einfach zum Kurs, es wird Ihr Leben bereichern.

Dieser Englischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 11

Mi, 10.10.2018, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
vhs, Sitzungsraum Kreisjugendring, 2. Stock / 70,00 €

### 18-S1011

#### Englisch für Senioren mit Grundkenntnissen Grundstufe A2

**Elvira Wölfli**

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Geistig am Ball bleiben? Dann ist dieser Englischkurs der richtige für Sie. Der Kurs hat das Ziel, in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und sich im Alltag sowie im Urlaub im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und die Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Langsame Progression, Spaß beim Lernen und das Wohlbefinden der Teilnehmer sowie das Sprechen in der Fremdsprache stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Der Unterricht findet ohne Druck und Hektik statt.

Dieser Englischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Auch jüngere Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Voraussetzung: gute elementare Englischkenntnisse A1

Lehrbuch: English Network Now 2.1, Langenscheidt Verlag, ab Unit 1

Di, 09.10.2018, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
vhs, Sitzungsraum Kreisjugendring, 2. Stock / 70,00 €

## ENGLISCH AM WOCHENENDE

### 18-S1012

#### Workshop „English Conversation“ Grundstufe A2

**Barbara Legat-Kasel**

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die bereits solide Englischkenntnisse erworben haben und diese nun im lockeren Gespräch oder auch in der ernsthaften Diskussion anwenden und festigen wollen. Ideal ist der Workshop auch, um die Scheu vor dem Sprechen einer fremden Sprache zu überwinden.

Folgende Themen werden behandelt:

- Arzt- / Krankenhausbesuche
- über seine Arbeit/Tätigkeit sprechen (mit jeweiligem Fachwortschatz)
- „small-talk“ auf Englisch
- Konversation zu bestimmten Sachverhalten z.B.: Politik, öffentliches Geschehen, Umwelt etc.

Bei den speziellen Sachverhalten kann direkt auf die Themenwünsche der Teilnehmer eingegangen werden. Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 19.01.2019, 09.00 – 14.30 Uhr  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 23,00 €  
(23,00 € ab 9 TN / 28,10 € bei 8-7 TN / 37,30 € bei 6-5 TN)  
davon Materialbeitrag für Skript: 5,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



18-S1013

Workshop „Business English“  
Mittelstufe B1

Barbara Legat-Kasel

Dieser Kurs richtet sich an alle mit guten Englisch-Grundkenntnissen, die mit ausländischen Kunden oder Lieferanten Kontakt haben und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern wollen.

Folgende Themen werden behandelt:

- English for the Office
- Telephoning in English
- Meetings in English
- E-Mails & Business Writing
- Presentations in English
- English for Customer Service
- English for Business Small Talk
- Negotiations in English
- English for Business Trips

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 24.11.2018, 09.00 – 14.30 Uhr  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 26,00 €  
(26,00 € ab 9 TN / 31,10 € bei 8-7 TN / 40,30 €  
bei 6-5 TN)  
davon Materialbeitrag für Skript: 8,00 €

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

Englisch - Mittlere Reife - Vorbereitungskurs  
Margot Leopold

siehe Außenstelle Wiesau  
Bereich Grundbildung: Realschulabschluss



Französisch

FRANZÖSISCH AM ABEND

18-S2001

Französisch für Anfänger  
ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis

Adriana Hirsch

Französisch ist kompliziert? Machen Sie es sich einfach! Der Kurs arbeitet nach dem Motto „Alles, was einfach Spaß macht und Lernfortschritt bringt“. Der Kurs richtet sich an „echte“ Anfänger ohne Französisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie die wichtigsten Grammatik-Grundkenntnisse erwerben wollen. Sie lernen in einer lockeren Atmosphäre auch erste, sehr einfache Sprechsituationen bewältigen und arbeiten mit einem Lehrbuch, das „zeitgemäß, lebendig, ansprechend und authentisch“ ist. Speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Erwachsenen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag

Do, 08.11.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



18-S2002

Französisch für Wiedereinsteiger  
Grundstufe A2 Basis

Anne Frank

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Französischkurses für Wiedereinsteiger sowie an alle, die Französisch ungefähr schon drei Jahre an der vhs gelernt haben, ihre Schulkenntnisse auffrischen und erweitern wollen oder eine Reise nach Frankreich planen. Sie üben zusammen mit viel Spaß und in guter Atmosphäre. Außerdem erfahren Sie eine Menge über Land und Leute von der muttersprachlichen Kursleiterin.

Voraussetzung: gute elementare Französischkenntnisse A1

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, ab Lektion 3

Di, 09.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



18-S2003

Cours de répétition  
Mittelstufe B1

Sylvia Sammüller

Wenn Sie bereits etwa drei bis vier Jahre Französisch an der vhs gelernt haben und über gute Französischkenntnisse verfügen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, diese anhand landeskundlicher Texte sowie anderer Medien einzusetzen. Sie können sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Natürlich üben Sie auch das Hörverstehen und das Sprechen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 09.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



Italienisch

ITALIENISCH AM ABEND

18-S3001

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis

Monika Plonner

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Italienisch-Vorkenntnisse, die den ersten Wortschatz sowie Grammatik-Grundkenntnisse gerne erwerben wollen. Sie üben Aussprache und Intonation. Am Ende des Kurses können Sie auf Italienisch andere begrüßen und sich vorstellen, verschiedene Fragen stellen und einfache Gespräche führen.

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag

Mo, 08.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €



**18-S3002**  
**Italienisch für Anfänger**  
**Grundstufe A1 Basis**

**Monika Plonner**

Dieser Italienischkurs wendet sich an die Teilnehmer der früheren Anfänger-Kurse ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre leichten Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Sie lernen einfache kurze Sprechsituationen zu bewältigen und bekommen zusätzlich wichtige Informationen über das Land und die Gewohnheiten der Italiener.

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 4

Mo, 08.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

**18-S3003**  
**Italienisch für Wiedereinsteiger**  
**Grundstufe A1**

**Christina Wolfrum**

Dieser Italienischkurs ist für Personen gedacht, die schon vor längerer Zeit einen Kurs besucht haben und die glauben, alles vergessen zu haben. Sie können schon persönliche Angaben machen, im Hotel reservieren, Getränke und Essen bestellen, Zeit- und Ortsangaben machen, eine Geschichte in der Vergangenheit erzählen. Und jetzt geht's weiter!

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8

Di, 09.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x / 14-tägig  
(Die genauen Termine werden im Kurs bekannt gegeben)

Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

**Potremmo fare quattro chiacchiere**  
**Italienischkurs**  
**Mittelstufe B1 Basis**  
**Christina Wolfrum**  
siehe Außenstelle Mitterteich



Spanisch

**SPANISCH AM ABEND**

**18-S4001**  
**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
**Grundstufe A1 Basis**



**Corina Graser**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischer Alltagssprache vertraut machen möchten. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der spanischen Sprache. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag

Do, 04.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



SPRACHEN

Italienisch / Spanisch

# Die preiswerte Einkaufsquelle für:

## Wäsche, Strickwaren, Arbeitskleidung, Kinder- und Babyartikel, usw.



# Wäschehaus Wettinger



## EINKAUFEN AUF ÜBER 1200 m<sup>2</sup>

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Samstag 8 bis 13 Uhr, sowie  
jeden 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr • Maximilianplatz 13 • 95643 Tirschenreuth •  
Telefon 09631/2294 • E-mail: info@haus-der-waesche.de

[www.haus-der-waesche.de](http://www.haus-der-waesche.de)



**18-S4002**  
**Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen**  
**Grundstufe A2**

**Corina Graser**

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer des letztjährigen Spanischkurses für Anfänger A1 sowie an alle, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Es wird ab Caminos neu A1 (Unidad 11) wiederholt und dann mit Caminos neu A2 begonnen. Sie lernen alltagsbezogen und ohne Leistungs- und Zeitdruck, denn unsere Devise lautet „Mit Spaß lernen“.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag

Do, 04.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
Stiftland-Gymnasium / 70,00 €



und die Grammatik, die nötig sind, um sich in Urlaubs-  
ländern sicher zu bewegen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 23.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 73,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 3,00 €

**18-S4004**  
**Conversación en Español**  
**Grundstufe A2**

**Maria Dolores Besteiro Gómez**

Dieser Konversationskurs wendet sich an alle, die schon gute Spanischkenntnisse besitzen, und sie pflegen, erweitern sowie wieder aktiv anwenden möchten. Sie unterhalten sich auf Spanisch und festigen somit das bereits Erlernete. Es erwartet Sie eine diskussionsfreudige Gruppe unter der Leitung der muttersprachlichen Kursleiterin. Unser Ziel ist es, die Sprechfertigkeit zu verbessern.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ab Unidad 9

Di, 16.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

**Spanisch in schnellen Schritten**  
**Grundstufe A2**

**Barbara Schmid**

siehe Außenstelle Waldsassen



**LIEBENSTEINER**  
**KARTONAGENWERK**

Bei Liebensteiner Kartonagen verbindet sich modernste Technik mit einem erfahrenen Team.

Verpackungen entstehen lassen, ist unsere Berufung.

**ENTWICKLUNG. VERPACKUNG. LOGISTIK.**

Liebensteiner Kartonagenwerk GmbH  
Liebenstein 15 | 95703 Plößberg  
Tel. 09631 - 6050 | [www.liebensteiner.de](http://www.liebensteiner.de)



**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2018:  
40 € Zuschuss für Tschechischkurse  
für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2018 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

## TSSCHECHISCH AM ABEND

### 18-S5001

#### Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

##### Lenka Dutzová

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 15.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 30,00 €

*Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!*

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

### 18-S5002

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

##### Lenka Dutzová

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mo, 15.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

### 18-S5003

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2

##### Lenka Dutzová

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon etwa zwei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten grammatikalischen Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. Sie üben in lockerer Kursatmosphäre alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 16.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

## TSSCHECHISCH AM VORMITTAG

### 18-S5004

#### Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1

##### Lenka Dutzová

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie die tschechische Grammatik. Sie üben langsam alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 04.10.2018, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 x

vhs, Sitzungsraum Kreisjugendring, 2. Stock / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

### 18-S5005

#### Tschechisch für Senioren Grundstufe A2

##### Lenka Dutzová

Dieser Tschechischkurs ist speziell (aber nicht nur) auf die Lern-Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgestimmt. Aber auch jüngere Teilnehmer, die früher schon etwa drei Jahre Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre guten Grundkenntnisse verbessern sowie festigen wollen, sind herzlich willkommen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch die wichtigsten grammatikalischen Strukturen noch mehr wiederholen und erweitern als sonst üblich. In lockerer Kursatmosphäre können Sie nach und nach schon längere Gesprächssituationen genauer betrachten und üben.

Voraussetzung: gute elementare Tschechischkenntnisse A1

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 04.10.2018, 13.00 – 14.30 Uhr, 12 x

vhs, Kursraum 4, 1. Stock / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)



## TSCHECHISCH AM WOCHENENDE

18-S5006

**Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis**

**Lenka Dutzová**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Sa, 13.10.2018, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 x  
(Die genauen Termine werden im Kurs bekannt gegeben)  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 30,00 €  
*Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!*  
(Materialkosten für Skript 5,00 €)



**Deutsch als Fremdsprache  
bzw. Zweitsprache**

## INTEGRATIONSKURSE DEUTSCH

**Integrationskurse  
für Migranten  
und Asylsuchende**



Imparo il tedesco alla Volkshochschule  
Aprendo alemán en la Volkshochschule  
Volkshochschule`de almanca ögreniyorum  
Ja se učim německy na Volkshochschule  
Uczę się języka niemieckiego w Volkshochschule  
Я учу немецкий язык в Volkshochschule  
Ja učim njemački jezik u Volkshochschule  
I am learning German at the Volkshochschule

18-S6001

**Integrationskurs Deutsch  
Niveaustufen A1/A2/B1**

**Nejla Kaya**

Sprache ist im Alltag ebenso wichtig wie im Arbeitsleben. Sprache erleichtert den (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben und ist ein Schlüssel zur Integration. Seit 1. Januar 2006 bietet die Volkshochschule die Integrations- und Orientierungskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) an. Teilnehmen können alle Ausländer, die sich dauerhaft im Bundesgebiet aufhalten, sowie Spätaussiedler. Seit 1. Januar 2016 können auch die Asylsuchenden unter bestimmten Voraussetzungen an den Integrationskursen vom BAMF teilnehmen.

### Umfang

Der Integrationskurs beinhaltet einen Sprachkurs mit 600 oder 900 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), der über die Niveaus A1 und A2 zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) führt und mit der u. a. von Industrie- und Handwerkskammern anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) abschließt. Die Prüfung DTZ dokumentiert einen Nachweis für die Einbürgerung und verbessert Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt.

Der sich anschließende Orientierungskurs mit 100 UE wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LinD) abgeschlossen, der im Testformat dem bisherigen Einbürgerungstest entspricht.

### Voraussichtlicher Kursbeginn:

**Mo, 24.09.2018, 08.15 – 12.15 Uhr**  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 1,95 € pro UE.

Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen 3,90 € pro UE (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfungen (DTZ und LinD).

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin bei Frau Anja Schieder (Tel. 09631/88-205) vereinbaren.**

Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes.

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

18-S6002

**Integrationskurs Deutsch „Wiederholer“**

**Nejla Kaya**

Das ist ein Integrationskurs ab Modul 4 „Wiederholerkurs“ für diese Teilnehmer, die in einem früheren Integrationskurs das Niveau A2 (elementare Sprachverwendung) oder das Niveau A1 erreicht haben. Sie wiederholen 300 Unterrichtsstunden (UE = 45 Minuten), um sich sprachlich verbessern zu können. Die Teilnehmer, die noch aus irgendwelchem Grund offene Stunden haben und früher einen allgemeinen Integrationskurs besucht haben, können zu diesem Kurs auch kommen. Der Kurs führt zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) und schließt mit der u. a. von Industrie- und Handwerkskammern anerkannten Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1) ab.

### Voraussichtlicher Kursbeginn:

**Mo, 08.10.2018, 13.30 – 17.30 Uhr**  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie 1,95 € pro UE.





Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen **3,90 € pro UE** (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfung DTZ.

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!** Vor dem Kursbeginn muss man unbedingt einen Antrag auf die Wiederholung beim Bundesamt stellen.

Weitere Informationen zum „Wiederholerkurs“ erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes.

### 18-S6003

#### Alphabetisierungskurs Deutsch

##### Kathrin Lang

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Dieser Alphabetisierungskurs hilft diesen Menschen dabei. Wenn jemand

- zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchte,
- zwar lesen und schreiben kann, aber nicht in lateinischen Buchstaben,
- gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchte und
- lernen möchte, wie er sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen kann, ...dann könnte der Alphabetisierungskurs das Richtige für diese Person sein.

#### Umfang

In diesem Integrationskurs mit Alphabetisierung erleben die Teilnehmer zuerst in 900 Unterrichtsstunden - wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, auch in möglichen weiteren 400 UE - , dass auch sie das Lesen und Schreiben mit Erfolg erlernen können.

#### Voraussichtlicher Kursbeginn:

**Mo, 19.11.2018, 08.15 – 12.15 Uhr**

vhs, Kursraum 4, 1. Stock

Der Kurs ist kostenlos, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und im Besitz eines Berechtigungsscheins sind. Nur mit dem Berechtigungsschein zahlen Sie **1,95 € pro UE**.

Die Selbstzahler ohne Berechtigungsschein zahlen **3,90 € pro UE** (pro 45 Minuten) und extra für die Abschlussprüfungen (DTZ und LinD).

**Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen! Bitte vorher einen Termin bei Frau Anja Schieder (Tel. 09631/88-205) vereinbaren.**

Weitere Informationen zum Integrationskurs erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes.

Alle angemeldeten Teilnehmer werden vor Kursbeginn schriftlich informiert und zum Einstufungstest eingeladen.

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

10  
e

**Maler Lendner**  
...immer gut für ein Extra  
seit über 20 Jahren

**Raumgestaltung • Effektbeschichtungen • Fassadenanstrich  
Wärmedämmverbundsystem • Maler- und Lackierarbeiten  
Verputzarbeiten • Bodenbelagsarbeiten aller Art**

Ackerstr. 5 • 92703 Krummennaab • Tel. 09682/919346 • Fax 919592  
e-mail: inge.lendner@web.de • Internet: www.maler-lendner.de

## BERUFSSPRACHKURSE DEUTSCH

18-S6301

### DeuFöV-Kurs - Spezialmodul A2

**Dana Hermanová**

Dieser Berufssprachkurs A2 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs schließt mit dem Abschlusstest telc Deutsch A2 ab.

Teilnehmende am Spezialmodul A2 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau A2 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von A2 nach.

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen. Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!

**Voraussichtlicher Kursbeginn:**

**Mo, 22.10.2018, 08.15 – 12.15 Uhr**

vhs, EDV-Raum, Kellergeschoss

Der Berufssprachkurs A2 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

18-S6302

### DeuFöV-Kurs - Spezialmodul B1

**Sofia Sidiropoulou**

Dieser Berufssprachkurs B1 umfasst 400 UE und hat zum Ziel, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Der Kurs schließt mit dem Abschlusstest telc Deutsch B1 ab.

Teilnehmende am Spezialmodul B1 sind Menschen mit Deutsch als Zweitsprache im arbeitsfähigen Alter, die beim Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs inklusive der 300 UE Wiederholung das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben.

Diesen Kurs können auch alle besuchen, die das Niveau B1 durch ein vorhandenes Zertifikat nach dem GER nachweisen können. Aber dieses Zertifikat ist jedoch älter als sechs Monate und der Einstufungstest weist ein Sprachniveau unterhalb von B1 nach.

Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Anmeldung eine gültige Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit vorlegen. Die Anmeldung zum Kurs muss persönlich bei der vhs erfolgen!

**Voraussichtlicher Kursbeginn:**

**Mo, 22.10.2018, 13.30 – 17.30 Uhr**

vhs, Kursraum 5, 1. Stock

Der Berufssprachkurs B1 ist kostenlos, wenn Sie im Besitz einer Teilnahmeberechtigung für die berufsbezogene Deutschsprachförderung vom Jobcenter oder von der Agentur für Arbeit sind.

## DEUTSCHKURSE AM ABEND

### Alphabetisierungskurs Deutsch

**Katrin Lang**

siehe Zweigstelle Kemnath

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger

**Anastasia Legat**

siehe Außenstelle Ebnath

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger

**Nejla Kaya**

siehe Außenstelle Wiesau

### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

**Nejla Kaya**

siehe Außenstelle Wiesau

18-S6601

### Deutsch als Fremdsprache - Mittelstufe B2

**Sofia Sidiropoulou**

Der Deutschkurs B2 ist für alle geeignet, die bereits die Prüfung für den „Deutschtest für Zuwanderer“ (B1) oder das „Zertifikat Deutsch“ (B1) erfolgreich abgelegt haben und weiter die Deutschkenntnisse erweitern sowie vertiefen wollen. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Deutsch in Wort und Schrift auf dem Niveau B2 zu perfektionieren, so dass Sie Ihr Leben in Ihrer neuen Wahlheimat erfolgreich gestalten können. Der Kurs kann auch als Vorbereitung auf die Prüfung B2 dienen, zu der man sich aber extra anmelden soll. Deutschkenntnisse der Mittelstufe B1 sind Voraussetzung.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 16.10.2018, 18.00 – 21.15 Uhr, 12 x

BRK Tirschenreuth (Egerstraße 21) / 140,00 €

*In Zusammenarbeit mit dem BRK Tirschenreuth*



Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist

immer eine gute Idee!



## EINBÜRGERUNGSTEST

### Einbürgerungstest Test „Leben in Deutschland“

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ist anerkannte Prüfstelle für den Einbürgerungstest, den Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft annehmen wollen, seit dem 01.09.2008 absolvieren müssen.

Aus einem Fragenkatalog von insgesamt 310 Fragen (davon 300 allgemeine Fragen und 10 landesbezogene Fragen, die nur für das jeweilige Bundesland zu beantworten sind) stellt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für jeden Teilnehmer einen Testbogen mit 33 Fragen zusammen, die innerhalb von 60 Minuten im Ankreuz-Verfahren beantwortet werden müssen. Bei 17 richtigen Antworten gilt der Test als bestanden. Den Fragenkatalog und einen Modelltest finden Sie auf der Internetseite vom BAMF ([www.bamf.de](http://www.bamf.de)).

Einen Kugelschreiber mit blauer Tinte und den Ausweis oder den Pass muss man zum Test mitbringen!

Die Anmeldung zum Test muss persönlich bei der vhs erfolgen! Dabei muss man einen Teilnehmermeldebogen ausfüllen. Der Ausweis oder der Pass sowie die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Für die externen Teilnehmer kostet dieser Test 30,00 €.

Die möglichen Termine und weitere Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631/88-205.

## SPRACHPRÜFUNGEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### Sprachprüfungen Deutsch als Fremdsprache

An der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth können Sie auch **die Prüfung A1, den Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ) und die Prüfung B2** ablegen.

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung wird in der Regel im Anschluss an die schriftliche Prüfung durchgeführt.

Die Modelltests können Sie auf der Internetseite vom Sprachtestanbieter telc ([www.telc.net](http://www.telc.net)) finden.

**Einen Bleistift und den Ausweis oder den Pass muss man zur Prüfung mitbringen!**

Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich bei der vhs erfolgen! Der Ausweis oder der Pass und die Prüfungsgebühr müssen mitgebracht werden.

Für die externen Teilnehmer kostet momentan die Prüfung A1 95,00 €, die Prüfung DTZ 160,00 € und die Prüfung B2 180,00 €.

**Bitte beachten:  
Neue Prüfungsgebühren ab 1. Januar 2019!**

Die möglichen Termine und weitere Informationen zu den Prüfungen erhalten Sie an der vhs bei Frau Iwona Schultes, Tel. 09631 88-205.

- GLASVORDÄCHER
- GANZGLASTÜREN
- GLASDUSCHEN
- SPIEGEL
- ISOLIERGLAS
- REPARATUREN
- KUNSTSTOFFE
- ...UND VIELES MEHR

**dormakaba**  
FACHBETRIEB



FLORIANSTR. 10 | 95643 TIRSCHENREUTH | TEL. 09631 600200



## Andere Fremdsprachen

18-S7001

**Arabisch für Anfänger I  
Grundstufe A1 Basis****Wissam Ibrahim**

Dieser Arabischkurs bietet einen Einstieg in die arabische Sprache und ist für alle, die sich für Syrien als Region und Arabisch als Sprache interessieren. Der Kurs wendet sich an alle, die keine Vorkenntnisse besitzen. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Gelernt wird auf dieser Ebene vor allem mit deutschen Buchstaben. Erst nach und nach kommt das Erlernen der arabischen Buchstaben hinzu. Der Sprachunterricht wird zusätzlich durch landeskundliche Informationen des Muttersprachlers über Syrien ergänzt.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 18.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 73,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 3,00 €



18-S7002

**Arabisch für Anfänger II  
Grundstufe A1****Wissam Ibrahim**

Haben Sie vielleicht schon einen oder zwei Arabischkurse an der vhs besucht? Das sind Sie hier richtig! Dieser Arabischkurs ist für alle Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (etwa 20 Unterrichtsstunden), die diese Kenntnisse in einer entspannten und kreativen Atmosphäre gerne festigen und ausbauen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation in Alltagssituationen und dem Erwerb der arabischen Schrift. Der Kursleiter ist Muttersprachler und freut sich, Ihnen die Sprache und die Kultur über Syrien zu vermitteln.

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Do, 18.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Stiftland-Gymnasium / 73,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 3,00 €



**vhs**

**Online anklicken –  
vor Ort teilnehmen**

Kurssuche online unter  
[www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)  
oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Available on the **App Store** | **GET IT ON Google play**



# Gesundheit

G1	Fitness / Bewegung .....	56
G2	Tanz.....	61
G3	Medizinische Gymnastik / Prävention .....	64
G4	Entspannung / Stressbewältigung .....	66
G5	Pädagogik / Familie / Psychologie .....	68
G6	Ernährung / Essen und Trinken.....	70
G7	Erkrankungen / Heilmethoden.....	74
G8	Gesundheitspflege / Kosmetik .....	75



**MASTER JUMP® – Cardio für Einsteiger****Stanislava Zubajová**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Getränk, Handtuch

**18-G1001**

Di, 25.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

**18-G1002**

Di, 08.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

**Jumping®Fitness**

Jumping ist ein dynamisches Fitnessstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Das Training ist gelenkschonend und somit für wirklich jeden geeignet, egal ob Fitness erprobt oder nicht. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, Ausdauer trainiert und die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert.

Dieses spezielle Balancetraining verbessert nicht nur den Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination, sondern festigt auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Jumping ist perfekt für alle, die abnehmen, ihre Figur festigen, die Kondition verbessern und neue Energie schöpfen wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1004****Raphaela Mark**

Mo, 17.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

**18-G1005****Raphaela Mark**

Mo, 21.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Mo, 04.02.2019)

Ausweichtermine finden evtl. in den Ferien statt!  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

**18-G1006****Raphaela Mark**

Mi, 19.09.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 8 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,60 €

**18-G1007****Raphaela Mark**

Mi, 23.01.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Mi, 06.02.2019)

Ausweichtermine finden evtl. in den Ferien statt!  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 57,00 €

**18-G1008****Angela Übelacker**

Do, 27.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €

**18-G1009****Angela Übelacker**

Do, 10.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 76,00 €  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 28,70 €

**„Roll & Stretch“ – mit der Faszienrolle****Angela Übelacker**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Ständige Fehl- und Zwangshaltungen (z .B. sitzende Tätigkeit), Stress oder falsche Ernährung können die Funktionen der Faszien nachhaltig stören und zu Verspannungen führen.

Die Faszienrolle bietet Menschen jeden Alters und Sport-Niveaus die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch intensive Selbstmassage und funktionelles Training einfach und effektiv zu verbessern. Verhärtungen der Muskeln werden gelöst, die Durchblutung gefördert, die Elastizität gesteigert und das Wohlbefinden verbessert.

Falls Sie unter akuten Beschwerden leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Faszienrolle, Handtuch

**18-G1011**

Do, 27.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

**18-G1012**

Do, 10.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

**Workout am Vormittag****Sandra Schmidt**

„Fit in den Tag“ lautet die Devise! In diesem Kurs wird mit einem abwechslungsreichen Training und zum Teil mit verschiedenen Geräten (wie Hanteln oder Thera-Band) erst die Muskulatur erwärmt, um dann durch kurze intensive Beanspruchung gezielt die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) zu straffen und zu optimieren.

Ein ausgiebiges und entspannendes Stretching rundet die Stunden ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1013**

Mo, 24.09.2018, 10.00 – 11.00 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 18,00 €

**18-G1014**

Mo, 14.01.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 7 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 25,20 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

**Fit durch den Winter****Marina Schiffmann**

Aerobic-Elemente in Kombination mit Dehn- und Kräftigungsübungen steigern das körperliche Wohlbefinden. Ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für die Rückenmuskulatur rundet die Stunde ab. Für Spaß und gute Laune sorgt ein abwechslungsreiches Musikprogramm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

**18-G1015**

Mo, 01.10.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 36,00 €

**18-G1016**

Mo, 07.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 13 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 46,80 €

**„Step and Shape“****Silvia Scharnagl**

Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Step-Stunde! Einfache Step-Schritte kombiniert mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten (z. B. Hanteln oder Thera-Band)

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1017**

Mo, 24.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 36,90 €

**18-G1018**

Mo, 07.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 41,00 €

**18-G1019****Tabata****Marion Franz**

Tabata ist ein intensives Zirkel-Intervalltraining, das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Kursstunde besteht aus einem Warm-up, acht Intervallen sowie Stretching und Cool-down am Ende der Stunde.

Ein Intervall dauert insgesamt vier Minuten. Nach jeweils 20 Sekunden Power folgen immer 10 Sekunden Pause, so dass der Körper maximal gefordert wird. Dies hat zur Folge, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft und in relativ kurzer Zeit die Figur gestrafft, die Muskulatur gestärkt und die Kondition verbessert wird. Eine gewisse Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Mo, 24.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

**Hot Iron® – Langhantel Kraftausdauer-Training****Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1025**

Di, 25.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

**18-G1026**

Di, 08.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 54,00 €

**Aktiv bleiben durch Gymnastik****Renate Brunner**

Funktionelle Gymnastik für Frauen mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte

**18-G1039**

Di, 25.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

**18-G1040**

Di, 08.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 43,20 €

**Step-Workout****Anneliese Kühn**

Nach einer leichten Step-Choreographie zum Aufwärmen folgen Kräftigungsübungen für Bauch-Beine-Po. Auch die Oberarme und der Rücken kommen nicht zu kurz. Einen besonderen Kick bekommt das Training durch Hanteln und Tubes. Rhythmische Musik begleitet die Stunde.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1041**

Di, 25.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 41,00 €

**18-G1042**

Di, 08.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 41,00 €

# Metzgerei Härtl

**18-G1043****Fit mit Faszienrolle****Marion Franz**

Die Faszienrolle bietet Menschen jeden Alters und Sport-Niveaus die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke durch intensive Selbstmassage und funktionelles Training einfach und effektiv zu verbessern.

Mitbringen: Sportkleidung, Faszienrolle, Handtuch

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

**Fitness Mix – am Vormittag****Silvia Scharnagl**

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!  
Einfache Aerobic-Schritte zur optimalen Fettverbrennung, anschließend abwechslungsreiches Training zur Muskelkräftigung mit verschiedenen Hilfsmitteln (Steps, Hanteln, Tubes, Flexi), ideal zur Straffung und Formung der Figur

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1049**

Mi, 26.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 32,80 €

**18-G1050**

Mi, 16.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

**Zumba®Fitness****Raphaela Mark**

Zumba® (umgangssprachlich für Bewegungen und Spaß haben) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1057**

Mi, 19.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Marienschule, große Turnhalle / 32,80 €

**18-G1058**

Mi, 23.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Mi, 06.02.2019)  
Ausweichtermine finden evtl. in den Ferien statt!  
Marienschule, große Turnhalle / 41,00 €

**HIIT – Reaktiv-Tabata-Workout****Constance Schöner-Scharnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen, teils mit Einsatz von kleinen mit Granulat befüllten Handgeräten,

bei hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert.

Das HIIT-Training ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören zum Programm.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1059**

Mi, 26.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

**18-G1060**

Mi, 16.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 49,20 €

**Gymnastik am Morgen****Renate Brunner**

Für alle, die bereits am Morgen etwas für sich tun wollen, um frisch und gestärkt in den Tag zu starten! Wir machen ein moderates und ausgewogenes Körpertraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**18-G1061**

Do, 27.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

**18-G1062**

Do, 10.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 12 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 43,20 €

**Dance-Fitness****Larissa Lindner**

Dance-Fitness ist ein Tanz-Workout für alle, die Musik und Bewegung lieben und beides gerne miteinander verbinden. Partystimmung verbreiten Hits aus den aktuellen Charts in Kombination mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen, wie Hip-Hop, Jazz und Latin.

Es macht unglaublich viel Spaß, sich zur Musik zu bewegen und dabei das eigene Körpergefühl neu zu entdecken. Da nahezu alle Muskeln beansprucht werden, verbrennt Tanzen nicht nur viele Kalorien, es fördert auch Muskelaufbau, Motorik und Koordination. Außerdem werden Gleichgewichtssinn und Gedächtnis trainiert. Tanzen unterstützt das Selbstbewusstsein und trägt dazu bei, ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln.

Der Kurs ist geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1063**

Do, 08.11.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 18,00 €

**18-G1064**

Do, 10.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 18,00 €



## Fit ins Wochenende

### Anja Dill

Nach einer einfachen Kombination aus Aerobic-Schritten folgt ein effektives Training der Muskelgruppen an Bauch und Po, Beinen und Taille. Ziel ist die Straffung und Formung des Körpers!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#### 18-G1065

Fr, 05.10.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

#### 18-G1066

Fr, 11.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 28,80 €

## „Fit and Cross“

### Anneliese Kühn

„Fit and Cross“ ist ein Intervalltraining.

Nach der Aufwärmphase wird mit verschiedenen Geräten, z. B. Hanteln, Tubes, Step oder Seilen nach Zeit trainiert: 2 Minuten Power - 1 Minute Pause. Die Stunde beinhaltet Laufen und leichte Sprünge, ist damit ein Herz-Kreislauf-Training und dient gleichzeitig der Stärkung der gesamten Muskulatur.

Ein intensives Stretching rundet die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 18-G1071

Fr, 05.10.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G1072

Fr, 11.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Marienschule, neue Turnhalle / 36,00 €

## Prävention durch Krafttraining an Geräten

### Huberth Rosner

Regelmäßiges Training an den Geräten stabilisiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern beugt auch Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie der Osteoporose vor. Bei Maßnahmen zur Gewichtsreduktion ist das Krafttraining ein effektiver Begleiter. In einer kleinen Gruppe werden Sie für Ihre Gesundheit aktiv und lernen unter fachkundiger Anleitung, dass die Arbeit an den Fitnessgeräten auch Spaß macht!

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

#### 18-G1073

Fr, 21.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Kraftraum / 50,00 €  
(incl. Leihgebühr für Geräte)

#### 18-G1074

Fr, 11.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x  
FC-Heim, Kraftraum / 60,00 €  
(incl. Leihgebühr für Geräte)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

## PILATES

### Top-Body mit Pilates – am Vormittag

#### Sandra Schmidt

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#### 18-G1301

Mo, 24.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,00 €

#### 18-G1302

Mo, 14.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 7 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 28,70 €

## Pilates

#### Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#### 18-G1303

Mo, 24.09.2018, 19.45 – 20.30 Uhr, 9 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 27,70 €

#### 18-G1304

Mo, 07.01.2019, 19.45 – 20.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 30,75 €

### Top-Body mit Pilates

#### Sandra Schmidt

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Mattenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

#### 18-G1305

Di, 25.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 41,00 €

#### 18-G1306

Di, 15.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 7 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 28,70 €



**Pilates – am Vormittag**

**Silvia Scharnagl**

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

**18-G1307**

Mi, 26.09.2018, 10.00 – 10.45 Uhr, 8 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 24,60 €

**18-G1308**

Mi, 16.01.2019, 10.00 – 10.45 Uhr, 10 x vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,75 €

**FITNESS IM FREIEN**

**18-G1501**

**Walking**

**Renate Brunner**

Walking – schnelles Gehen mit Armeinsatz – ist ein idealer Ausdauersport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen und zum Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems. Außerdem wird der Cholesterinspiegel gesenkt, das Übergewicht reduziert und der Haltungsapparat gekräftigt.

Walking ist wenig anstrengend und deshalb auch für untrainierte, übergewichtige und ältere Menschen geeignet, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Di, 07.05.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 18,00 €

**18-G1502**

**Nordic Walking – das ganzjährige Fitnessvergnügen**

**Christine Kraus**

Nordic Walking ist ein fitness-orientiertes Ganzkörpertraining, das wesentlich effektiver ist als Walking ohne Stöcke. Dabei werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Beweglichkeit und Koordination geschult. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich werden gelöst.

In diesem Kurs erhalten Einsteiger eine Einführung in die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können Technik und Kondition weiter verbessern.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Bei Bedarf können Nordic Walking-Stöcke ausgeliehen werden (Leihgebühr: 1,50 € pro Abend). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Stöcke benötigen (mit Körpergröße)!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden)

Mi, 08.05.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Trimm-Pfad beim OWV-Heim (Rothenbürger Straße) / 18,00 €

**18-G1503**

**„Fit and Fun – Outdoor“ – Fitness im Freien**

**Franziska Wild**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht und die zugleich ihre Fitness steigern wollen. Lauf- und Walking-Einheiten, kombiniert mit Koordinations- und stationären Übungen, verbessern Beweglichkeit, sowie Kraft und Ausdauer.

Das Ergebnis ist eine höhere Fettverbrennung, gepaart mit einer Stärkung der Muskeln und ein gutes Körpergefühl. In der Gruppe kann jeder entsprechend seines Leistungsstandes trainieren. Das motiviert und macht viel Spaß!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Handtuch oder Matte, Getränk

Mo, 24.06.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x

Treffpunkt: Parkplatz am Landratsamt / 18,00 €



Einfach, bequem und schnell von zu Hause aus Karten für regionale Veranstaltungen ausdrucken - rund um die Uhr!



## FITNESS IM WASSER

### Aqua-Gymnastik (KK)

#### Barbara Grillmeier

Abwechslungsreiche Übungselemente, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult. Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab, das Sie fit macht für den Alltag in Familie und Beruf.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

#### 18-G1601

Mi, 10.10.2018, 20.30 – 21.15 Uhr, 8 x  
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 35,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

#### 18-G1602

Mi, 09.01.2019, 20.30 – 21.15 Uhr, 10 x  
Hallenbad beim Stiftland-Gymnasium / 43,75 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



Tanz

## GESELLSCHAFTSTANZ

### 18-G2001

#### Disco-Fox – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco - man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Do, 27.09.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 24,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

### 18-G2002

#### Disco-Fox – Aufbaukurs

#### Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Schritte und Figuren werden wiederholt sowie fünf neue Figuren-Variationen erlernt. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 21.02.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x  
Mittelschule, Aula / 16,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 18-G2003

#### Gesellschaftstanz – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Do, 18.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x  
Mittelschule, Aula / 40,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 18-G2004

#### Gesellschaftstanz – Aufbaukurs

#### Tanzschule Vézard

Die bereits bekannten Tänze werden wiederholt sowie durch neue Figuren-Variationen erweitert und vertieft. Die Kenntnis der Grundschritte wird vorausgesetzt.

Do, 10.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 24,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 18-G2008

#### Hochzeits-Tanzkurs

#### Tanzschule Vézard

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit – sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschritte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do, 28.03.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 24,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



### 18-G2009

#### Latino – Grundkurs

#### Tanzschule Vézard

Diese Tänze sind genau richtig für die Sommerzeit: Cha-Cha und Samba – voll Lebensfreude, wild und rhythmisch, Rumba – sinnlich, mit viel Anmut und Liebe verbunden.

Do, 09.05.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 24,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)



Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

**18-G2010****Salsa – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Salsa ist nicht nur ein Tanz, Salsa ist ein Lebensgefühl! Auch bei uns findet der pulsierende Salsa-Rhythmus immer mehr Anhänger. Lassen Sie sich von diesem Tanz bezaubern. Schon mit einigen, leicht erlernbaren Figuren können Sie viel Spaß und Freude auf der Tanzfläche haben.

Do, 27.06.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
Mittelschule, Aula / 24,00 €  
(Eingang über Pausenhof, Friedhofweg)

**Orientalischer Tanz für Kinder (6 bis 10 Jahre)****Martina Würll**

In diesem Kurs können Kinder im Grundschulalter – sowohl Mädchen als auch Jungen - in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

**18-G2105A**

Sa, 13.10.2018, 14.00 – 16.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 8,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2105B**

Sa, 12.01.2019, 14.00 – 16.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 8,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2105C**

Sa, 06.04.2019, 14.00 – 16.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 8,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2105D**

Sa, 01.06.2019, 14.00 – 16.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 8,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**INTERNATIONALER TANZ****Line-Dance für Anfänger****Luise Stock**

siehe Außenstelle Krummennaab

**Orientalischer Tanz für Kinder (4 bis 5 Jahre)****Martina Würll**

In diesem Kurs können Kinder im Kindergartenalter – sowohl Mädchen als auch Jungen - in eine fremde Kultur mit ihrer Musik und ihrem Rhythmus eintauchen. Dabei erfahren sie viel Spaß und Freude an der Bewegung und am Tanzen. Wie von selbst werden Beweglichkeit, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl sowie das Umsetzen von Musik in Bewegung gefördert. Es werden auch kleine, einfache Choreografien einstudiert.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (falls vorhanden)

**18-G2104A**

Sa, 13.10.2018, 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2104B**

Sa, 12.01.2019, 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2104C**

Sa, 06.04.2019, 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2104D**

Sa, 01.06.2019, 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 4,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)

**18-G2106****Orientalischer Tanz – Einsteiger****Martina Würll**

Immer mehr Frauen sind von den Bewegungen des Orientalischen Tanzes fasziniert, der ein neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch

Fr, 19.10.2018, 18.15 – 19.15 Uhr, 5 x  
Weitere Termine: 02.11./16.11./30.11./14.12.2018

(Kurs findet in den Ferien statt)  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 20,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

**18-G2107****Orientalischer Tanz – Mittelstufe****Melanie Tilch**

Immer mehr Frauen sind von den Bewegungen des Orientalischen Tanzes fasziniert, der ein neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem wird die Beweglichkeit des Körpers gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Voraussetzung: mindestens drei Jahre Tanzerfahrung  
Mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch

Fr, 21.09.2018, 18.30 – 21.30 Uhr, 4 x

Weitere Termine: Fr, 05.10./09.11.2018

So, 25.11.2018, 15.30 – 18.30 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 80,00 €

**18-G2108****Flamenco****Maria Dolores Besteiro Gómez**

Willkommen in der spanischen Flamenco-Welt! Schnuppern Sie spanische Atmosphäre, rassiges Temperament und traditionelle spanische Musik. Erlernen Sie erste Flamenco-Tänze, wie die Sevillanas, die zu den bekanntesten andalusischen Volkstänzen gehören. Geübt werden Finger- und Handtechniken sowie auch komplette Tänze.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen. Der Flamenco ist kein Paartanz, dennoch sind auch Männer willkommen!

Mitbringen: Schuhe mit ca. 2 bis 3 cm breitem Absatz, langer, weiter Rock

Fr, 12.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x

Weitere Termine: 19.10./ 26.10./ 16.11./ 23.11.2018

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 30,00 €

**18-G2110****Choreografie zu „Dangerous“ (Michael Jackson)****Melanie Tilch**

*The way she moved*

*Her hair, her face, her lines*

*Divinity in motion.*

*The girl was persuasive*

*The girl was dangerous.*

Genau das wollen wir mit unserm Tanz ausdrücken: Sich „gefährlich“ verführerisch zeigen und sich dabei attraktiv, vollkommen, aufreizend und weiblich fühlen. Vielpersprechende Dance Moves, auch aus dem orientalischen Tanz, sexy Tease-Bewegungen à la Burlesque. Aber alles was wir ausziehen, ist ein Hemd oder eine Bluse. Hier lernt Ihr es!

Alter und Figur spielen keine Rolle! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: körperbetonte Trainingskleidung und/oder sexy Outfit und ein Hemd oder eine Bluse (vorne zu öffnen), Gymnastikschuhe oder Tanzschuhe

So, 04.11.2018, 13.00 – 16.30 Uhr

vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 31,50 €

# Lehmklima erleben



**Lemix®**  
Lehm- und Ziegelplatten der neuen Generation

Die Lehm- und Ziegelplatte der neuen Generation ist die modernste Art wohnsundes Raumklima zu genießen.

Die grüne Alternative im Trockenbau. Mehr dazu:

[www.lemix.eu](http://www.lemix.eu)



**HART**  
KERAMIK AG



18-G2111

„Ein Hauch von Burlesque“ –  
Choreografie mit Federboa und Handschuhen

Melanie Tilch

Ein wenig Catwalk, ein bisschen Posing, eine Federboa, ein paar Handschuhe und natürlich die passende Musik! Wir wollen uns in diesem Workshop an einer kleinen Burlesque-Choreografie versuchen und leben dabei unsere Weiblichkeit nach Herzenslust aus – feminin, sinnlich, ein bisschen frech, genussvoll und natürlich erotisch...

Wir werden viel Spaß dabei haben! Alter und Figur spielen keine Rolle. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Gönnst Euch ein kleines bisschen Sünde!

Mitbringen: körperbetonte Trainingskleidung und/oder sexy Outfit, Gymnastikschuhe oder Tanzschuhe, lange Handschuhe, Federboa (ersatzweise: einen Tanzschleier, zu einer Rolle zusammengefaltet mit Bändern zusammengebunden)

Sa, 09.02.2019, 13.00 – 16.00 Uhr  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 27,00 €



Beweglich und fit – bis ins Alter

Cäcilia Mühl

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Gelenkschonende und dem Alter entsprechende Übungen kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und fördern so das körperliche Wohlbefinden. Dieses leichte Training macht Spaß und erleichtert den Alltag.

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Mitbringen: Sportkleidung

18-G3001

Mi, 26.09.2018, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,75 €

18-G3002

Mi, 09.01.2019, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 33,75 €

MODERNER TANZ

HipHop-Workshop

Sergej Krause

siehe Außenstelle Mitterteich

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!





## Beckenbodentraining

### Susanne Stamm

Beckenbodengymnastik ist wichtig, wird aber oft als lästig empfunden. Das muss nicht sein! Im Kurs lernen Sie effektive Übungen, die Sie problemlos auch zu Hause machen können.

Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

#### 18-G3003

Mi, 10.10.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 56,00 €

#### 18-G3004

Mi, 09.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 56,00 €

## Rückenfit (KK)

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch oder kleines Kissen

#### 18-G3101

### Christine Axmann-Kolb

Mo, 24.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G3102

### Christine Axmann-Kolb

Mo, 07.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G3103

### Renate Rosner

Di, 02.10.2018, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

#### 18-G3104

### Renate Rosner

Di, 08.01.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 36,00 €

#### 18-G3105

### Ute Heinz

Do, 20.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G3106

### Ute Heinz

Do, 20.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G3107

### Ute Heinz

Do, 10.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G3108

### Ute Heinz

Do, 10.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Zuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!





**Autogenes Training (KK)**

**Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwerden werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert.

Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**18-G4001**

Mo, 01.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 62,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**18-G4002**

Mo, 07.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 62,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**18-G4101**

**Hatha-Yoga am Vormittag – Grundkurs**

**Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mi, 26.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

**18-G4102**

**Hatha-Yoga am Vormittag – Aufbaukurs**

**Eckhard Stiegler**

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Mi, 09.01.2019, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**Hatha-Yoga – Grundkurs**

**Eckhard Stiegler**

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**18-G4103**

Mi, 26.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

**18-G4104**

Mi, 09.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

**Hatha-Yoga – Aufbaukurs II**

**Eckhard Stiegler**

Gute Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**18-G4105**

Mi, 26.09.2018, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**18-G4106**

Mi, 09.01.2019, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

**Hatha-Yoga – für Senioren**

**Eckhard Stiegler**

Viele Teilnehmer berichten schon nach ihrer ersten Yoga-Stunde, dass sie besser schlafen, sich entspannter fühlen und ihren Körper bewusster wahrnehmen.

Dieser Kurs beginnt langsam und behutsam, ohne zu überfordern. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und individuell auf jeden Teilnehmer abgestimmt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**18-G4107**

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

**18-G4108**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



## Hatha-Yoga – Aufbaukurs I

### Eckhard Stiegler

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Decke, Kissen

#### 18-G4109

Do, 27.09.2018, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

#### 18-G4110

Do, 10.01.2019, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 67,50 €

## Power Yoga

### Stanislava Zubajová

Power Yoga ist ein dynamischer und kräftigender Yoga-Stil. Er hilft dem modernen Menschen, über seinen Körper Zugang zu sich zu finden, klarer und ruhiger zu werden und so mehr Energie, Lebendigkeit und Freiheit zu gewinnen.

Durch die Kombination von Haltungen, die zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, und die richtige Atemtechnik werden Kraft, Beweglichkeit, Balance, Körper und Geist trainiert. Außerdem regt Power Yoga die Fettverbrennung an und strafft die Körperkonturen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitbringen: Handtuch

#### 18-G4111

Di, 25.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

#### 18-G4112

Di, 08.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 41,00 €

## Qigong (KK)

### Rita Reis

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qigong lernen Sie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Die Atmung wird vertieft, das Herz-Kreislauf-System harmonisiert und die Erholung gefördert, so dass Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

#### 18-G4201

Mo, 24.09.2018, 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G4202

Mo, 28.01.2019, 08.45 – 09.45 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 45,00 €

#### 18-G4203

Mo, 24.09.2018, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,50 €

#### 18-G4204

Mo, 28.01.2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 x  
vhs, Gymnastikraum, Erdgeschoss / 67,50 €

#### 18-G4205

Fr, 28.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

#### 18-G4206

Fr, 01.02.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 45,00 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



**PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm**

**Marion Neumann**

Das PEKiP ist ein Angebot zur Entwicklungsunterstützung für Babys im ersten Lebensjahr. Dem Baby werden individuelle, dem Alter entsprechende Bewegungs- und Spielanregungen angeboten, die es ihm ermöglichen sollen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

Das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Spaß ohne einengende Kleidung für die Babys stärkt die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Für Sie selbst kann die Gruppe ein Ort sein, um sich intensiv Zeit für das Baby und sich zu nehmen, es in aller Ruhe in entspannter Atmosphäre zu beobachten und besser verstehen zu lernen, neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich neue Anregungen zu holen oder auch „Baby-Fragen“ loszuwerden. Nicht zuletzt kann Ihr Baby erste soziale Erfahrungen mit anderen Babys und Erwachsenen machen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Mitbringen: Massageöl, Unterlage für das Baby, evtl. Baby-Kleidung zum Wechseln

**18-G5001**

Fr, 12.10.2018, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 x  
(Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.)  
Erziehungsberatungsstelle (Kirchplatz 4) / 60,00 €

**18-G5002**

Fr, 08.03.2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 x  
(Der Kurs findet auch in den Winterferien statt.)  
Erziehungsberatungsstelle (Kirchplatz 4) / 60,00 €  
*In Zusammenarbeit mit der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF Tirschenreuth*

**Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys**

**Andrea Kick**

siehe Zweigstelle Kemnath

**Babyschwimmen – Wassergewöhnung**

**Sabine Doß**

siehe Außenstelle Waldsassen

**18-G5112**

**Kinderschutztraining für Schüler**

**(1. bis 6. Klasse)**

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

**Lernort Volkshochschule**

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

**Kursleiter/in bei der vhs**

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth**  
**Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de**



Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Do, 27.06.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
FC-Heim, Gymnastikraum, 1. Stock / 20,00 €

**18-G5301**

**„Hilfe, mein Kind pubertiert!“**

**Marion Neumann**

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Türen werden zugeknallt und Eltern als „doof“ bezeichnet. Eine mühsame Zeit, die Nerven aller Familienmitglieder liegen blank. Eltern sind mit ihrem „pädagogischen Latein“ am Ende. Aber mit Pubertät kann auch produktiv umgegangen werden.

Dieser Abend möchte Eltern unterstützen, trotz der vielen Herausforderungen dieses Entwicklungsabschnittes, nicht zu kapitulieren, sondern neue Wege des Umgangs miteinander zu finden. So kann die Pubertät zu einer wichtigen Phase werden, in der das Vertrauensverhältnis zwischen Kindern und Eltern neu gestärkt wird.

Mi, 20.02.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 2 x  
Erziehungsberatungsstelle (Kirchplatz 4)  
kostenfrei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF Tirschenreuth*

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**Verstehen  
ist einfach.**




12  
S

sparkasse-oberpfalz-nord.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Mit dem kostenlosen mein Giro für junge Leute.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Oberpfalz Nord



Ernährung / Essen und Trinken

18-G6001

Orientierung im Ernährungsdschungel

Theresia Kunz

Was soll ich denn essen – was ist gesund, welchen Aussagen zum Thema Ernährung kann ich Glauben schenken oder wer will nur an mir verdienen... Ihre Fragen zum Thema Ernährung sollen an diesem Abend beantwortet werden. Die Referentin zeigt auf, wie leicht es eigentlich ist, ein gleichermaßen gesundes wie genussreiches Leben zu führen. Dazu gibt es einige vollwertige Rezepte und Kostproben für jeden Teilnehmer.

Di, 22.01.2019, 19.30 – 21.30 Uhr  
Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau,  
Mehrzweckraum, 1. Stock / 8,00 €  
Anmeldung erforderlich!

VOLLWERTERNÄHRUNG

18-G6101

Lust auf Linsen & Co.

Theresia Kunz

Hülsenfrüchte führen ein Schattendasein in unserem Speiseplan. Dabei sind Erbsen, Bohnen und Linsen mit ihrem hohen Gehalt an wertvollen pflanzlichen Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen dem momentanen viel beachtetem Super-Food zuzuordnen. Vom Salat über die Suppe bis hin zu Aufläufen und Brot-aufstrichen kann an diesem Abend Ihre Lust auf Linsen & Co. hoffentlich geweckt werden.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 13.03.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 18,50 € (incl. 8,00 € Materialbeitrag)



18-G6102

Genussvolle Vollwertküche

Theresia Kunz

Genussvoll und vollwertig kochen muss kein Widerspruch sein, ganz im Gegenteil! Aus vorwiegend regionalen Zutaten werden zusammen vielfältige Gerichte gekocht – von pikant bis süß, von fein bis deftig. Nach getaner Arbeit ist das gemeinsame Genießen ein wichtiger Bestandteil des Abends, abgerundet mit wertvollen, praktischen Tipps.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 10.04.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 19,00 € (incl. 8,50 € Materialbeitrag)



KOCHEN

18-G6201

Levante: Eine kulinarische Reise durch den Nahen Osten – Männer-Kochkurs

Markus Schultes

Meeresfrüchte, Lamm und exotische Gewürze: Das alles steht für die kulinarische Vielfalt der Länder am östlichen Mittelmeer. Wir werden ein mehrgängiges Menü zubereiten, begleitet von regionalen Getränken.

Mitbringen: Behälter mit Deckel, Schürze

Fr, 19.10.2018, 18.00 – 22.00 Uhr  
Kettelerhaus (Äußere Regensburger Str. 44) / 16,00 €

(Kosten für Lebensmittel: ca. 20,00 € incl. Getränke)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist immer eine gute Idee!

15 u

Gasthof Prinzregent Luitpold in Waldsassen

www.gasthof-prinzregent-luitpold.de

Regional genießen nach Saison

Blumenreicher Innenhof-Biergarten

Mehrmals ausgezeichnet beim Wettbewerb „Bayerische Küche“

Fam. Bruschütz und Urbanek  
Prinzregent-Luitpold-Str. 4  
95652 Waldsassen  
Tel. 09632/2886  
info@gasthof-prinzregent-luitpold.de



Dienstag Ruhetag!



18-G6202

**Die Herren bitten zu Tisch:  
Bayern trifft auf Italien & Frankreich**



**Uwe Culmbacher**

1. Abend: Schlachtschüssel (Fleisch, Blut- und Leberwürste), Sauerkraut und Dotsch, Palatschinken gefüllt  
2. Abend: Spaghetti mit Garnelen und Pesto (Sardellen Kapern), Saltimbocca mit Tomaten-Estragon-Sauce und Salat, Tiramisu  
3. Abend: Zwiebelsuppe, Rinderfilet an Gemüse mit Rotweinsauce, Flammkuchen  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 11.03.2019, 19.00 – 22.00 Uhr, 3 x  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 54,00 € (incl. 22,50 € Materialbeitrag)

18-G6203

**Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 7  
Barbara Schmid**



Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Sopa de cebolla (Zwiebelsuppe), Melonen Salat, Käsepuffer, baskisches Omelett, Tortilla mit Garnelen, Lomo-Röllchen, gebackene Polenta mit Salsa, Thunfischcreme, Bolo de Bolacha (Liebling der portugiesischen Ladys).  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 27.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 19,00 € (incl. 8,50 € Materialbeitrag)

18-G6204

**Küchentipps für Diabetiker  
Manuela Luft**



In diesem Kurs erfahren Sie praktische Tipps und Tricks. Gemeinsam werden Speisen zubereitet und

natürlich auch verkostet, die sich positiv auf den Blutzuckertagespiegel auswirken: leckere, leichte Hauptspeisen, Salate und Nachspeisen.  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 01.04.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 17,50 € (incl. 7,00 € Materialbeitrag)

18-G6205

**Küchentipps bei rheumatischen  
Erkrankungen**



**Manuela Luft**

Viele Lebensmittel haben eine entzündungshemmende Wirkung auf den menschlichen Körper. In diesem Kurs werden gezielt solche Lebensmittel und Öle sowie leckere Rezepte und Zubereitungsarten verwendet. Gemeinsam zubereitet und verkostet werden leckere, vollwertige Hauptspeisen, Salate und Nachspeisen.  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 08.04.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 17,50 € (incl. 7,00 € Materialbeitrag)

18-G6206

**Karibische Küche  
Barbara Schmid**



An diesem Abend werden wieder einige Spezialitäten der karibischen Küche gemeinsam zubereitet und verzehrt: Spinat-Kokos-Suppe, geschmorte Kohlrabi, Maisgratin, Bohnen-Tomaten-Mole, kubanischer Reis-Bohnen-Topf, Huhn auf kreolische Art, Filet mit Erdnüssen, Bolo di Rom (Rumkuchen).  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 22.05.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,  
Schulküche / 19,00 € (incl. 8,50 € Materialbeitrag)

*Lita Thai Massage* 

**Erleben Sie Ihre Originale Thai Massage  
im Landkreis Tirschenreuth**

Sakhorn Knott und Ihr Team  
freuen sich über Ihr Kommen

Pötzlstraße 1 | 95652 Waldsassen  
Tel.: 09632 916 17 03



Infos unter: [www.litathai.de](http://www.litathai.de)  





18-G6207

**Kulinarische Köstlichkeiten aus Wildkräutern**

**Sabine Stengel**

Bei einer ca. einstündigen Wanderung durch den Fischhofpark werden verschiedene Wildkräuter vorgestellt. Anschließend bereiten wir gemeinsam kleine kulinarische Köstlichkeiten zu, wie z. B. Giersch-Aufstrich, Kräuterquiche, gefüllter Camembert.

Treffpunkt zur Wanderung: Landratsamt (Mähringer Straße 9)

Mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, kleines Gefäß mit Deckel

Fr, 24.05.2019, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 24,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)



18-G6209

**Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern**

**Sabine Stengel**

An diesem Abend erlernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. In den Wartezeiten werden verschiedene Kräuter vorgestellt und genauer erläutert. Außerdem wird ein leckeres Dinkel-Buchweizenbrot gebacken, das mit dem Käse probiert wird. Jeder Teilnehmer stellt zwei Käselaiabchen (ca. 200 g) selbst her, die er mit nach Hause nehmen kann.

Mitbringen: Edelstahltopf (für 2 l Milch), Gefäß für Molke, Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 12.07.2019, 17.00 – 21.00 Uhr

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Schulküche / 24,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)



18-G6208

**Kulinarisches vom Grill – Grillkurs für Einsteiger**

**Jürgen Steinhauser**

Würstchen und fertig marinierte Steaks grillen, das kann jeder! Doch kaum jemand traut sich an ein Grillmenü mit mehreren Gängen heran. Allerdings ist das gar nicht so schwer und leicht erlernbar!

Im theoretischen Teil werden zunächst die ersten Begriffe und die verschiedenen Garmethoden erklärt, die dann anschließend gemeinsam am Grill in die Praxis umgesetzt werden. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, ein leckeres Vier-Gänge-Menü für Ihre Gäste zu zaubern.

Mitbringen: Kochmesser, Behälter für Reste, evtl. Schürze

Sa, 29.06.2019, 13.00 – 18.00 Uhr

TFGC Café (Dammstraße 6, Eingang Fischhofpark) Gebühr: 47,00 € (incl. 29,50 € Materialbeitrag)

**TRINKEN – GENIESSEN**

**„Olé!“ – Wein aus Spanien**

**von La Rloja und Navarra bis Andalusien**

**Siegfried Achatz**

Das Weinland Spanien entwickelt sich in den letzten Jahren immer mehr „von Masse zu Klasse“.

Wie immer werden am ersten Abend die Weißweine vorgestellt und verkostet. Am zweiten Abend stehen die Rotweine im Mittelpunkt. Dazu werden ausgewählte Käse-, Wurst- und Schinkenspezialitäten gereicht. Auf Wunsch gibt es auch Tipps zu Einkauf, Etikett, Lagerung und Servieren von Wein.

Mindestalter: 18 Jahre

18-G6401

Fr, 16.11.2018, 19.30 – 22.00 Uhr, 2 x Landratsamt, Amtsgebäude I – Anbau, Mehrzweckraum, 1. Stock / 43,00 € incl. 22,00 € Materialbeitrag



14 e

Feines von A - Z

# ACHATZ

## Weinhandel

Weinhandel	Sekt und Champagner
Weinberatung	Gutscheine
Präsente	Lindt-Schokoladen und
Spirituosen- und	Lindt-Pralinen
Likörspezialitäten	

Kolpingstr. 2a  
Eingang Karolinenstraße  
95652 Waldsassen

Tel. 0 96 32 / 13 86  
Fax 0 96 32 / 10 81

weinkeller.achatz@gmx.de

**18-G6402**

Sa, 17.11.2018, 19.30 – 22.00 Uhr, 2 x  
Landratsamt, Amtsgebäude I - Anbau,  
Mehrzweckraum, 1. Stock / 43,00 €  
incl. 22,00 € Materialbeitrag



Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.  
Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 09.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 7,00 €

**ABNEHMEN**

**18-G6501**

**Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging**

**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 – das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen. Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens.

Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch

**18-G6502**

**„Natürlich abnehmen“ – mit Genuss und ohne Verzicht**

**Manuela Luft**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf sanfte Weise dauerhaft abnehmen möchten. Hier geht es nicht um Diät und Verzicht, sondern um die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers.

Ein Ernährungsplan, der auf die jeweilige Person und ihre Lebensumstände zugeschnitten ist, in Verbindung mit Bewegung (Walking) und Entspannung, führt zu einem langfristigen Abnehmerfolg. Dabei werden auch neueste Erkenntnisse, wie z. B. Insulin- und Eiweißstoffwechsel, berücksichtigt.

Nach dem „Prinzip der kleinen Schritte“ kann jeder sein Essverhalten ändern und so mehr Lebensqualität und Zufriedenheit gewinnen.

Mi, 16.01.2019, 19.00 – 21.00 Uhr, 11 x  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 75,00 €  
incl. eine Stunde „Walking“ sowie  
Material- und Kopierkosten



# Kompetenz ist unser wertvollster Baustoff!

## Planung



- Entwürfe, Varianten und Kostenschätzung
- Wärme- und Schallschutznachweis
- statische Berechnungen
- u.v.m.

## Hochbau



- Erd- und Entwässerungsarbeiten
- Zimmer- und Dachdeckerarbeiten
- Putzarbeiten
- Mauerarbeiten
- Betonarbeiten

## Tiefbau



- Erdarbeiten
- Wasserleitungsbau
- Kanalbau
- Kanalsanierung
- Baugebieterschließung

**Bäumli Bau GmbH**

Dippersreuth 21, 95695 Mähring, Tel.: 09639/91300  
Fax: 09639/913040, E-Mail: info@baeuml-bau.de

[www.baeuml-bau.de](http://www.baeuml-bau.de)





Erkrankungen / Heilmethoden

**18-G7001**  
**Homöopathische Hausapotheke**

**Amalie Rettinger**

In diesem Kurs erfahren Sie, was klassische Homöopathie ist und wie sie wirkt. Es werden wichtige Homöopathische Mittel vorgestellt, die vielseitig einsetzbar sind.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 28.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 8,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**18-G7002**  
**Allergien vorbeugen –**  
**Immunsystem stärken in der frühen Kindheit**  
**Elke Winterl**

Die Darmschleimhaut mit ihrer Darmflora ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Etwa 80 % aller Abwehr- und Immunzellen unseres Körpers befinden sich dort. Die Darmflora besteht aus unterschiedlichen Bakterienstämmen, welche die Darmschleimhaut schützen und ernähren sowie das Immunsystem trainieren.

Bei kleinen Kindern muss sich die Darmflora erst entwickeln. Ab einem Alter von 3 bis 5 Jahren stabilisiert sie sich und gleicht der von Erwachsenen. Der Aufbau der Darmflora beginnt mit der Geburt. Bereits hier werden Milchsäure bildende Bakterien vom Säugling aufgenommen. Bei einem Kaiserschnitt ist dies zwar nicht der Fall, aber mit entsprechenden Bakterienpräparaten kann ein gesunder Aufbau der Darmflora gefördert werden.

Auch Antibiotika-Therapien, die sich manchmal nicht vermeiden lassen, können das Gleichgewicht der Darmflora stören. Folgen einer gestörten Darmflora können Infektanfälligkeit, Allergien und Verdauungsstörungen sein. Durch eine kleine Stuhluntersuchung im Labor kann festgestellt werden, welche Leitkeime der Darmflora vermindert sind. Aus diesem Laborergebnis leitet sich dann die individuelle Therapie mit Bakterienpräparaten ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 26.02.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 8,00 €

**vhs**

**Online anklicken – vor Ort teilnehmen**

Kurssuche online unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de) oder mobil mit der **vhsApp**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

App Store | Google play

**18-G8001****Make-up für die moderne Frau – „Contouring“**  
**Jana Koch**

Contouring ist eine beliebte Methode, das Gesicht durch gezielten Einsatz von Make-up zu formen. Die Contouring-Schminktechnik optimiert die Proportionen des Gesichts. Mit dieser Technik lassen sich Wangenknochen optisch erhöhen, Nasen verschmälern, die Konturen des Gesichtes nachzeichnen und klar definieren.

Mit fachlicher Anleitung und Beratung lernen Sie die Schritte zu einem leichten Tages-Make-up, das vor allem natürlich wirkt. Angesprochen wird auch die tägliche Hautpflege.

Die Kursleiterin ist Diplom-Kosmetikerin mit Ausbildungen bei Holger Hoffmann und Carena Zuleger - beide bekannt durch TV-Auftritte – und hat Erfahrung mit Modeschauen und Shootings.

Mitbringen: Schreibzeug, Tischspiegel, Haarband, eigene Kosmetikartikel

Di, 23.10.2018, 18.30 – 21.00 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 15,00 €

**18-G8002****Make-up für die moderne Frau**  
**Jana Koch**

Tag für Tag schön und gepflegt aussehen, ohne „angemalt“ zu wirken, das wünscht sich wohl jede Frau! Mit fachlicher Anleitung und Beratung lernen Sie die Schritte zu einem leichten Tages-Make-up, das vor allem natürlich wirkt. Es geht auch darum, welche Farben dem Hautton schmeicheln und ihn frisch und lebendig aussehen lassen. Sie bekommen Tipps, wie sich optisch kleine Fältchen mildern lassen und wie die Lippen aufgefrischt werden. Angesprochen wird auch die tägliche Hautpflege.

Die Kursleiterin ist Diplom-Kosmetikerin mit Ausbildungen bei Holger Hoffmann und Carena Zuleger - beide bekannt durch TV-Auftritte – und hat Erfahrung mit Modeschauen und Shootings.

Mitbringen: Schreibzeug, Tischspiegel, Haarband, eigene Kosmetikartikel

Di, 19.03.2019, 18.30 – 21.00 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 15,00 €

**18-G8003****Flechtfrisuren für den Alltag****Martina Würfl**

Ob für Kinder oder für sich selbst – Flechtfrisuren sind immer aktuell und passen für viele Anlässe. Vor allem für Ungeübte bietet dieser Workshop Tipps und Tricks, um einfache und schnelle Flechtfrisuren anzufertigen. Mitbringen: Haarschmuck, Haaraccessoires, kleiner Spiegel

Do, 15.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 9,00 €

**18-G8004****Make-up für jeden Tag****Martina Würfl**

Mit wenigen Mitteln gut aussehen – das ist das Ziel dieses Workshops. Oft reichen schon Kleinigkeiten, um dem Gesicht mehr Ausdruck zu verleihen, ohne dass man für den Alltag zu überschminkt aussieht. Von leichten Hautkorrekturen bis zur Augenbrauenformung, Tipps für passende Produkte und deren Handhabung, vor allem Schmink-ungeübte Frauen erhalten hier viele Anregungen.

Bei Unverträglichkeiten bitte eigene Produkte mitbringen. Auch Produkte, die unbenutzt zu Hause stehen und die man gerne erklärt bekommen möchte, können mitgebracht werden.

Mitbringen: kleiner Spiegel

Do, 07.02.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 9,00 €

**18-G8005****Haare flechten für Mutter und Tochter****Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 11.01.2019, 15.00 – 17.00 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

**18-G8006****Haare flechten für Mutter und Tochter – Variationen für Geübte****Bettina Schaller**

Für Mütter, die den französischen und holländischen Zopf bereits beherrschen: Wir üben verschiedene Variationen dieser Flechttechniken und entdecken z. B. den Fünf-Strähnen-Zopf, den Vier-Strähnen-Zopf, den Wasserfall-Zopf etc.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 08.03.2019, 15.00 – 17.00 Uhr  
vhs, Kursraum 3, 1. Stock / 12,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.





# „Zur Post“



## Hotel – Gasthof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Marktplatz 8-9

95671 Bärnau

Tel: 09635/924963-0

[Info@GasthofzurPost-Baernau.de](mailto:Info@GasthofzurPost-Baernau.de)

[www.GasthofzurPost-Baernau.de](http://www.GasthofzurPost-Baernau.de)

Täglich geöffnet



# Kultur

K0	Kunst- und Kulturgeschichte .....	78
K1	Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen .....	78
K2	Plastisches Gestalten / Töpfern .....	78
K3	Textiles Gestalten / Filzen und Nähen .....	78
K4	Handwerk / Kunsthandwerk .....	79
K5	Instrumente und Musik .....	80
K6	Medienpraxis .....	80



## Kunst- und Kulturgeschichte

### Ist das Kunst?

**Jennifer Danler**

siehe Außenstelle Mitterteich



## Grafisches Gestalten / Malen und Zeichnen

### Gegenständliche und realistische Malerei

**Robin Seur**

siehe Außenstellen Friedenfels und Mitterteich

### Zeichnen eines Stillebens

**Jennifer Danler**

siehe Außenstelle Mitterteich



## Plastisches Gestalten / Töpfern

### 18-K2001

#### Große Keramik für drinnen und draußen

#### Töpferkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

**Ursula König**

Individuelle Engel in unterschiedlichen Größen sollen der Schwerpunkt dieses Kurses sein. Aber auch Windlichter, Lichterstädte, Adventschalen oder Sterne sind möglich und vervollständigen Ihre Adventsdekoration. Auch Keramiken für Haus und Garten, die Sie das ganze Jahr begleiten, sind möglich: angefangen von Stelen (Motivsäulen), Gartenkugeln, Schalen, Mobiles, Windspielen, Pflanzgefäßen bis hin zu Tierplastiken und Kugeln mit Durchbrüchen, die man beleuchten kann. Kleine Brunnen für Haus und Garten können, je nach Vorkenntnis des Teilnehmers, entstehen.

Viele Fotos zeigen Beispiele und geben zahlreiche Anregungen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 09.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 10.11.2018, 09.00 – 16.15 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 51,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

### 18-K2002

#### Tolle Ideen in Ton

#### Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ursula König**

Allen, die sich dem Hobby Töpfern verschrieben haben, wird es nie langweilig. Denn wer mit offenen Augen durch die Welt geht, bekommt immer wieder neue Anregungen und Motive, Formen und Gestaltungsvorschläge. Umfangreiches Bildmaterial gibt zusätzliche Anregungen. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Sie schaffen oft eine mediterrane Stimmung in Haus und Garten. Angefangen von Stelen über Zimmerbrunnen bis hin zu Skulpturen, Kugeln in allen Variationen, Gartenfiguren, Zaunsitzern und kleinen Feuerschalen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin geht auf die Vorkenntnisse jedes Teilnehmers individuell ein.

Mitbringen: Fön, alte Zeitungen, Messer, Gabel, Löffel, Eimer, altes Bettlaken o. ä., Schnur, evtl. Ball oder Styroporkugel (Durchmesser ca. 25 cm), Plastiktüte oder Müllsack, Pinsel, Schreibzeug und Brotzeit

Fr, 29.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 30.03.2019, 09.00 – 16.15 Uhr

Der zusätzliche Freitagstermin zur Oberflächengestaltung (19.00 – 21.15 Uhr) und der Termin zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 51,00 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)



## Textiles Gestalten / Filzen und Nähen

### 18-K3001

#### Filzen - entspannt!

**Maria Brand**

In diesem Kurs können Sie eine kleine Schale, ein Teelicht oder ein Sitzkissen zum Aufrollen filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie auch eine kleine Tasche oder Armstulpen filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Anschauungsobjekte sind vorhanden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte

Mi, 24.10.2018, 18.00 – 21.45 Uhr

vhs, Werkraum, Kellergeschoss / 16,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

### 18-K3002

#### Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

**Sabine Heibl**

Klöppeln ist Spitze! Für Anfänger werden die Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive vermittelt. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen bzw. neue Spitzentechniken erlernen.

Im Laufe des Kurses wird eine Anfängermappe ge-

stellt, bei Klöpplerinnen mit Vorkenntnissen werden individuell abgesprochene Inhalte ausgegeben. Bei Bedarf werden Klöppel und Flachkissen zur Verfügung gestellt.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: Stecknadeln, Handarbeitsschere, Pappe, Klebestift, vorhandene Klöppelutensilien  
Fr, 18.01.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 6 x  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 88,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 17,00 €)

### Genähte Kleinigkeiten zum Verschenken und Selberbehalten

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Friedenfels

### Taschennähkurs

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Pechbrunn

### Nähen mit Jersey

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Waldsassen

### Nähen mit der Overlock

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Waldsassen

### Wir nähen unsere eigene Tasche

**Elke Stock**  
siehe Außenstelle Wiesau



## Handwerk und Kunsthandwerk

### Alles aus Beton!

#### Kreative Ideen zum Selbermachen

**Regina Nickl**  
siehe Außenstelle Ebnath  
und Zweigstelle Kemnath

### Geflochtenes Deko-Objekt für die Weihnachtszeit

**Gabriele Schmidt**  
siehe Außenstelle Ebnath  
und Neusorg

### String Art - Fadenkunst

**Birgit Schön**  
siehe Außenstelle Fuchsmühl

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**  
siehe Außenstelle Kastl,  
Konnersreuth und Neusorg

### Gänseeier im Vintage-Stil

**Birgit Schön**  
siehe Außenstelle Kastl  
und Mitterteich

### Kleine Verpackungen für viele Gelegenheiten

**Beate Spuhler**  
siehe Außenstelle Kulmain  
und Pullenreuth

17  
h

Modehaus  
**LINDNER**

www.modehaus-lindner.de

95682 Brand/Oberpf. Telefon 09236/282

- Riesenauswahl für die ganze Familie zu fairen Preisen
- 2000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche



Wir freuen uns auf Sie: Montag-Freitag 8:30-18:00 Samstag 8:30-14:00 Uhr

- über 5000 Jeans und Freizeithosen
- Jacken und Mäntel
- Trachtenmode
- Fest- und Brautmoden
- Abendkleider
- Modevielfalt durch 250 Lieferanten
- Eigene Änderungs-schneiderei
- Erstklassige Qualitäten
- Kundenparkplätze direkt vorm Haus
- Mode in Übergrößen



**Gold-/Silberschmieden einfach gemacht**

**Brigitte Breusch-Veitinger**  
siehe Außenstelle Mähring

**Glasmosaik**

**Ronald Gruber**  
siehe Außenstelle Mitterteich

**Originelle Körbe aus Naturmaterialien**

**Sabine Stengel**  
siehe Außenstelle Neusorg

**Kreatives Arbeiten mit Metall**

**Matthias Achatz, Norbert Scharnagl**  
siehe Außenstelle Wiesau

die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern und Jugendlichen Musik machen. In diesem Kurs werden die Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre erlernt. Es werden einfache Schlagtechniken und Zupfmuster vermittelt. Das von der Kursleitung erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause gut nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben. Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden. Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit  
Sa, 17.11.2018, 09.30 – 15.00 Uhr  
vhs, Kursraum 5, 1. Stock / 52,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



**Instrumente und Musik**

**18-K5001**

**Gitarrenbegleitung - Crashkurs  
Spezialkurs für Advent und Weihnachten**

**Klaudia Kormann**  
Das ist ein Kurs für alle Jugendlichen ab 14 Jahre und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollte man schon. Auch gut geeignet für alle,



**Medienpraxis**

**Vom Knipsen zum Fotografieren  
Einstieg in die digitale Fotografie**

**Gunar Prauschke**  
siehe Außenstelle Waldsassen  
Bereich Kultur: Medienpraxis





## Außenstellen

Bärnau .....	82
Brand .....	83
Ebnath .....	84
Erbendorf .....	86
Falkenberg .....	90
Friedenfels .....	92
Fuchsmühl .....	94
Immenreuth .....	96
Kastl .....	99
<b>Kemnath – Zweigstelle</b> .....	101
Konnersreuth .....	107
Krummennaab .....	110
Kulmain .....	112
Leonberg .....	114
Mähring .....	115
Mitterteich .....	116
Neualbenreuth .....	124
Neusorg .....	125
Pechbrunn .....	127
Plößberg .....	129
Pullenreuth .....	131
Reuth .....	132
Waldershof .....	134
Waldsassen .....	140
Wiesau .....	145



### Karin Ockl

Paulusbrunner Straße 30  
95671 Bärnau  
09635 91137  
Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### „Fit and Fun“ mit BBP-Training

#### Susanne Stamm

Bei diesem Intensivtraining für die Problemzonen Bauch-Beine-Po wird ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm geboten, zum Teil mit Geräten (z. B. Thera-Band, Hanteln). Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

#### 18-G1078

Mi, 10.10.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 28,80 €



#### 18-G1079

Mi, 09.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Grundschule, große Turnhalle / 28,80 €



### Nordic Walking

#### Silvia Schmidkonz

Nordic Walking, entstanden aus dem Sommertraining der Skilangläufer, ist ein gesundheitsförderndes Ganzkörperprogramm, das – in freier Natur ausgeübt – auch positiv auf Geist und Psyche wirkt.

Mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, Getränk, dem Wetter angepasste Sportkleidung

#### 18-G1504

Fr, 21.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Parkplatz Silberhütte P2 / 18,00 €

#### 18-G1505

Fr, 03.05.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Parkplatz Silberhütte P2 / 18,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

#### 18-G3111

### Rückenfit (KK)

#### Fabian Reiter

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Kissen

Mo, 07.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, kleine Turnhalle / 45,00 €

#### 18-G4114

### Hatha-Yoga – Grundkurs

#### Eckhard Stiegler

Die im Kurs praktizierte Form des Hatha-Yoga soll uns die Möglichkeit geben, unseren Körper neu und gesund zu strukturieren. Verwendet werden vor allem körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Alle Übungen werden den individuellen und gesundheitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Wesentlich ist dabei das exakte Erlernen der verschiedenen Stellungen, denn nur wenn ein Instrument richtig gestimmt ist, lässt sich der gewünschte Klang erzeugen. Durch ein gezieltes Nachlassen der Körperspannung werden Sie eine neue Leichtigkeit erfahren!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

Mo, 08.10.2018, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 x  
Grundschule, kleine Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G4115

### Hatha-Yoga – Aufbaukurs

#### Eckhard Stiegler

Yoga-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

Mo, 07.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, kleine Turnhalle / 67,50 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



**Lucia Söllner**

Holzäckerweg 2  
95682 Brand  
09234 991323  
Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### „Step & Shape“

#### **Sandra Hofmann**

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitness-training vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### **18-G1081**

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Sportheim (Jahnstraße 2) / 41,00 €

#### **18-G1082**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Sportheim (Jahnstraße 2) / 41,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.  
Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!



### Simone Wegmann

Am Oestelberg 10  
95683 Ebnath  
09234 9802349

Anmeldung:  
09631 88-205



## SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelfung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

### Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachenbereiches in Tirschenreuth

### Alphabetisierungskurs Deutsch

**Katrin Lang**

siehe Zweigstelle Kemnath

**18-S6602**

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger Grundstufe A1 Basis

**Anastasia Legat**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. Die Kenntnis der lateinischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 17.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Mittelschule / 74,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

### Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

**Nejla Kaya**

siehe Außenstelle Wiesau

### Deutsch als Fremdsprache

**Mittelstufe B2**

**Sofia Sidiropoulou**

siehe Tirschenreuth / Sprachen



## GESUNDHEIT

### Bodystyling-Step-Mix

**Karin Hain**

Ein Fitness-Programm, das Spaß macht!

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining verbessert vor allem Kondition und Koordination. Durch gezielte Kräftigungsübungen, wird der Körper wirkungsvoll gestrafft und geformt. Leichte Step-Schritte regen die Fettverbrennung an und trainieren effektiv Bauch, Beine und Po. Dehn- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1083**

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Turnhalle / 41,00 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

**18-G1084**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Turnhalle / 41,00 €  
(Zufahrt über Schulstraße)

**18-G6211**

### Fingerfood und Snacks – neue Ideen für zwischendurch

**Tanja Franz**

Fingerfood ist kleiner Genuss mit großer Vielfalt. Längst haben die kleinen Gerichte und Snacks ihren festen Platz auf Buffets und bei Feiern aller Art. Dieser Kochkurs liefert frische und kreative Rezepte aus der gesunden Küche, die durch wahre Geschmacksexplosionen überzeugen. Für Vegetarier und Veganer geeignet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 20.02.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 15,00 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

Sie suchen  
noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**18-G6301****Die alte Kunst des K chlbackens****Claudia Porst**

In diesem Kurs lernen Sie, wie in „echter Handarbeit“ K chl gebacken werden: Von der Teigherstellung und Teigbearbeitung über das Ausziehen bis hin zum Ausbacken werden alle Phasen ausführlich erklärt und praktisch ausgeführt. Auftretende Probleme werden besprochen.

Mitbringen: Behälter für Gebäck, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mo, 04.02.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 15,50    
incl. 5,00   Materialbeitrag

**18-G7004****Darmsanierung – Was ist das und wie geht das?****Elke Winterl**

Unser Darm besitzt die gr o te Oberfläche unseres Körpers. Würde man die Zotten und Falten der Darmschleimhaut auffalten, bekäme man eine Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern. Diese Fläche ist dicht besiedelt mit unterschiedlichen Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und unseren Darm gesund erhalten. Dieses Mikro kosystem nennt man „Mikrobiota“.

Leider kann dieses Ökosystem durch Einflüsse wie Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Mikroorganismen, die uns schaden, können sich vermehren und zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Infektanfälligkeit, Allergien, Reizdarmsyndrom und anderen Verdauungsproblemen.

Durch eine Stuhluntersuchung im Labor kann man herausfinden, welche Bakterien zu viel bzw. zu wenig vorhanden sind. Mit der gezielten Einnahme von entsprechenden Präparaten kann man die „guten“ Mikroorganismen fördern und die unzuträglichen verdrängen.

Wie die mikrobiologische Diagnose und Therapie ablaufen und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es hilfreiche Ernährungs- und Gesundheits-Tipps für einen gesunden Darm.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 17.01.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 8,00  

**KULTUR****18-K4001****Geflochtenes Deko-Objekt für die Weihnachtszeit****Gabriele Schmidt**

Aus einem Haselnusszweig wird ein Objekt zum Stecken geformt, mit Weiden ausgeflochten und mit weihnachtlichem Schmuck dekoriert. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitbringen: Gartenschere

Di, 13.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule / 18,00  

(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00   / 15,00 Å)

**18-K4002****Alles aus Beton!****Kreative Ideen zum Selbermachen****Regina Nickl**

In diesem Kurs gießen und formen Sie mit Beton und Knetbeton. Daraus entstehen Schalen,  bert pfe, Tischschmuck u.v.m. Sie gestalten Ihre Dekoration für alle Gelegenheiten und alle Jahreszeiten. Sogar Schmuck lässt sich aus Beton machen. Der Beton bietet unendlich viele Möglichkeiten, seiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

Mitbringen: Latex- oder Gummihandschuhe, evtl. Formen

Mo, 03.12.2018, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x  
Mittelschule / 19,20  

(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00  )

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.





**Adolf Kreuzer**

Altenstädter Straße 11  
92681 Erbandorf  
09682 2483  
Anmeldung:  
09631 88-205



**GESELLSCHAFT**

**18-A2002**

**Räucherkurs mit Wild- und Gartenkräutern**

**Regina Herrmann**

Räuchern mit Pflanzen schenkt Klarheit und Gesundheit an Geist, Leib und Seele. In diesem Kurs erfahren Sie etwas Wissenswertes über Rituale im Jahreskreis und die Wirkweise von verschiedenen Pflanzen beim Verräuchern. Sie lernen die Vorgehensweise beim Räuchern eines Zimmers oder Hauses sowie eine Personenräucherung kennen. Eine individuelle Mischung, die Sie sich selber zusammenstellen können, dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Fr, 15.02.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Die Kräuterstub'n Regina Herrmann  
(Sonnenstraße 7) / 20,40 €  
davon Materialbeitrag 6,00 €

**18-A3003**

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

**Hermann Schraml**

Wer sich nicht mehr selbst um seine Angelegenheiten kümmern kann, braucht einen „Vertreter“. Dieser immer häufiger auftretende Fall soll im Vortrag besprochen werden. Dazu gehören die Möglichkeiten selbst vorzusorgen durch eine Vorsorgevollmacht, d. h. die Bestellung einer vertrauten Person, sowie die Errichtung einer Patientenverfügung zur Regelung der gewünschten medizinischen Behandlung. Außerdem wird ein Einblick in die gesetzliche Betreuung gegeben und auf das Erbrecht eingegangen.

Do, 15.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 7,20 €

**18-A3004**

**Steuern sparen als Arbeitnehmer mit Haus- und Grundbesitz**

**Erich Rieß**

In diesem Kurs geht es um Grundsätzliches zur Steuererklärung 2018 mit den Schwerpunkten Vermietung und Verpachtung, Werbungskosten und Sonderausgaben.

Di, 19.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
Mittelschule / 10,80 €

**Wie kann man die Rente erhöhen?**

**Hermann Scharl**

siehe Außenstelle Mitterteich

**Früher in Rente? – Tipps und Hinweise**

**Hermann Scharl**

siehe Außenstelle Pullenreuth



**BERUF**

**18-B3006**

**Jedes Wort wirkt**

**Alexandra Dippl**

„Eigentlich lese ich gerne.“ Was sagt Ihnen dieser Satz? Nichts! Sagen Sie, was Sie meinen und erleichtern Sie sich Ihren beruflichen und privaten Alltag mit einer bewussten und klaren Ausdrucksweise - „Ich lese gerne.“

In diesem Vortrag werden Sie einen spannenden Einblick erhalten, was Ihre Sprache mit Ihnen macht und was Sie mit Sprache alles machen können.

Entdecken Sie die faszinierende Wirkungsweise der in der Sprache enthaltenen Kraft und gestalten Sie damit voller Freude jeden Tag Ihres Lebens!

Di, 27.11.2018, 19.30 – 21.00 Uhr  
Mittelschule / 9,40 €

**18-B3007**

**Befreiung von lästigen Pflichten**

**Anna Weitensteiner**

Irgendwie haben Sie immer was zu tun und kommen einfach nicht zu dem, was Sie eigentlich machen wollen. Das hat jetzt ein Ende. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie sich frei von lästigen Pflichten machen und dennoch keinen enttäuschen.

Mitbringen: Schreibmaterial  
Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 22.01.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
Mittelschule / 15,30 €

**Erfolg: Warum jeder erfolgreich sein kann!**

**Anna Weitensteiner**

siehe Tirschenreuth / Beruf

**Menschenkenntnis: Jeder tickt anders**

**Anna Weitensteiner**

siehe Außenstelle Mitterteich

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffellung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

**ab 9 Teilnehmern:** 12 x 90 min.  
**8 und 7 Teilnehmer:** 10 x 90 min.  
**6 und 5 Teilnehmer:** 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2018**

**40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2018 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

**Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis**

**Lenka Dutzová**

siehe Zweigstelle Kemnath und Tirschenreuth / Sprachen

**18-S5007**

**Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A1**

**Lenka Dutzová**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses für Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In lockerer Konversation bauen Sie nach und nach Ihre sprachlichen Kenntnisse aus und durch viele zusätzliche Übungen erweitern Sie langsam die tschechische Grammatik.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 17.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x  
 Mittelschule / 70,00 €  
 (Materialkosten für Skript 5,00 €)

**18-S5008**

**Tschechisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 Basis**

**Lenka Dutzová**

Dieser Tschechischkurs ist für alle Teilnehmer von den letzten Anfängerkursen mit Grundkenntnissen geeignet. Aber auch die Teilnehmer, die früher schon Tschechisch an der vhs gelernt haben und ihre Grundkenntnisse verbessern, vertiefen und erweitern wollen, sind herzlich eingeladen. Sie üben nach und nach in lockerer Kursatmosphäre alle vier Fertigkeiten: Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 17.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
 Mittelschule / 70,00 €  
 (Materialkosten für Skript 5,00 €)



**FITNESS / BEWEGUNG**

**Zumba®Fitness**

**Nadine Kandziora**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1095**

Do, 11.10.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
 Mittelschule, Gymnastikraum / 32,80 €



**18-G1096**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
 Mittelschule, Gymnastikraum / 32,80 €



**18-G1313**

**Pilates**

**Anna Neun**

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Koordination und Dehnung sinnvoll mit Atemtechnik kombiniert. Mit seinen fließenden Bewegungen stabilisiert Pilates vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, baut ein starkes Körperzentrum auf und ermöglicht einen schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

Mo, 01.10.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 32,80 €

**Stott Pilates®**

**Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1315**

Di, 25.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 06.11.2018)

Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €



**18-G1316**

Di, 08.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 32,80 €



**18-G1317**

Di, 19.03.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mittelschule, Gymnastikraum / 41,00 €



**18-G1506**

**Laufkurs – Von 0 auf 10 Kilometer**

**Anna Neun**

Laufen in der Natur macht den Kopf frei und tut dem Körper gut. Mit den passenden Trainings-Tipps und netter Gesellschaft werden Sie Schritt für Schritt fitter. Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Mo, 06.05.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Treffpunkt: Netto-Markt (Bahnhofstraße 10) / 28,80 €

**18-G1630**

**Aquafit**

**Franziska Wild**

Durch die Kombination einfacher Tanzbewegungen und klassischer Übungen der Wassergymnastik ist ein sicheres, herausforderndes Wasser-Workout geboten. Es trainiert die Ausdauer, formt die Figur und macht vor allem unglaublich viel Spaß.

Schwimmenkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich, da der Kurs im brusttiefen Wasser stattfindet. Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Die Eintrittskarten müssen selbst erworben werden!  
Mitbringen: Schwimmkleidung

Do, 27.06.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Eingang zum Stadtbad / 15,40 €  
(ohne Eintritt)

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Rückenfit (KK)**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3115**

**Anna Neun**

Mo, 01.10.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x Mittelschule, Gymnastikraum / 36,00 €

**18-G3116**

**N.N.**

Mo, 07.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Mittelschule, Gymnastikraum / 45,00 €



**Feuerabendt-Yoga**

**Christine Fraunholz**

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastikmatte, warme Socken

**18-G4116**

Do, 27.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x Mittelschule, Medienraum / 36,00 €

**18-G4117**

Do, 27.09.2018, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x Mittelschule, Medienraum / 36,00 €

**18-G4118**

Do, 10.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x Mittelschule, Medienraum / 36,00 €

**18-G4119**

Do, 10.01.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 x Mittelschule, Medienraum / 36,00 €

**18-G6214**

**„Wildes Italien“ – Kochkurs mit Wildkräutern**

**Regina Herrmann**

Die Kraft der Wildkräuter bereichert unseren Speiseplan. Sie erfahren allerhand Wissenswertes über Brennnessel, Giersch, Löwenzahn und viele andere Pflanzen. Inspiriert von Italien verarbeiten wir verschiedene Wildkräuter zu Antipasti, einer Wildkräuter-Lasagne sowie einem Panna Cotta mit Zitronenmelissen-Pesto.

Dieses kulinarische Erlebnis lassen wir uns gemeinsam schmecken.

Di, 07.05.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Die Kräuterstub'n Regina Herrmann  
(Sonnenstraße 7) / 24,40 €  
incl.10,00 € Materialbeitrag



**18-G6503**

**Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging**

**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 – das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 16.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Mittelschule / 7,00 €

**18-G7005**

**Bewährte Hausmittel für die ganze Familie**

**Elke Winterl**

Vom Apfel bis zum Zwiebelwickel: einfache Mittel, um Beschwerden wie Husten, Ohrenschmerzen, Fieber, aber auch Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen oder Blasenentzündung unkompliziert und kostengünstig zu lindern. So wird die Küche zur Hausapotheke umfunktioniert.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 06.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
Mittelschule / 8,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**KULTUR****18-K5002****Gitarrenbegleitung – Crashkurs  
Spezialkurs für Advent und Weihnachten****Klaudia Kormann**

Das ist ein Kurs für alle Jugendlichen ab 14 Jahre und Erwachsenen, die gerne Musik machen und Begleitung auf der Gitarre erlernen wollen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht unbedingt notwendig, gerne singen sollte man schon. Auch gut geeignet für alle, die in pädagogischen Einrichtungen (KiTa, Schulen,...) arbeiten oder gerne mit Kindern und Jugendlichen Musik machen. In diesem Kurs werden die

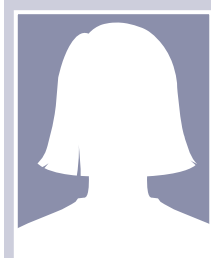
Grundakkorde (C, D, D7, Dm, E, E7, Em, kleiner F, G, G7, A, A7, Am, H7) zur Begleitung von Liedern auf der Gitarre erlernt. Es werden einfache Schlagtechniken und Zupfmuster vermittelt. Das von der Kursleitung erstellte didaktische Material macht das Wiederholen und Einüben zu Hause gut nachvollziehbar. Viele bekannte (Advents-, Weihnachts- und Kinder-) Lieder sowie eingängiges Neues erleichtern das Üben. Fingernägel der linken Hand bitte kurz schneiden.  
Mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Notenständer, Fußbank (falls vorhanden), Getränk und Brotzeit

Sa, 24.11.2018, 09.30 – 15.00 Uhr

Mittelschule / 52,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 10,00 €

(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



95685 Falkenberg

Anmeldung:

09631 88-205

**GESUNDHEIT****Fitness für Frauen – „50 plus“****Lydia Hüttner**

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration, Einüben leichter Tänze  
Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**18-G1097**Mo, 24.09.2018, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €**18-G1098**Mo, 07.01.2019, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €**Zumba®Fitness****Raphaela Mark**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggeaton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1099**Mo, 17.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €**18-G1100**Mo, 21.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Mo, 04.02.2019)

Ausweichtermine finden evtl. in den Ferien statt!  
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



**18-G1507**
**„Fit and Fun - Outdoor“ – Fitness im Freien**
**Franziska Wild**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die es bei wärmeren Temperaturen nach draußen zieht und die zugleich ihre Fitness steigern wollen. Lauf- und Walking-Einheiten, kombiniert mit Koordinations- und stationären Übungen, verbessern Beweglichkeit, sowie Kraft und Ausdauer.

Das Ergebnis ist eine höhere Fettverbrennung, gepaart mit einer Stärkung der Muskeln und ein gutes Körpergefühl. In der Gruppe kann jeder entsprechend seines Leistungsstandes trainieren. Das motiviert und macht viel Spaß!

Mitbringen: Sportkleidung, Laufschuhe, Handtuch oder Matte, Getränk

Di, 25.06.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 x  
Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Hammermühle bei Falkenberg / 18,00 €

**Rückenfit (KK)**
**Daniela Ernstberger**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3117**

Do, 04.10.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

**18-G3118**

Do, 10.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**Wolfgang Mühlbauer**

Schönfußstraße 5  
95688 Friedenfels  
09683/706

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESELLSCHAFT**

**18-A2003**

**Im Einklang mit der Ur- Kraft der Bäume**

**Karin Holleis**

Bäume haben uns schon immer fasziniert und sind schon seit Urzeiten Sinnbild, Kraftspender und Begleiter für uns Menschen. In diesem Kurs stellt Ihnen die Kursleiterin die kraftvollen heimischen Bäume vor und zeigt, wo die Blüten, Blätter, Rinden und Früchte der Bäume einzusetzen sind und welche großartigen Heilkräfte in den Bäumen stecken.

Sie werden gemeinsam einige wohlschmeckende und heilende Rezepte zubereiten.

Di, 14.05.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 14,40 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)



**GESUNDHEIT**

**Gymnastik für die Wirbelsäule**

**Norbert Murr**

Funktionelle Gymnastik mit Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule  
Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

**18-G3119**

Do, 27.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x  
(kein Kurs am Do, 08.11.2018)  
Steinwaldhalle / 27,00 €



**18-G3120**

Do, 07.02.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
(Kurs findet in den Winterferien statt!)  
Steinwaldhalle / 45,00 €



**Yoga**

**Alexandra Sperber**

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt. In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind - mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

**18-G4120**

Dienstag, 25.09.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x  
weitere Termine: 09.10./23.10./13.11./20.11./27.11.2018  
Grundschule, Mehrzweckraum / 40,50 €

**18-G4121**

Di, 15.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x  
Grundschule, Mehrzweckraum / 40,50 €

**18-G5110**

**Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 10.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule, Mehrzweckraum / 20,00 €

**18-G7006**

**Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

**Johanna Eisner**



Warum fasten? Wie fasten? Wann fasten? Was bringt mir das Fasten? Fasten, der letzte Ausweg?

Fasten heißt, auf das zu verzichten, was man nicht braucht! Vorgestellt werden verschiedene Fastenarten, dem jeweiligen Alter entsprechend.

Mitbringen: Teller, Glas, Tasse, Löffel

Do, 10.01.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 8,00 €

(Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)

**18-G7008**

**Bewährte Hausmittel für die ganze Familie**

**Elke Winterl**

Vom Apfel bis zum Zwiebelwickel: einfache Mittel, um Beschwerden wie Husten, Ohrenschmerzen, Fieber, aber auch Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen oder Blasenentzündung unkompliziert und kostengünstig zu lindern. So wird die Küche zur Hausapotheke umfunktioniert.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 22.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 8,00 €



**KULTUR**

**Gegenständliche und realistische Malerei**

**Robin Seur**

Beim Erschaffen einer realistischen Abbildung ist die Kenntnis des Themas, des Untergrunds, der verwendeten Materialien, der unterschiedlichen Techniken aber auch das Wissen, wie unser Gehirn die Impulse von Licht – Farbe – Abstand und Perspektive übersetzt und wahrnimmt, von besonderer Bedeutung. Eine visuell erfahrbare Welt darzustellen, fängt meistens mit Skizzieren und Zeichnen an. Die Skizze öffnet die Tür zu kreativen Freiheiten und ist die Grundlage für die Bildgestaltung mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt.

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

**18-K1001**

Mi, 17.10.2018, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Atelier Robin Seur (Poststraße 8) / 74,40 €

**18-K1002**

Mi, 23.01.2019, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Atelier Robin Seur (Poststraße 8) / 74,40 €

**Gegenständliche und realistische Malerei**

**Robin Seur**

siehe auch Außenstelle Mitterteich

**18-K2003**

**Keramik selbst gestaltet – Töpfern**

**Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können die Werke ergänzen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

Mi, 08.05.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

**18-K3003**

**Genähte Kleinigkeiten**

**zum Verschenken und Selberbehalten**

**Franziska Jäger**



Dieser Kurs ist für Jugendliche ab ca. 12 Jahren und Erwachsene geeignet, die gerne mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine umgehen. Als erstes werden Schnitte für Handytasche, Kosmetiktaschen oder andere Taschen, Bucheinband oder Kissen etc. angefertigt. Sie zeichnen den Schnitt und besprechen die mitgebrachten Stoffe. Gleich danach werden die ausgewählten Kleinigkeiten gefertigt.

Benötigte Materialien wie Stoffe, Garne, Bänder, Stofffarben usw. können auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt werden.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier, Karton und evtl. vorhandene Stoffe

Sa, 24.11.2018, 09.00 – 13.30 Uhr, 2 x

Steinwaldhalle, Mehrzweckraum / 34,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Samstag ca. 10,00 €)

**Taschennähkurs**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Pechbrunn

**Nähen mit Jersey**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Nähen mit der Overlock**

**Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Wir nähen unsere eigene Tasche**

**Elke Stock**

siehe Außenstelle Wiesau



**Sabrina Zwerenz**

Buchäckerweg 23  
95689 Fuchsmühl  
0151/17286669

Anmeldung:  
09631 88-205



**GESUNDHEIT**

**Low-Impact-HIIT-Training**

**Constance Schöner-Scharnagl**

Dieser Anfängerkurs ist eine etwas abgeschwächte Form des Power-HIIT-Trainings. Er verbessert auf gelenkschonende Weise Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination.

Nach einer etwa zehnmütigen Aufwärmphase wird das Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen, die Stoffwechselrate zu erhöhen und somit den Kalorienverbrauch zu maximieren. Die Übungen sind kurz, knackig und intensiv, bei etwas höherer Intensität im Wechsel mit Erholungspausen.

Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören selbstverständlich auch zum Programm.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**18-G1101**

Mo, 24.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 41,00 €

**18-G1102**

Mo, 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 49,20 €

**Fit durch den Winter**

**Franziska Wild**

Nach dem Aufwärmen und einem abwechslungsreichen Ausdauertraining folgt ein rüchenschonendes Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen wird vor allem die Muskulatur von Schultern und Rücken sowie der Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt und gedehnt. Dabei soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

**18-G1103**

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x Mehrzweckhalle / 36,00 €



**18-G1104**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x Mehrzweckhalle / 36,00 €



**Rückenfit (KK)**

**Franziska Martin**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3121**

Do, 08.11.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 27,00 €



**18-G3122**

Do, 10.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 45,00 €



**Yoga**

**Alexandra Sperber**

Yoga ist ein Weg zurück in die Stille und Geborgenheit, die sich ganz tief in jedem Menschen verbirgt.

In diesem Kurs erlernen wir Übungen, sogenannte Asanas, in denen wir unseren Körper spüren und kräftigen wollen. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung werden Verspannungen gelöst und die Kräfte ausgeglichen. Wir wollen den Atem entdecken als Schlüssel zu unserem Selbst und uns so erfahren, wie wir eigentlich sind - mit unseren eigenen Vorzügen und Eigenheiten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Kissen

**18-G4122**

Mittwoch, 26.09.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x weitere Termine: 10.10./24.10./14.11./21.11/28.11.2018 Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 40,50 €



**18-G4123**

Mi, 16.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 6 x Mehrzweckhalle, Fernsehraum / 40,50 €



Die Teilnehmergebühren werden nach Kursbeginn abgebucht.

Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat!

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!



KULTUR

**18-K4003**

### String Art – Fadenkunst

**Birgit Schön**

An diesem Abend lassen Sie das Fadenbild aus den 70ern wieder auferstehen. Hierzu übertragen Sie die Umrisse von weihnachtlichen Motiven auf farbig gestaltete Bretter und klopfen Nägel entlang der Linien ein. Mit Draht oder Garn werden die Nägel umspinnen, bis das Motiv deutlich zu erkennen ist. Um dieses Bild noch in weihnachtlichem Glanz erstrahlen zu lassen, wird zusätzlich eine LED Lichterkette mit eingewoben.

Die benötigten Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt. Gerne können aber vorhandener Draht oder Garn mitgebracht werden.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: Hammer, Fön, Schere und falls vorhanden: Draht oder Garn

Mi, 28.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

Rathaus, Kursraum (1. Stock) / 12,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Bild ca. 9,00 €)

### Gänseeier im Vintage-Stil

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Mitterteich

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl, Konnersreuth und Neusorg

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.





**Claudia Porst**

Ahornberg 26  
95505 Immenreuth  
09642/3877

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

„Step & Shape“

**Sandra Hofmann**

Durch die Verwendung von Steps beansprucht dieses Gelenk schonende Konditions- und Fitness-training vor allem Beine, Po und Hüften. Spezielle Kräftigungsübungen festigen und stärken außerdem die gesamte Körpermuskulatur, besonders Bauch, Rücken, Arme und Schultern. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus.

Step-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1105**

Mo, 24.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 41,00 €



**18-G1106**

Mo, 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 41,00 €



**Stott Pilates® am Vormittag**

**Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1318**

Mi, 26.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
(kein Kurs am Mi, 07.11. und 21.11.2018)  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 32,80 €



**18-G1319**

Mi, 09.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 32,80 €



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

**Lernort Volkshochschule**

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

**Kursleiter/in bei der vhs**

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth**  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

**Stott Pilates®****Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1320**

Mi, 26.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
(kein Kurs am Mi, 07.11. und 21.11.2018)  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 32,80 €

**18-G1321**

Mi, 09.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 32,80 €

**18-G1322**

Mi, 20.03.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 9 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 36,90 €

**Hatha Yoga (KK)****Jana Friedrich**

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, ein etwas höheres Sitzkissen

**18-G4124**

Do, 27.09.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 67,50 €

**18-G4125**

Do, 24.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x  
SOS-Kinderdorf, Gymnastikraum / 67,50 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**18-G5104****Kinderschutztraining für Schüler****(1. bis 6. Klasse)****Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mo, 25.02.2019, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**18-G6215****„Genuss hoch 3“ –****Drei gute Dinge auf dem Teller****Tanja Franz**

Wenn die Qualität stimmt, braucht man nur wenige verschiedene Zutaten, um ein besonderes Geschmackserlebnis zu kreieren. Dieser Kochkurs stellt Rezepte vor, die mit nur drei Hauptzutaten auskommen und doch außergewöhnlichen Genuss liefern. Dies wird durch die bewusste und kreative Kombination von unterschiedlichem Geschmack, Konsistenz und Garmethoden möglich. So einfach kann gesundes und kreatives Kochen sein.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 28.11.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Förderzentrum, Lehrküche / 15,00 €

incl. 4,50 € Materialbeitrag

**18-G7009****Bewährte Hausmittel für die ganze Familie****Elke Winterl**

Vom Apfel bis zum Zwiebelwickel: einfache Mittel, um Beschwerden wie Husten, Ohrenschmerzen, Fieber, aber auch Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen oder Blasenentzündung unkompliziert und kostengünstig zu lindern. So wird die Küche zur Hausapotheke umfunktioniert.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 27.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule / 8,00 €

**vhs to go!**  
Mobile Kurssuche mit der **vhs App**  
oder **www.vhs-tirschenreuth.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores








**Renate Winter**

Bergstraße 3  
95506 Kastl  
09642/7104  
Anmeldung:  
09631/88-205



**BERUF**

**18-B1028**

**Handykurs für Einsteiger**

**Jürgen Blumberg**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Handys (auch Smartphones) kennen. Sie werden Kontakte anlegen, aus dem Telefonbuch oder direkt telefonieren, SMS schreiben, fotografieren sowie verschiedene Einstellungen kennen lernen. Sie bekommen verschiedene Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Der Kurs ist für Anfänger und bereits Benutzer geeignet.

Keine Vorkenntnisse sind nötig.

Mo und Mi, 21.01.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Grundschule (Haupteingang) / 25,20 €



**SPRACHEN**

**18-S4005**

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Grundstufe A1 Basis**

**Christine Schubert**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der spanischer Alltagssprache vertraut machen möchten. Der Kurs bietet einen Einstieg in die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz der spanischen Sprache. Einfache Dialogübungen helfen, sich mit Spaniern bzw. Südamerikanern zu verständigen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 16.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Grundschule (Haupteingang) / 70,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

- ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.**
- 8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.**
- 6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.**

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth



**GESUNDHEIT**

**18-G1107**

**Zumba®Fitness**

**Grazyna Nickl**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

Mi, 26.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 41,00 €

**18-G1108**

**FitMix**

**Grazyna Nickl**

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Mi, 09.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle / 36,00 €

**18-G5108****Kinderschutztraining für Schüler****(1. bis 6. Klasse)****Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 27.03.2019, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule / 20,00 €

**18-G6216****Regionale Superfoods****Tanja Franz**

Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Dabei müssen wir nicht auf Exoten zurückgreifen, sondern können uns in der heimischen Natur bedienen. Regionale Superfoods sind gesund und ökologisch wertvoll. Wie sie raffiniert zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 17.10.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 15,00 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**18-G6217****Abwechslung zum Dippen und Streichen****Christine Kraus**

Frisches Brot und ein leckerer Dip oder Aufstrich – das kommt bei Partys immer gut an! Aber auch als Snack für zwischendurch oder als kleines Abendessen bringen Dips und Aufstriche viel Abwechslung auf den Tisch. An diesem Abend werden zahlreiche

Rezepte mit Schafskäse, Meerrettich, Käse, Rauke oder Risch zubereitet und gleich probiert.

Mitbringen: Behälter für Reste, Handtuch, Geschirrtuch, Spüllappen

Mo, 11.03.2019, 19.00 – 22.00 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Schulküche / 18,50 €  
incl. 8,00 € Materialbeitrag

**KULTUR****18-K2004****Herbst-/Weihnachtskeramik für Erwachsene****Ingrid Weismeier**

Dieser Töpferkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten in verschiedenen Techniken. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund. Je nach Jahreszeit können stimmungsvolle Duftlampen gefertigt werden. Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

Sa, 24.11.2018, 09.00 – 15.00 Uhr

Mi, 05.12.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: 6,00 €)

**18-K2005****Gartenkeramik – Töpfeln für Erwachsene****Ingrid Weismeier**

Wie gewohnt werden an diesem Samstag vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, teilweise überraschend, guten Ergebnissen. Es entstehen Plastiken, Stelen, Schneckenhäuser, Kerzenständer, Öllichter und Kugeln für den Garten in verschiedenen Techniken. Damit geben Sie Ihrer Wohnung, Ihrem Balkon und Ihrem Garten eine eigene, ganz persönliche Note. Auch in Verbindung mit Glassteinen und Metallteilen entstehen Unikate, die nicht jeder hat. Die Umsetzung eigener Ideen durch das Material Ton steht im Vordergrund. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

Mitbringen: Föhn, Pinsel und Nudelholz

Sa, 23.03.2019, 09.00 – 15.00 Uhr

Mi, 03.04.2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Kleine Töpferei Weismeier (Talstraße 6) / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch, pro Kilo: 6,00 €)





**18-K4004****Drahtwerkstatt****Birgit Schön**

Aus Papierwickeldraht, Aludraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen, Anhänger oder Mobiles. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen und mit Bändern zum Aufhängen versehen oder auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Teilweise werden die Drahtmotive mit Papier (Buchseiten, Notenblätter, Geschenkpapier) hinterlegt.

Gerne können Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere und falls vorhanden: Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Di, 13.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule (Hintereingang), Handarbeitsraum / 12,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

**18-K4005****Gänseeier im Vintage-Stil****Birgit Schön**

Echte Gänse- und Hühnereier werden in zarten beige/rosé Tönen mit Spitzen, Bändern, Federn und Perlen verziert. Die Eier und die benötigten Deko-Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Die Ausstellungsstücke sind in der Sparkasse Kastl zu sehen.

Mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und evtl. eigene Deko-Sachen

Di, 02.04.2019, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule (Hintereingang),

Handarbeitsraum / 12,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch pro Ei ab 1,00 €)

**String Art – Fadenkunst****Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

**Christine Schubert**

Georg-Horn-Straße 17  
95478 Kemnath  
09642/3363

Anmeldung:  
09631/88-205

**GESELLSCHAFT****18-A2102****Förderprogramme für die Haus- und Gebäudetechnisanierung****Matthias Rösch**

Ganz gleich ob Neubau, Sanierung, Modernisierung oder Förderung alternativer Energien, wie z. B. Solarenergie oder Biomasse, es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, geplante Maßnahmen finanziell unterstützen zu lassen.

In diesem Vortrag wird sowohl auf die Förderprogramme der KfW für Ein- und Zweifamilienhäuser eingegangen als auch auf die Förderprogramme der BAFA, vorwiegend für den Einsatz von Erneuerbaren Energien. Vorgestellt wird zudem das Zusatzförderprogramm EnergieBonus Bayern, auch „10.000-Häuser-Programm“ genannt.

Mi, 23.01.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße)

Eintritt frei – Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*

**18-A4004****Zufall, Notwendigkeit, Wahrscheinlichkeit****Wolfgang Minssen**

Im Verlauf unseres Lebens beobachten wir immer wieder Veränderungen bei uns selbst oder in unserer unmittelbaren Umgebung, deren Ursachen wir oft nicht erkennen können. Manchmal sind wir versucht, vom Zufall, von einem „blinden Schicksal“ oder vom „Willen Gottes“ zu sprechen.

Können wir die Auswirkungen von Veränderungen oft nur deshalb nicht erklären, weil wir die dahinter liegenden Ursachen nicht genau genug kennen?

Do, 25.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 6,50 €

**18-A4005****Macht und Abhängigkeit:  
Über gesellschaftliche Hierarchien  
und humane Gesellschaften****Wolfgang Minssen**

In allen Staatsformen, über die wir täglich mit Nachrichten versorgt werden, üben einzelne Menschen, aber auch gesellschaftliche Gruppen Macht über andere Menschen und über ganze Gesellschaften aus. Die Mächtigen gehen aus gesellschaftlichen Eliten hervor, in deren Auftrag sie die Führung der Gesellschaft übernommen haben. Erst wenn Fremdbestimmung durch diesen Führungsanspruch und Selbstbestimmung im eigenen Lebensbereich in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, kann der Einzelne ein Bewusstsein von Gerechtigkeit in einer humanen Gesellschaft entwickeln.

Do, 21.02.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 6,50 €

**BERUF****MINT-Offensive der Bildungsregion****Landkreis Tirschenreuth****Gemeinsam entdecken – forschen  
– experimentieren: MachMINT!**

Die „MINT“-Fächer – **M**athematik, **I**nformatik, **N**aturwissenschaften und **T**echnik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftcoach und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.

**18-B0001****Lego-Robotik: Programmieren und erweitern  
von Lego Mindstorms Robotern****Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

In diesem Workshop lernen Kinder und Jugendliche mit einer erwachsenen Begleitperson, wie Lego Mindstorms Roboter programmiert werden. Nach einfachen Programmen wie Kurvenfahrt, Signale abgeben, Abstand halten usw. können die Mindstorms nach eigenen Vorstellungen erweitert und programmiert werden.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 13.10.2018, 09.00 – 12.00 Uhr, 1 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

**18-B0004****3D-Druck****Mathias Frischholz / Thomas Fütterer**

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, bei dem Material Schicht für Schicht aufgetragen und so dreidimensionale Gegenstände (Werkstücke) entstehen. Dabei erfolgt der schichtweise Aufbau computergesteuert aus einem oder mehreren Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen.

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson Erfahrungen im Zeichnen von Objekten mit Hilfe von „Tinkercad“ sammeln und dann ihr gezeichnetes Modell vom 3D-Drucker herstellen lassen.

Zielgruppe: Kinder ab der 6. Klasse

Sa, 02.02.2019, 09.00 – 12.00 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 10,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

**Gemeinsam entdecken – forschen****– experimentieren: MachMINT!**

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth / Beruf und Außenstelle Wiesau

**Excel – Grundkurs****Thomas Fütterer**

In diesem Kurs werden erste Schritte mit dem Programm Excel näher erläutert. Das Anwenden von einfachen Funktionen (Summe, Mittelwert) wird durch verschiedene Aufgaben erlernt. Des Weiteren werden Diagramme erstellt und das Tabellenblatt formatiert. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

**18-B1029**

Sa, 20.10.2018, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**18-B1030**

Sa, 16.03.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**Excel – Aufbaukurs****Thomas Fütterer**

Für den Excel-Aufbaukurs sind Grundkenntnisse im Programm Excel Voraussetzung (Arbeiten mit einfachen Funktionen, Diagrammen, Formatierungen). In diesem Kurs werden die „Wenn-Funktion“ und die „Bedingte Formatierung“ erlernt. Durch verschiedene Aufgaben werden die neuen Kenntnisse vertieft.

**18-B1031**

Sa, 10.11.2018, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**18-B1032**

Sa, 30.03.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**PowerPoint-Grundkurs****Thomas Fütterer**

In diesem EDV-Kurs können Sie PowerPoint kennen lernen. Ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist es, Folien zu gestalten, Bilder einzufügen und einzelne Bestandteile von Folien zu animieren. Im Vordergrund steht eine einfache PowerPoint-Präsentation selbst zu erstellen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der Maus

**18-B1033**

Sa, 01.12.2018, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**18-B1034**

Sa, 23.02.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**18-B1035****Tastat Schreiben am Computer in 6 Stunden****Birgit Emerig**

Fast jeder hat heutzutage mit einem Computer zu tun - und wenn es sich nur um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es außerordentlich schnell. Außerdem ist es ganz leicht und spannend, weil es auf wissenschaftlich fundierten Ergebnissen der Hirnforschung basiert, Assoziations-techniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. Am Ende des Kurses beherrschen Sie blind die PC-Tastatur.

Dieser Kurs ist für Schüler und Erwachsene gleichermaßen geeignet, besonders für Gymnasiasten, da sie es ja in der Schule nicht lernen.

Ziel: 80 Anschläge pro Minute

Do, 15.11.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 x  
Mittelschule, EDV-Raum / 43,00 €  
davon Schulungsunterlagen 15,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

**18-B4031****Technisches Zeichnen: Darstellung von Körpern in verschiedenen Perspektiven****Thomas Fütterer**

Das Darstellen von geometrischen Körpern mit Veränderungen steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Die Körper werden in unterschiedlichen räumlichen Darstellungen gezeichnet (Kabinettperspektive, Isometrie und Dimetrie). Dadurch wird zusätzlich das räumliche Denkvermögen gefördert.

Sa, 19.01.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**18-B4032****Technisches Zeichnen: Das 3-Tafelbild****Thomas Fütterer**

Das Ziel dieses Kurses ist es, einen geometrischen Körper mit Veränderungen in der Vorder-, Seiten- und Draufsicht (3-Tafelbild) darzustellen. Durch steigenden Schwierigkeitsgrad der Aufgaben wird das 3-Tafelbild vertieft.

Sa, 09.02.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 2 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
EDV-Raum / 33,60 €

**SPRACHEN**

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffellung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

**18-S1014****Englisch für Wiedereinsteiger Grundstufe A1****Bernhild Rastetter**

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Teilnehmer des letzten Englischkurses für Wiedereinsteiger III. Aber auch die Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: English Network 1, Klett/Langenscheidt Verlag, ab Unit 5

Do, 11.10.2018, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

**18-S1015****English Refresher Course****Grundstufe A2****Bernhild Rastetter**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Englisch schon einmal bis etwa zum Niveau des Realschul-Abschlusses gelernt haben, deren Lernzeit jedoch schon einige Jahre zurückliegt, und die jetzt ihre verschütteten Englischkenntnisse auffrischen wollen. Der Kurs fängt auf einem geringen Niveau an, geht aber zunächst im Eiltempo vorwärts.

Voraussetzung:

gute elementare Englischkenntnisse A1

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 11.10.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

**18-S2004****Cours de répétition****Mittelstufe B1****Christine Schubert**

Dieser Kurs wendet sich vor allem an die Teilnehmer des letzten Konversationskurses sowie an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Französisch auffrischen und vertiefen möchten. Der Wortschatz wird ausgebaut, die Grammatik wiederholt und erweitert.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Mo, 15.10.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse****Christine Schubert**

siehe Außenstelle Kastl

**SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2018:****40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!**

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2017 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

**18-S5009****Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse****Grundstufe A1 Basis****Lenka Dutzova**

Der Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die tschechische Aussprache. In diesem Kurs lernen Sie Begrüßungen, den notwendigen Grundwortschatz und die wichtigste Grammatik. Mit Informationen über Land und Leute sowie einigen Tipps meistern Sie viel besser Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 18.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

**18-S5010****Tschechisch mit Grundkenntnissen****Grundstufe A2****Lenka Dutzova**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Tschechischkurses mit Grundkenntnissen V. Aber auch die Teilnehmer, die ihre ziemlich guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind herzlich eingeladen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatikalische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: Tschechisch Express 3 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 18.10.2018, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 70,00 €

(Materialkosten für Skript 5,00 €)

**18-S6603****Alphabetisierungskurs Deutsch****Grundstufe A1 Basis****Kathrin Lang**

Nicht nur in der deutschen Bevölkerung, sondern auch bei Zugewanderten gibt es Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Viele von ihnen müssen eine zusätzliche Hürde bewältigen: Sie sollen nicht nur Deutsch sprechen, sondern gleichzeitig in lateinischer Schrift lesen und schreiben lernen. Dieser Alphabetisierungskurs hilft diesen Menschen dabei.

Wenn Sie

- zum ersten Mal überhaupt Lesen und Schreiben lernen möchten,
  - zwar lesen und schreiben können, aber nicht in lateinischen Buchstaben,
  - gleichzeitig auch besser Deutsch sprechen und verstehen möchten und
  - lernen möchten, wie Sie sich ohne Angst im deutschen Alltag bewegen können,
- dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 09.10.2018, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 x

Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 74,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €

**Deutsch als Fremdsprache für Anfänger****Anastasia Legat**

siehe Außenstellen Ebnath und Wiesau

**Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene****Nejla Kaya**

siehe Außenstelle Wiesau

**Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe B2****Sofia Sidiropoulou**

siehe Tirschenreuth / Sprachen

**GESUNDHEIT****18-G1110****Funktionelles Ganzkörpertraining****Marina Schreyer**

In dieser Stunde erwartet Sie ein einfaches, zweckmäßiges und intensives Ganzkörpertraining. Trainiert wird hauptsächlich mit dem körpereigenen Gewicht. Durch funktionelle Übungen wird die Skelettmuskulatur effektiv gestärkt und ganze Muskelketten angesprochen. Die Steigerung von Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit sorgt für ein vitaleres Körpergefühl. Die Intensität wird während des Kurses individuell gesteigert, sodass sich auch Trainingserfolge einstellen können. Für alle Anfänger und Fortgeschrittene, die allgemein an ihrer Fitness und Kraft arbeiten wollen.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Mi, 26.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 9 x  
Realschule, Turnhalle / 32,40 €

**Stott Pilates®****Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungsproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1323**

Di, 25.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 06.11.2018)  
Realschule, Turnhalle / 41,00 €

**18-G1324**

Di, 08.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x  
Realschule, Turnhalle / 32,80 €

**18-G1325**

Di, 19.03.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 41,00 €

**18-G2012****Disco-Fox – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Disco-Fox (Dreher) ist wohl der mit Abstand am meisten gebrauchte Tanz. Ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco - man kann ihn auf (fast) alles tanzen. Im Grundkurs werden etwa sieben Grundfiguren erlernt und eingeübt.

Mi, 07.11.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 24,00 €

**18-G2013****Gesellschaftstanz – Grundkurs****Tanzschule Vézard**

Die Grundschritte folgender Tänze werden erlernt und eingeübt: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Bachata, Boarischer.

Mi, 09.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 40,00 €

**18-G2014****Hochzeits-Tanzkurs****Tanzschule Vézard**

Manchmal müssen sich auch „überzeugte“ Nichttänzer auf die Tanzfläche wagen. Wohl der häufigste Anlass ist eine Hochzeit - sei es die eigene oder die von Verwandten oder Freunden. Um hier eine gute Figur zu machen, braucht man kein Tanz-Profi zu sein! Gewöhnlich genügt es, Walzer und Fox tanzen zu können. Die Grundschritte dieser beiden Tänze werden in diesem Kurs erlernt und eingeübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 13.03.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 x  
„Treff Sonnenblume“ (Neusteinreuth 21) / 24,00 €

**18-G4127****Feuerabendt-Yoga****Sonja Horn**

Yoga ist ein Geschenk der Natur für alle Menschen. In diesem Kurs entspannen wir uns mit dem „Yoga heiter“ des Feuerabendt-Yoga.

Wer hier mittut, wird ausgeglichener, stressfreier und lebenswürdiger. Die Konzentrations-Kraft steigert sich. Alltag und Schule können zur Freude werden. Unsere Haltung wird aufrechter. Das Leben wird lebenswerter. Wir sind auf dem Weg, um glücklicher zu sein, auch in Ehe und Familie.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Fr, 11.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Realschule, Turnhalle / 45,00 €



### Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 7 bis 10 Monate)

**Andrea Kick**

Auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) werden die Babys mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, dichte Unterlage, Massageöl

#### 18-G5010

Do, 04.10.2018, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

#### 18-G5011

Do, 28.03.2019, 09.15 – 10.15 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

### Spiel und Bewegung für Eltern mit Babys (ca. 6 Wochen bis 6 Monate)

**Andrea Kick**

Auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programms (PEKiP) werden die Babys mit Massage, Musik, Bewegung und altersgemäßem Spiel in ihrer individuellen Entwicklung optimal unterstützt und begleitet. Geeignete Anreize zu eigener Aktivität, größtmöglicher Freiraum (die Babys dürfen sich im mollig warmen Kursraum nackt bewegen) sowie der Kontakt zu Gleichaltrigen sind dabei wichtige Elemente.

Für die Mütter/Väter bietet der Kurs die Gelegenheit, ihre Eltern-Kind-Beziehung zu intensivieren, Erfahrungen auszutauschen und so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby zu gewinnen.

Teilnehmen können Eltern mit ihren Kindern im Alter von sechs Wochen bis 6 Monaten (Einstiegsalter).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an. Wir behalten uns vor, nach Rücksprache die Gruppenzuteilung dem Anmeldestand anzupassen.

Mitbringen: leichte und unempfindliche Kleidung, Handtücher, dichte Unterlage, Massageöl

#### 18-G5012

Do, 04.10.2018, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

#### 18-G5013

Do, 28.03.2019, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x  
Familienzentrum Mittendrin (Rathausplatz 1) / 55,00 €

### 18-G5107

#### Kinderschutztraining für Schüler

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 26.03.2019, 15.30 – 18.00 Uhr  
Grundschule, Mehrzweckraum / 20,00 €

### 18-G6218

#### Herstellung von Weichkäse mit frischen Kräutern

**Sabine Stengel**

An diesem Abend erlernen Sie die Herstellung von Weichkäse aus Rohmilch. Dieser wird mit frischen Kräutern versetzt. In den Wartezeiten werden verschiedene Kräuter vorgestellt und genauer erläutert. Außerdem wird ein leckeres Dinkel-Buchweizenbrot gebacken, das mit dem Käse probiert wird. Jeder Teilnehmer stellt zwei Käselaiabchen (ca. 200 g) selbst her, die er mit nach Hause nehmen kann.

Mitbringen: Edelstahltopf (für 2 l Milch), Behälter für Käse, Gefäß für Molke, Geschirrtuch, Spüllappen

Fr, 07.06.2019, 17.00 – 21.00 Uhr  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße),  
Lehrküche / 24,00 € (incl. 10,00 € Materialbeitrag)

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

18-G6504

### Abnehmen mit Lust statt Frust



**Birgit Eckardt**

Möchten Sie sich wieder richtig wohl fühlen in Ihrem Körper? Spüren, was Ihnen gut tut? Fit sein und sich gerne im Spiegel betrachten?

Dass Diäten dauerhaft oft den gegenteiligen Effekt haben, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch wie funktioniert es dann, abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten? Der Schlüssel dazu ist die Kombination von Angewandter Psychologie, Ernährungsumstellung und Bewegung.

In diesem Kurs lernen Sie mit kleinen Schritten einen neuen, gesunden Lebensstil, der zu Ihnen passt und mit dem Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten werden. Sie tauschen überflüssige Pfunde gegen Lebensfreude und Energie. Neben Ihrer Kursleiterin unterstützt Sie eine Gruppe Gleichgesinnter. Nutzen Sie die Chance!

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 22.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 11 x  
Realschule, Nordeingang (Goldbergstraße) / 66,00 €

## KULTUR

18-K4006

### Alles aus Beton!

#### Kreative Ideen zum Selbermachen

**Regina Nickl**

In diesem Kurs gießen und formen Sie mit Beton und Knetbeton. Daraus entstehen Schalen, Übertöpfe, Tischschmuck u.v.m. Sie gestalten Ihre Dekoration für alle Gelegenheiten und alle Jahreszeiten. Sogar Schmuck lässt sich aus Beton machen. Der Beton bietet unendlich viele Möglichkeiten, seiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

Mitbringen: Latex- oder Gummihandschuhe, evtl. Formen

Mi, 07.11.2018, 18.00 – 20.15 Uhr, 2 x  
Realschule, Werkraum / 19,20 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 3,00 €)



**Silvia Scharnagl**  
Wiesenstraße 25  
95692 Konnersreuth  
09632/2268  
Anmeldung:  
09631/88-205

### Fatburner mit dem Step

**Silvia Scharnagl**

In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschritten basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Getränk

18-G1126

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 32,80 €



18-G1127

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 32,80 €



## GESUNDHEIT

### Fitness Mix

**Silvia Scharnagl**

Dieser Kurs bietet ein gezieltes, intensives und abwechslungsreiches Training für Bauch, Beine und Po. Aerobic-orientiertes Workout ohne komplizierte Schrittfolgen im Bereich der Fettverbrennung und Figur-Optimierung mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z. B. Step, Hantel oder Gymstick

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

18-G1124

Mi, 19.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 9 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,90 €



18-G1125

Mi, 09.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 41,00 €



### Pound Workout

**Ilona Gruber**

Pound Workout ist ein intensives Ganzkörper-Training mit Einflüssen aus Pilates, Aerobic und Tanz. Durch das Intervalltraining mit einem Mix aus Cardio und Kräfteinheiten werden Balance und Symmetrie trainiert, jede Muskelgruppe des Körpers geformt und in relativ kurzer Zeit viele Kalorien verbrannt. Für das Training werden „Ripstix“, vergleichbar mit Schlagzeugstöcken, verwendet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

18-G1128

Do, 27.09.2018, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 24,60 €



18-G1129

Do, 10.01.2019, 19.30 – 20.15 Uhr, 8 x  
Grundschule, Turnhalle / 24,60 €



## Pilates

### Silvia Scharnagl

Das sanfte und effektive Fitness-Programm für Körper und Geist!

Pilates verbindet in harmonischer Weise Bewegung mit Atmung und Konzentration. Die Dehnung und Kräftigung der tief liegenden Muskulatur formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken

#### 18-G1328

Di, 25.09.2018, 18.30 – 19.15 Uhr, 9 x  
Kindergarten, Turnraum / 27,70 €

#### 18-G1329

Di, 08.01.2019, 18.30 – 19.15 Uhr, 10 x  
Kindergarten, Turnraum / 30,75 €

## Aquarobic

### Silvia Scharnagl

Dieses Training gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, festigt das Bindegewebe und verbessert Ihre Fitness ohne die Gelenke und den Rücken zu belasten. Mit Beinschwimmer und Auftriebsgürtel wird im Brusttiefen sowie im tiefen Wasser trainiert. Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

#### 18-G1640

Sa, 29.09.2018, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 45,90 € (incl. Badbenutzungsgebühr)

#### 18-G1641

Sa, 12.01.2019, 13.00 – 14.00 Uhr, 9 x  
Waldsassen, Realschule im Stiftland,  
Hallenbad / 45,90 € (incl. Badbenutzungsgebühr)

## Rückenfit (KK)

### Cäcilia Mühl


Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.


Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 18-G3123

Di, 25.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x   
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 45,00 €

#### 18-G3124

Di, 08.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x   
Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 45,00 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

## Hatha-Yoga am Morgen

**Carola Röder**

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in eine harmonische Einheit bringen: Es ist eine der gesündesten und sanftesten Methoden, über die klassischen Übungen (Asanas) die Beweglichkeit zu fördern. Unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen helfen dabei, Aufmerksamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Matte, Getränk

### 18-G4128

Fr, 05.10.2018, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 x  
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 41,00 €



### 18-G4129

Fr, 18.01.2019, 09.00 – 10.15 Uhr, 7 x  
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 35,90 €



### 18-G4130

Fr, 15.03.2019, 09.00 – 10.15 Uhr, 5 x  
 Grundschule, Eingang Turnhalle (Pointweg) / 25,60 €



## 18-G5106

### Kinderschutztraining für Schüler

(1. bis 6. Klasse)

#### Sicherheit kann man lernen!

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und –wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 19.03.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
 Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

## 18-G6505

### Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging

**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 – das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Do, 14.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 Grundschule / 7,00 €

## 18-G7011

### Homöopathische Hausapotheke

**Amalie Rettinger**

In diesem Kurs erfahren Sie, was klassische Homöopathie ist und wie sie wirkt. Es werden wichtige Homöopathische Mittel vorgestellt, die vielseitig einsetzbar sind.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 19.02.2019, 19.00 – 21.00 Uhr  
 Grundschule / 8,00 €

## 18-G8007

### Haare flechten für Mutter und Tochter

**Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttikissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 16.11.2018, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Grundschule / 12,00 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?

Ein Gutschein der vhs ist  
 immer eine gute Idee!



**KULTUR**

**18-K4007**

**Drahtwerkstatt**

**Birgit Schön**

Aus Papierwickeldraht, Aludraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen, Anhänger oder Mobiles. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen und mit Bändern zum Aufhängen versehen oder auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Teilweise werden die Drahtmotive mit Papier (Buchseiten, Notenblätter, Geschenkpapier) hinterlegt.

Gerne können Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere und falls vorhanden: Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Di, 20.11.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

Grundschule, Werkraum / 12,00 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

**String Art – Fadenkunst**

**Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

**Gänseeier im Vintage-Stil**

**Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Mitterteich



**Brigitte Grünbauer**  
 Lehener Straße 14  
 92703 Krummennaab  
 09682/2002  
 Anmeldung:  
 09631/88-205

**Rückenfit (KK)**

**Daniela Witzl**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, Redondo-Ball (22 cm)



**GESUNDHEIT**

**Line-Dance**

**Luise Stock**

Der amerikanische Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang“. Die festgelegten und sich wiederholenden Schrittkombinationen werden in Linien neben- und hintereinander getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination.

Grundkenntnisse in Line-Dance erforderlich.

**18-G2118**

Di, 02.10.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x Grundschule, Mehrzweckhalle / 54,00 €



**18-G2119**

Di, 08.01.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x Grundschule, Mehrzweckhalle / 43,20 €



**18-G3125**

Mi, 26.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



**18-G3126**

Mi, 26.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



**18-G3127**

Mi, 09.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 45,00 €



**18-G3128**

Mi, 09.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x Kindergarten, Turnraum / 45,00 €





**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kurs Teilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**18-G4131  
Hatha-Yoga  
Petra Weig**



Je freier wir von innerer Anspannung sind, desto wacher und offener sind wir für das, was das Leben in jedem Menschen bietet. „In diese persönliche Freiheit führen, ist das Ziel von Yoga.“ (Zitat Barbara Franz) Über Körperübungen und Dehnungen finden wir den Weg zur inneren Entspannung. Yoga-Entspannung findet nicht nur im Körper statt, sondern auch im Geiste. In der heutigen Zeit suchen die meisten Menschen gerade diese Art der Entspannung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Getränk

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.15 Uhr, 8 x  
Kindergarten, Turnraum / 41,00 €

**Qigong (KK)**

**Rita Reis**

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen des Qigong lernen Sie das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Die Atmung wird vertieft, das Herz-Kreislauf-System harmonisiert und die Erholung gefördert, so dass Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

**18-G4213**



Do, 27.09.2018, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x  
Kindergarten, Turnraum / 67,50 €

**18-G4214**



Do, 31.01.2019, 18.45 – 20.15 Uhr, 10 x  
Kindergarten, Turnraum / 67,50 €

**18-G6219**

**Selbstgemacht: Gesunde Alternativen**

**Manuela Luft**

Nicht die bekannten Dickmacher Chips, Schokolade und Co. sind gefährlich für ein gesundes Körpergewicht, sondern vor allem die versteckten, die in Getränken, Saucen, Wurstwaren und Fruchtojoghurts lauern.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche gesunden Alternativen es gibt und wie man sie selbst leicht herstellen kann. Zubereitet werden Ketchups mit natürlichem Zuckerersatz (Datteln), Brühe, Nutella, schnelle Semmeln, Brot (Basic Rezept), Mozzarella und Limo. Außerdem lernen Sie, wie man Sauerkraut, Schmand und Quark ansetzt.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 26.11.2018, 19.00 – 22.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Küche / 17,50 €  
incl. 7,00 € Materialbeitrag

**18-G6220**

**Zuckerfrei durch das Leben**

**Tanja Franz**

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und erfahren im praktischen Teil, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 27.03.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Mehrzweckhalle, Küche / 16,00 €  
incl. 5,50 € Materialbeitrag

**KULTUR****18-K2006****Keramik selbst gestaltet –  
Töpfern für Erwachsene****Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Lichthäuser, Vasen, Schalen, Krüge, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, kleinere Figuren sowie die allseits beliebte Gartenkeramik gefertigt werden. Glassteine und Metallteile können die Werke ergänzen und unverwechselbare Unikate entstehen lassen. Zahlreiche Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Föhn, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel und 3 unbeschichtete Spanplatten (1 x 50 x 50 cm, 2 x 25 x 25 cm), evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

Mo, 08.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr, 4 x

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Grundschule, Werkraum / 44,20 €

(Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 15,00 €)

**Christa Stahl**

Weiherweg 27  
95508 Kulmain  
09642/3447

Anmeldung:  
09631/88-205

**GESUNDHEIT****Yoga****Agnes Echtler**

Im Mittelpunkt dieser Yoga-Stunde stehen körperliche Übungen (Asanas), verbunden mit Atemübungen, die behutsam und frei von Leistungsdruck ausgeführt werden. Im Wechsel von Entspannung und Anspannung werden die Kräfte harmonisiert und Verspannungen abgebaut.

Sie lernen, sich in ganz vielfältiger Weise darzustellen. Dadurch werden die anscheinend „nur“ körperlichen Gebärden zu seelischen Gestimmtheiten, die Vertiefung und Harmonie mit sich bringen. Mit etwas Ausdauer steigern Sie Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Entspannungsfähigkeit. Dies führt schließlich zu einer heiteren und gelösten Lebensführung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

**18-G4132**

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kindergarten / 45,00 €

(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)

**18-G4133**

Do, 24.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kindergarten / 45,00 €

(Eingang auf der Rückseite des Kindergartens)

**GESELLSCHAFT****18-A2004****Aromatherapie****Karin Holleis**

Aromatherapie kann – richtig eingesetzt – wunderbar unterstützen. Dabei ist sie weitaus mehr als das Anzünden einer Aromalampe. Ätherische Öle verwendet man in Form von: Ganz- und Teilbädern, als Kompressen und Wickel, zum Inhalieren, als Massageöl, zur Salben- und Cremeherstellung usw. Dabei spielen Reinheit und Qualität des Öls eine große Rolle. Sie werden an diesem Abend viel über die Aromatherapie erfahren und auch einiges herstellen.

Di, 02.10.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Grundschule / 14,40 €

(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)

**18-G6506****Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging****Kludia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 - das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 06.02.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
Grundschule / 7,00 €

**18-G7012****Darmsanierung – Was ist das und wie geht das?****Elke Winterl**

Unser Darm besitzt die größte Oberfläche unseres Körpers. Würde man die Zotten und Falten der Darmschleimhaut auffalten, bekäme man eine Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern. Diese Fläche ist dicht besiedelt mit unterschiedlichen Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und unseren Darm gesund erhalten. Dieses Mikroökosystem nennt man „Mikrobiota“.

Leider kann dieses Ökosystem durch Einflüsse wie Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Mikroorganismen, die uns schaden, können sich vermehren und zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Infektanfälligkeit, Allergien, Reizdarmsyndrom und anderen Verdauungsproblemen.

Durch eine Stuhluntersuchung im Labor kann man herausfinden, welche Bakterien zu viel bzw. zu wenig vorhanden sind. Mit der gezielten Einnahme von entsprechenden Präparaten kann man die „guten“ Mikroorganismen fördern und die unzuträglichen verdrängen.

Wie die mikrobiologische Diagnose und Therapie ablaufen und was es dabei zu beachten gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Außerdem gibt es hilfreiche Ernährungs- und Gesundheits-Tipps für einen gesunden Darm.

Mitbringen: Schreibmaterial

Di, 12.03.2019, 18.30 – 20.30 Uhr  
Grundschule / 8,00 €

**18-G7013****Haus- und Notfallapotheke aus der Hildegard-Medizin****Johanna Eisner**

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwechen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehwein, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Di, 22.01.2019, 19.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule / 8,00 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)

**KULTUR****18-K4008****Kleine Verpackungen für viele Gelegenheiten****Beate Spuhler**

In diesem Kurs gestalten Sie selbst eine besondere Tüte, eine individuelle Schachtel oder einfach mal schnell eine Box für ein Geschenk oder ein Dankeschön für ein Mitbringsel. Umfangreiches Bildmaterial und viele Tipps von der Kursleiterin geben Ihnen zusätzliche Anregungen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie verschiedene Verpackungen künftig ohne großen Aufwand und trotzdem sehr wirkungsvoll selber machen können.

Mitbringen: Schere, Bleistift, Anspitzer, Lineal

Di, 04.12.2018, 19.00 – 21.15 Uhr  
Grundschule / 9,60 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 6,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



### Alexandra Burger

Themenreuth 22  
95666 Leonberg  
09633 689

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESUNDHEIT

### 18-G3007

#### Beckenbodengymnastik (KK)

##### Ulrike Valentín

Kräftigende Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden, verbessern Beweglichkeit und Kraft und fördern Koordination und Entspannung. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben Bewegungsabläufe, die den Beckenboden kräftigen. Dadurch wird Ausgleich für Beckenmangel und einseitige Belastungen im Alltag geschaffen.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Beckenboden im Alltag gestärkt werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Mi, 26.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Jugendheim / 45,00 €

### 18-G3129

#### Rückenfit (KK)

##### Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

Di, 02.04.2019, 19.45 – 20.45 Uhr, 8 x  
Jugendheim / 36,00 €

### 18-G3209

#### Pilates (KK)

##### Ute Heinz

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte - das „Powerhouse“ - und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

Mi, 09.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x  
Jugendheim / 36,00 €

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kurs Teilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

18-G4212

Qi Gong

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Di, 25.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Jugendheim / 41,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**Susanne Gmeiner**

Redenbach 9  
95695 Mähring  
09639/1832

Anmeldung:  
09631/88-205

18-G5109

**Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Bewältigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 02.04.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
Turnhalle Großkonreuth / 20,00 €



**GESUNDHEIT**

**Aktiv in der Mitte des Lebens**

**Heidi Gradl**

Nach kurzem Aufwärmen folgt ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung der Ganzkörpermuskulatur. Ziel des Kurses ist, mit körperlicher Aktivität, die Bewegungsqualität durch verschiedene gelenkschonende Kräftigungsübungen zu erhalten.

Mit Dehn- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik klingt die Stunde aus.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

18-G1134

Di, 06.11.2018, 19.15 – 20.15 Uhr, 6 x  
Turnhalle Großkonreuth / 21,60 €

18-G1135

Di, 08.01.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Turnhalle Großkonreuth / 36,00 €





**KULTUR**

**18-K4009**  
**Gold-/Silberschmieden einfach gemacht**

**Brigitte Breusch-Veitinger**  
An einem originalen Goldschmiedetisch können Sie ein Schmuckstück in Gold, Silber oder anderen Materialien anfertigen. Sie werden dabei von der Kursleiterin fachkundig unterstützt. Gut geeignet als Geschenkutschein.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Eine Abmeldung ist nur bis mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn möglich!  
Mitbringen: Schreibzeug, Schere, Schürze, Ideen und Wünsche für Schmuckstücke sowie Brotzeit

---

Di, 02.10.2018, 19.00 – 21.30 Uhr, 4 x  
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 80,00 €

**18-K4010**  
**Gold-/Silberschmieden einfach gemacht**

**Wochenendkurs**  
Brigitte Breusch-Veitinger  
An einem originalen Goldschmiedetisch können Sie ein Schmuckstück in Gold, Silber oder anderen Materialien anfertigen. Sie werden dabei von der Kursleiterin fachkundig unterstützt. Gut geeignet als Geschenkutschein.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt. Eine Abmeldung ist nur bis mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn möglich!  
Mitbringen: Schreibzeug, Schere, Schürze, Ideen und Wünsche für Schmuckstücke

---

Fr, 18.01.2019, 17.00 – 20.30 Uhr  
Sa, 19.01.2019, 09.30 – 17.00 Uhr  
Atelier im alten Zollhaus (Zollstraße 109) / 80,00 €



**Erika Trapp**  
Josef-Siller-Straße 24  
95666 Mitterteich  
09633/4273  
Anmeldung:  
09631/88-205

erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie Ihre Rente erhöhen können. Sie bekommen auch ein ausführliches Skript.

Mi, 14.11.2018, 18.30 – 20.00 Uhr  
Mehrgenerationenhaus,  
Marktcfé (Kirchplatz 3 - 5) / 10,00 €  
*In Zusammenarbeit mit der AWO  
und mit dem Mehrgenerationenhaus*



**GESELLSCHAFT**

**18-A3005**  
**Wie kann man die Rente erhöhen?**



**Hermann Scharl**  
Seit 2017 können Rentner/innen Ihre Rente erhöhen! Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich über Möglichkeiten zur Erhöhung der gesetzlichen Altersversorgung informieren wollen. Sie können Ihre Rente erhöhen durch: Verdienst und Rente, freiwillige Beiträge, Teilrente zur Steueroptimierung, nicht erwerbsmäßige Pflege, Reduzierung der Einkommensanrechnung bei der Witwenrente, Rentensplitting oder Antrag auf Abänderung des Versorgungsausgleichs. Doch, nicht alles, was möglich ist, macht für jeden Sinn.  
Der Dozent ist gerichtlich zugelassener, unabhängiger und neutraler Rentenberater sowie HRM Master und er informiert praxisorientiert anhand von Beispielen, wie sich was, in wie viel Euro auswirkt. Sie

**Früher in Rente? – Tipps und Hinweise**

**Hermann Scharl**  
siehe Außenstelle Pullenreuth



**BERUF**

**18-B1036**  
**Umgang mit Smartphone und Tablet**

**Jürgen Blumberg**  
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Handys (auch Smartphones) kennen. Sie werden Kontakte anlegen, aus dem Telefonbuch oder direkt telefonieren, SMS schreiben, fotografieren sowie verschiedene Einstellungen kennen lernen. Sie bekommen verschiedene Tipps für den Umgang mit dem Smartphone. Der Kurs ist für Anfänger und bereits Benutzer geeignet.  
Keine Vorkenntnisse sind nötig.

---

Mo und Mi, 14.01.2019, 19.00 – 21.15 Uhr, 2 x  
Mittelschule, EDV-Raum / 25,20 €

**18-B3008**

**Menschenkenntnis: Jeder tickt anders**

**Anna Weitensteiner**

Jeder Mensch ist unterschiedlich und das ist auch gut so. Wenn auch Sie nicht verstehen, warum manche Menschen in bestimmten Situationen so oder so reagieren, dann melden Sie sich gleich an und besuchen dieses Seminar. Die Kursleiterin zeigt Ihnen heute, an einem ganz einfachen Modell, wie Sie sowohl sich als auch die anderen langfristig besser verstehen.

Mitbringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Di, 16.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

Mittelschule / 15,30 €

**Erfolg: Warum jeder erfolgreich sein kann!**

**Anna Weitensteiner**

siehe Tirschenreuth / Beruf

**Befreiung von lästigen Pflichten**

**Anna Weitensteiner**

siehe Außenstelle Erbdorf



**SPRACHEN**

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

- ab 9 Teilnehmern: 12 x 90 min.**
- 8 und 7 Teilnehmer: 10 x 90 min.**
- 6 und 5 Teilnehmer: 8 x 90 min.**

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

**18-S1016**

**English Refresher**

**Mittelstufe B1 Basis**

**Paul Konrad-Workman**

Wenn Sie über sich auf Englisch erzählen und Alltagssituationen beschreiben können sowie routinierte Standardsituationen in englischer Sprache meistern, dann sind Sie bereit für diesen Kurs. Hier werden an interessanten Themen die wichtigsten Vokabeln, Redemittel und grammatikalischen Besonderheiten wiederholt, um sich am Ende des Kurses „fortgeschrittener Lerner“ nennen zu können. Auch geeignet als Wiederholung und Festigung ab in etwa 9. Klasse Realschule. Der Kursleiter ist Muttersprachler und freut sich, Ihnen die Sprache und die Kultur des Landes zu vermitteln.

The secret of getting ahead is getting started! Everyone welcome.

Lehrbuch: Network, Refresh Now B1,

Klett/Langenscheidt Verlag

(ISBN 978-3-12-605189-7)

Mi, 17.10.2018, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x

Mittelschule / 70,00 €

**18-S3004**

**Potremmo fare quattro chiacchiere**

**Italienischkurs – Mittelstufe B1 Basis**

**Christina Wolfrum**

Come ogni anno leggiamo, cantiamo, parliamo, discutiamo insieme. Ci vediamo due volte al mese.

Voraussetzung: sehr gute grundlegende Italienischkenntnisse A2

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Do, 04.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x / 14-tägig

(Die genauen Termine werden im Kurs bekannt gegeben.)

Mittelschule / 73,00 €

davon Materialbeitrag für Skript: 3,00 €



**GESUNDHEIT**

**Gymnastik für Senioren**

**Hermine Klotz**

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Übungen für Koordination und Konzentration, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen, Seniorentänze  
Mitbringen: Sportkleidung

**18-G1138**

Mo, 24.09.2018, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

**18-G1139**

Mo, 07.01.2019, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 x

Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

**HIIT – Tabata-Workout****Constance Schöner-Schnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen, bei hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert.

Das HIIT-Training ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören zum Programm.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**18-G1142**

Mo, 24.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 41,00 €

**18-G1143**

Mo, 07.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 49,20 €

**BodyFitness****Sabine Reif**

Mit abwechslungsreichen Aerobic-Schritten trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System. Danach folgt ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1145**

Di, 25.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**18-G1146**

Di, 08.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**Fatburner „plus“****Doris Gimmel**

Nach einem intensiven, etwa 45-minütigen Cardio-Workout folgen gezielte Kräftigungsübungen oder Ausdauertraining für die gesamte Muskulatur. Stretching und Entspannung runden das Trainingsprogramm ab. Dabei kommen auch Abwechslung und Spaß nicht zu kurz!

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1150**

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**18-G1151**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**18-G1152**

Do, 14.03.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**Body-Workout****Marina Schiffmann**

Nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten folgt ein effektives Ganzkörpertraining, zum Teil mit Hanteln oder Tubes, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1156**

Fr, 05.10.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**18-G1157**

Fr, 11.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 46,80 €

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (KK)****Cäcilia Mühl**

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und ihre Fitness für den Alltag steigern können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

**18-G1158**

Fr, 28.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**18-G1159**

Fr, 11.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 36,00 €

**18-G2201****HipHop – Workshop****Sergej Krause**

Für Jugendliche ab  
12 Jahren und Erwachsene  
Du musst nur Lust auf Musik und Bewegung mitbringen. Spaß am Tanzen haben wir dann in der Gruppe sowieso!

Vom erfahrenen Tanzlehrer Siggie könnt ihr den „Hip-Hop-Style“ erlernen. Das ist eine Musik- und Tanzrichtung, die aus den Straßen amerikanischer Großstädte kommt. Wir fangen mit einfachen Schritten an, die jeder ganz schnell erlernt. Je nach Lust und Tanzaune können wir miteinander Schrittfolgen entwickeln.

Wir suchen eine passende Musik und erfinden dazu Bewegungen und probieren sie zusammen aus. Vielleicht gelingt uns sogar am Ende der zwei Stunden ein kleiner Tanzvortrag: miteinander entwickelt – zusammen getanzt – auf jeden Fall so, dass es jeder und jedem Spaß macht. Schnuppert rein in diese besondere Welt des Tanzes!

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, evtl. Verpflegung

Sa, 19.01.2019, 14.00 – 16.00 Uhr  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 4,00 € (mit Getränk)  
Bezahlung vor Ort möglich / Anmeldung erforderlich!  
*In Zusammenarbeit mit der OBA-FED der Lebenshilfe und dem Kreisjugendring Tirschenreuth*



**Rücken- und Faszientraining**

**Franziska Martin**

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur. Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage und lösen damit Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Faszienrolle, Tennisball

**18-G3008**

Do, 08.11.2018, 17.15 – 18.15 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 27,00 €



**18-G3009**

Do, 10.01.2019, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



**Beckenboden- und Rückenfit**

**Franziska Martin**

Beckenbodengymnastik ist wichtig, wird aber oft als lästig empfunden. Das muss nicht sein! Etwa acht Wochen nach der Entbindung, aber auch, wenn die Geburt bereits eine ganze Weile zurückliegt, lohnt sich eine gezielte Gymnastik. Der Fokus liegt auf der Körpermitte und der Aktivierung des Beckenbodens, aber auch Beine und Po werden gestärkt, um effektiv und ganzheitlich wieder fit zu werden!

Babys dürfen mitgebracht werden!

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3010**

Mo, 05.11.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 27,00 €

**18-G3011**

Mo, 07.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

**Rückenfit (KK)**

**Sigrid Steffen**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rücken-gerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen (40 x 40 cm)

**18-G3130**

Di, 25.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

**18-G3131**

Di, 08.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 45,00 €

**18-G3132**

Mi, 26.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

**18-G3133**

Mi, 09.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

**18-G3134**

Do, 27.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**18-G3135**

Do, 10.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €



**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**18-G4014****T'ai Chi Ch'uan – Korrektur der Langen Form****Erika Simmeth**

Feinkorrektur und intensives Üben der Langen Form im klassischen Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan.

Kenntnisse der 3 Teile der Langen Form werden vorausgesetzt.

Mitbringen: flache Schuhe oder Socken

Mo, 15.10.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 6 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 31,50 €

**Autogenes Training (KK)****Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwerden werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert.

Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

**18-G4015**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x  
Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian  
(Hofwiesenweg 1) / 62,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**18-G4016**

Mi, 13.03.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 8 x  
(Kurs findet in den Ferien statt)  
Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian  
(Hofwiesenweg 1) / 62,00 €  
(Materialkosten für Script: ca. 2,50 €)

**„Yoga meets Pilates“****Carola Röder**

„Yoga meets Pilates“ – das ist eine Kombination aus Anspannung und Entspannung. Aus dem Yoga stammen die Halte-, Gleichgewichts- und Dehnübungen, die mit dem Bewegungskonzept aus dem „Powerhouse“ vereint werden. Beides zusammen zielt auf die tieferliegenden Muskelgruppen, die durch die langsam fließenden Übungen gestärkt werden. Nach und nach sorgt das Training für eine verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung, auch Kreislauf und Koordination profitieren von diesem Programm. Entspannungsübungen und Fasziendehnung runden die Stunde ab.

Mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk

**18-G4134**

Mi, 26.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 9 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 36,90 €

**18-G4135**

Mi, 16.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 12 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 49,20 €

**Dynamische Hatha-Yoga-Praxis****Otto Ruderisch**

Die Asanas in diesem Kurs sind anspruchsvoll und erfordern ernsthaftes körperliches und emotionales Engagement. Ziel ist eine präzise Körperausrichtung innerhalb einer sinnvollen, systematischen Übungsabfolge.

Mehrfährige Yoga-Erfahrung wird vorausgesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**18-G4136**

Di, 09.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 54,00 €

**18-G4137**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 67,50 €

**Hatha-Yoga – Der sanfte Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden****Otto Ruderisch**

Jeder, der regelmäßig, korrekt und mit offenem Geist Yoga übt, kann die Wirkungsweise der Haltungen an sich selbst spüren. Mit Einfühlungsvermögen und Kreativität werden die Übungstechniken den Teilnehmern vermittelt. Dabei wird auch auf individuelle körperliche Voraussetzungen Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist vor allem für Anfänger, Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**18-G4138**

Mi, 10.10.2018, 18.00 – 19.15 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**18-G4139**

Mi, 09.01.2019, 18.00 – 19.15 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 56,25 €

**Hatha-Yoga – für engagierte Anfänger****Otto Ruderisch**

Das schrittweise Erlernen grundlegender Yogahaltungen - auch der einfachsten - erfordert viel Übung, Geduld und Genauigkeit. Auch im Yoga gilt: „Übung macht den Meister“ - und natürlich auch die Meisterin! Verschiedene Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Decken oder die Wand helfen dabei, die Haltungen noch perfekter einzunehmen.

Dieser Kurs ist geeignet für engagierte Anfänger, Wiedereinsteiger und bereits Übende.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, zwei feste (Yoga-) Decken

**18-G4140**

Mi, 10.10.2018, 19.15 – 20.30 Uhr, 8 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 45,00 €

**18-G4141**

Mi, 09.01.2019, 19.15 – 20.30 Uhr, 10 x  
Lebenshilfe-Schule, Turnraum / 56,25 €



**Qi Gong****Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

**18-G4215**

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 41,00 €

**18-G4216**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kellnerhaus (Bachstraße 4) / 41,00 €

**18-G5103****Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 06.02.2019, 15.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**18-G6222****Aus der spanischen Küche: Tapas – Teil 2****Barbara Schmid**

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und probiert, z. B. spanischer Kartoffeleintopf, gesalzene Mandeln, spanischer Tomatensalat, Balsamico Pilze, Tortilla mit Auberginen, Hähnchen mit Chorizo und Paprika, russischer Salat, Pan frito. Torta de Santiago. Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 28.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 18,50 €  
incl. 8,00 € Materialbeitrag

**Tapas – Teil 7**

siehe Tirschenreuth / Gesundheit, Ernährung

**Tapas – ohne Fleisch und Fisch**

siehe Außenstelle Waldsassen

**18-G6223****Kochen für einen empfindlichen Magen****Manuela Luft**

Wer einen empfindlichen Magen hat, muss deshalb auf Genuss nicht verzichten! Auch magenschonende Gerichte können – trotz mancher Einschränkungen – abwechslungsreich und schmackhaft sein. Schonende Zubereitungsmethoden und magenfreundliches Würzen bedeutet nicht automatisch langweilige Schonkost. Zubereitet und gemeinsam verkostet werden verschiedene Suppen, magenfreundliche Gerichte aus der Vollwertküche, Gemüsepfanne und Süßspeisen. Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 04.02.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 17,50 €  
incl. 7,00 € Materialbeitrag

**18-G6305****Backen ohne raffinierten Zucker mit natürlicher Süße****Manuela Luft**

Dass Zucker ungesund ist, weiß jeder. Doch während der klassische weiße Haushaltszucker nur aus „leeren“ Kalorien besteht, enthalten alternative Süßungsmittel auch Vitamine, Spurenelemente und Enzyme. Zwar sollte man auch natürliche Süße sparsam verwenden, doch man muss nicht ganz auf leckere Kuchen und Gebäck verzichten.

In diesem Kurs lernen Sie tolle Kuchenrezepte kennen, die gelingen und gut schmecken. Zubereitet werden Rührteig, Hefeteig, Biskuitteig, Brandteig und Quark-Öl-Teig.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 15.10.2018, 19.00 – 22.00 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 17,50 €  
incl. 7,00 € Materialbeitrag

**Heilfasten für Gesunde nach Buchinger****Dr. Kerstin Franz-Kilian**

Das einwöchige Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht bietet nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Psyche eine Phase der Erholung. Alle Fastenden durchlaufen einen Prozess der Entgiftung, des Stressabbaus und erleben eine Aktivierung körpereigener Abwehrkräfte.

Heilfasten bedeutet nicht Nulldiät. Nach gründlicher Darmreinigung bekommt der Körper nur noch flüssige Nahrung in Form von Tee, Wasser, Säften und Gemüsebrühe und schaltet deshalb automatisch auf innere Reserven um.

**18-G7015 Informationsabend**

Dieser kostenlose Informationsabend bietet eine allgemeine Einführung in das Heilfasten nach Buchinger und den Ablauf der Heilfastenwoche.

Mo, 18.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian (Hofwiesenweg 1) kostenfrei – Anmeldung erforderlich!

**18-G7016 Kurs**

Die Fastengruppe trifft sich mehrmals zum Erfahrungsaustausch, der durch Entspannungsübungen ergänzt wird.

Teilnahmevoraussetzung:

keine schwerwiegenden Erkrankungen

Do, 21.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Mo, 25.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Do, 28.03.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Arztpraxis Dr. Kerstin Franz-Kilian

(Hofwiesenweg 1) / 30,00 €

(Materialkosten für Skript: ca. 5,00 €)

**KULTUR****18-K0001****Ist das Kunst?****Jennifer Danler**

Um sich an diese Frage wagen zu können, ist es wichtig, das Werk erst einmal zu erschließen. Hierbei sind mehrere Aspekte zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie künstlerische Arbeiten strukturiert zu betrachten und sich ihnen anzunähern. Anhand von verschiedenen Werkbeispielen werden unterschiedliche Methoden der Werkerschließung ausgetestet. Hierbei werden bedeutende künstlerische Arbeiten von der gegenständlichen, über die abstrakte und gegenstandslose Kunst bis hin zu künstlerischen Arbeiten aus den neuen Medien begutachtet. Am Ende des Kurses sind Sie im Umgang mit Kunstwerken verschiedener Art befähigt und haben Freude an dem Austausch über Kunst.

Mitbringen: Schreibmaterial

Fr, 03.05.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

Mittelschule / 31,00 €

**Gegenständliche und realistische Malerei****Robin Seur**

Beim Erschaffen einer realistischen Abbildung ist die Kenntnis des Themas, des Untergrunds, der verwendeten Materialien, der unterschiedlichen Techniken aber auch das Wissen, wie unser Gehirn die Impulse von Licht - Farbe - Abstand und Perspektive übersetzt und wahrnimmt, von besonderer Bedeutung.

Eine visuell erfahrbare Welt darzustellen, fängt meistens mit Skizzieren und Zeichnen an. Die Skizze öffnet die Tür zu kreativen Freiheiten und ist die Grundlage für die Bildgestaltung mit Öl-, Acryl- oder Aquarellfarben.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt.

Mitbringen: vorhandene Malutensilien

**18-K1003**

Di, 16.10.2018, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**18-K1004**

Di, 22.01.2019, 18.30 – 20.45 Uhr, 8 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 74,40 €

**Gegenständliche und realistische Malerei****Robin Seur**

siehe auch Außenstelle Friedenfels

**Zeichnen eines Stilllebens****Jennifer Danler**

Die Grafik ist Basis für künstlerisches Schaffen. Anhand von selbst ausgewählten und persönlichen Gegenständen lernen Sie die zeichnerische Darstellung von unterschiedlichen Gegenständen. Neben der Erfassung der einzelnen Formen durch genaues Beobachten und geometrisches Verständnis werden verschiedene Regeln der Komposition und Materialität gemeinsam erarbeitet. Geschickter und gezielter Werkzeugeinsatz sowie die Darstellungsmöglichkeit unterschiedlicher Materialien führen zu einem Erwerb neuer Erfahrungen in der Grafik. Gesteigert kann dies durch Farbeinsatz werden. Ziel ist es durch allgemeine Techniken die Individualität der eigenen Zeichnung zu stärken.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt.

Mitbringen: Spitzer, Radiergummi, Papiere 120g/m<sup>2</sup> in den Formaten DIN A4 und DIN A3, Bleistifte HB, 3B und 7B (oder ähnliches), Buntstifte, Taschentücher oder Wischer

**18-K1005**

Fr, 01.02.2019, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 62,00 €

**18-K1006**

Fr, 15.03.2019, 18.00 – 21.00 Uhr, 5 x

Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)

Teilnehmergebühr 62,00 €



### 18-K1007

#### „Zerbrechliche“ Osterhasen für Kinder ab 6 Jahre in Kooperation mit dem

**Nicole Schuller**

Man nehme österliche Weißware aus Porzellan, lege Pinsel sowie Farben bereit und füge noch eine ordentliche Portion kindliche Fantasie und Tatendrang dazu und .... es entstehen wunderbare, ganz persönliche Osterhasen.

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Do, 04.04.2019, 16.00 – 17.30 Uhr  
Museum Mitterteich (Tirschenreuther Straße 10)  
Teilnehmergebühr: 7,50 € (incl. Materialkosten)  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)



### 18-K4011

#### Glasmosaik Ronald Gruber

In diesem Mosaikkurs fertigen Sie ein eigenes Glasmosaik an. Sie können z. B.: Hausnummern, Gartentöpfe, Eidechsen, Trittsteine oder Teelichter gestalten. Im Kurs gibt es nicht nur diese Objekte zum Bekleben, sondern auch das professionelle Werkzeug, das Material aus über 100 verschiedenen Tiffanyglasarten und über 100 Sorten trittfestem Glas, z. B. für Trittplatten. Sie können aus über 30 verschiedenen Fugenfarben wählen.

Wenn es gewünscht ist, übernimmt der Kursleiter das anschließende Verfugen, wobei die fertigen Werke nach sieben Tagen abgeholt werden können. Ansonsten bekommen Sie die gewünschte Fugenmasse in Wunschfarbe mit, so dass Sie in Ruhe zu Hause verfugen können.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist somit auch für Anfänger geeignet. Sämtliche Materialien, Werkzeuge, Kleber, Schutzbrillen, Vorlagen usw. stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 7 Personen begrenzt.

Mehr Infos über den Kursleiter finden Sie unter [www.gartenmosaik.de](http://www.gartenmosaik.de)

So, 18.11.2018, 09.30 – 13.15 Uhr  
Mosaikstudio (Bachstraße 5) / 28,00 €  
davon Materialbeitrag: 10,00 €

### 18-K2007

#### Töpfern nach Lust und Laune Cornelia Rieß

Wie gewohnt werden an diesem Wochenende vielfältige und kreative Töpferarbeiten gemacht. Die Qualität und Schwierigkeit richtet sich nach dem, vom Kursteilnehmer gewählten Thema und seinen gestalterischen Fähigkeiten. Natürlich werden jederzeit auch Anfänger im Kurs von allen Seiten tatkräftig unterstützt und kommen so auch zu, überraschend, guten Ergebnissen. Die Möglichkeiten erstrecken sich von kleinen Figuren, großen Plastiken, über dekorative Gartenstelen, großen Gefäßen, romantischen Türmen und phantasievoll gestalteten Kugeln. Der Ideenwelt sind schier keine Grenzen gesetzt.

Die fertigen Tonobjekte zaubern im Garten und in der Wohnung eine ganz persönliche Note und lassen sich gut als tolle Geschenke nutzen.

Mitbringen: Tonwerkzeug, Plastiktüten, Frischhaltefolie, Skizzen und Bilder, Töpferwerkzeug (falls vorhanden)

Fr, 12.10.2018, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa, 13.10.2018, 09.00 – 15.30 Uhr  
Der Glasurtermin (Fr, 19.00 – 21.15 Uhr) sowie der Abholtermin (Fr, 18.00 – 18.30 Uhr) werden mit den Teilnehmern vereinbart.  
Grundschule, Werkraum / 43,40 €  
(Materialkosten für Ton und Brennen ab 15,00 €)

### 18-K4012

#### Gänseeier im Vintage-Stil Birgit Schön

Echte Gänse- und Hühnereier werden in zarten beige/rosé Tönen mit Spitzen, Bändern, Federn und Perlen verziert. Die Eier und die benötigten Deko-Materialien werden von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und evtl. eigene Deko-Sachen

Mo, 25.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
Mittelschule / 12,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch pro Ei ab 1,00 €)

### 18-K3004

#### Filzen – einfach schön! Maria Brand

In diesem Kurs können Sie eine kleine Schale, ein Teelicht oder ein Sitzkissen zum Aufrollen filzen. Ganz nach Lust und Laune können Sie auch eine kleine Tasche oder Armstulpen filzen und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Anschauungsobjekte sind vorhanden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: 3 Handtücher, kleine Schüssel, Schwamm, Seife, Plastiktüte

Mo, 18.02.2019, 18.00 – 21.45 Uhr  
Mittelschule, Werkraum / 16,00 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab 5,00 €)

### String Art – Fadenkunst

**Birgit Schön**  
siehe Außenstelle Fuchsmühl

### Drahtwerkstatt

**Birgit Schön**  
siehe Außenstellen Kastl, Konnersreuth und Neusorg

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!



**Daniela Ernstberger**

Am Kirchberg 30  
95698 Neualbenreuth  
09638/484

Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

**Rückenfit (KK)**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückernechtende Körperhaltungen, rückernechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückernechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3138**

**Christin Schmid**

Nur für Männer!

Di, 25.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



**18-G3139**

**Christin Schmid**

Nur für Männer!

Di, 08.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



**18-G3140**

**Anja Bachmann**

Mi, 26.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



**18-G3141**

**Anja Bachmann**

Mi, 09.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €



**Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule (KK)**

**Barbara Grillmeier**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und

rückernechtende Körperhaltungen und üben rückernechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückernechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

**18-G3301**

Mo, 24.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €

**18-G3302**

Mo, 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 45,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Autogenes Training (KK)**

**Christin Schmid**

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist eine einfach zu erlernende und vielfältig anwendbare Entspannungsmethode. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und mit seinem inneren Stress besser umgehen. Körperliche Beschwerden werden gelindert, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert.

Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden. Für den Lernerfolg ist es wichtig, möglichst immer teilzunehmen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

**18-G4018**

Di, 25.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 36,00 €



**18-G4019**

Di, 08.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

Kurmittelhaus Sibyllenbad, Vortragsraum / 36,00 €



**Angelika Deyeri**

Schulstraße 13  
95700 Neusorg  
09234/6633  
Anmeldung:  
09631/88-205



**GESUNDHEIT**

**18-G5105**

**Kinderschutztraining für Schüler**

(1. bis 6. Klasse)

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwach-

**18-G8008**

**Haare flechten für Mutter und Tochter**

**Bettina Schaller**

Haben Sie auch eine Tochter, die lange Haare hat und Flechtfrisuren liebt? Dann kommen Sie am besten mit ihr in diesen Kurs. Hier lernen und üben Sie, wie man einen französischen, holländischen und Fischgrätenzopf in verschiedenen Varianten anfertigt.

Die Tochter muss mindestens schulterlanges Haar haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Bürste, Haargummis, Stielkamm, Haarnadeln, Spangen, Duttkissen (je nach Frisurwunsch)

Fr, 26.10.2018, 15.00 – 17.00 Uhr

Grundschule / 12,00 €

senen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“? Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 26.02.2019, 15.15 – 17.45 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

**18-G6224**

**Schnitzelvariationen –**

**Kochkurs für Frauen und Männer**

**Eva Lienерth**

Es gibt weit mehr verschiedene Arten, Schnitzel zuzubereiten als paniert und mit Pommes. Lassen Sie sich inspirieren und kochen Sie Ihr Lieblingsgericht doch einmal ganz anders. Ob in Soße, mit Tomate und Mozzarella, überbacken und mehr. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei! Gleichzeitig werden Sie feststellen, dass Kochen ganz einfach ist.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Do, 24.01.2019, 19.00 – 22.00 Uhr

Grundschule, Lehrküche / 19,50 €

incl. 9,00 € Materialbeitrag



**18-G6225****Brotzeit aus dem Einmachglas****Manuela Luft**

Wer sich auch in der Arbeit gesund ernähren möchte, erhält in diesem Kurs zahlreiche Anregungen für eine gesunde Brotzeit zum Mitnehmen. Zubereitet werden Rezepte, die schnell und unkompliziert vorzubereiten sind und außerdem lecker schmecken: verschiedene Salate im Glas, selbstgemachte „Minutenterrine“, Nudelrezepte, Suppen und mehr.

Mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze, max. 4 Gläser mit Schraubdeckel

Mo, 18.02.2019, 19.00 – 22.00 Uhr  
 Grundschule, Lehrküche / 17,50 €  
 incl. 7,00 € Materialbeitrag

**KULTUR****18-K4013****Geflochtenes Deko-Objekt für die Weihnachtszeit****Gabriele Schmidt**

Aus einem Haselnusszweig wird ein Objekt zum Stecken geformt, mit Weiden ausgeflochten und mit weihnachtlichem Schmuck dekoriert. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitbringen: Gartenschere

Di, 20.11.2018, 18.30 – 21.30 Uhr  
 Grundschule, Werkraum / 18,00 €  
 (Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 – 15,00 €)

**18-K4014****Drahtwerkstatt****Birgit Schön**

Aus Papierwickeldraht, Aludraht und Papieren entstehen zarte Skulpturen, Anhänger oder Mobiles. Der Draht wird mit einer Zange nach Vorlagen in die richtige Form gebogen und mit Bändern zum Aufhängen versehen oder auf einen kleinen Sockel zum Stellen montiert. Teilweise werden die Drahtmotive mit Papier (Buchseiten, Notenblätter, Geschenkpapier) hinterlegt.

Gerne können Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter mitgebracht werden.

Die Ausstellungsstücke sind an der vhs in der Vitrine (1. Stock) zu sehen.

Mitbringen: spitze Flachzange, kleine Schere und falls vorhanden: Bänder, Papiere, Buchseiten, Notenblätter

Di, 19.03.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
 Grundschule, Werkraum / 12,00 €  
 (Materialkosten nach Verbrauch ab 4,00 €)

**String Art – Fadenkunst****Birgit Schön**

siehe Außenstelle Fuchsmühl

**Gänseeier im Vintage-Stil****Birgit Schön**

siehe Außenstellen Kastl und Mitterteich

**18-K4015****Originelle Körbe aus Naturmaterialien****Sabine Stengel**

Es gibt verschiedene Techniken, ein Körbchen herzustellen. In diesem Kurs wird Ihnen durch die zertifizierte Kräuterführerin und Hobbyflechterin die Wickeltechnik vorgestellt und erklärt. Aus getrockneten Kräutern (wie Pfefferminze, Lavendel, Oregano, Zitronenmelisse usw.) und Gräsern (wie Taglilien, Segge, Binse) werden dickere Stränge gebildet, die dann mittels einer Nadel und einer Baumwollschnur zu einem Körbchen (Durchmesser oben ca. 15-20 cm, Höhe ca. 8-10 cm) zusammengenäht werden. Ist diese Technik erst einmal erlernt, können vom Osternestkörbchen bis hin zum Bienenkorb verschiedene Variationen von Körben hergestellt werden.

Es macht nicht nur Spaß, mit Naturmaterialien zu arbeiten, sondern es beruhigt auch Körper und Geist. Schaffen Sie mit dem Duft der Kräuter und Gräser ihres Körbchens eine besondere Atmosphäre bei Ihnen zu Hause.

In den Materialkosten sind eine Nadel, eine Rolle Baumwollgarn und die getrockneten Kräuter und Gräser enthalten.

Fr, 17.05.2019, 17.30 – 21.15 Uhr  
 Grundschule, Werkraum / 35,00 €  
 davon Materialbeitrag 15,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



**Ute Döhler**  
 Blumenstraße 2  
 95701 Pechbrunn  
 09231/647775  
 Anmeldung:  
 09631/88-205

 **GESUNDHEIT**

**Zumba®Fitness**

**Michaela Grüner**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1161**

Mi, 26.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x  
 (kein Kurs am Mi, 28.11.2018)



Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 32,80 €

**18-G1162**

Mi, 09.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
 Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 41,00 €



**Rückenfit (KK)**

**Cäcilia Mühl**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3144**

Mo, 24.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
 Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €



**18-G3145**

Mo, 07.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
 Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 45,00 €



**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Feuerabendt-Yoga für Frauen und Männer****Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen – für Frauen und Männer!  
Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Entspannung vor Perfektion!  
Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

**18-G4142**

Do, 27.09.2018, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 56,25 €

**18-G4143**

Do, 17.01.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Groschlattengrün, Kinderhaus, Turnraum / 56,25 €

**18-G6226****Traumhafte Desserts****Eva Lienerth**

Sie brauchen mal wieder neue Inspirationen für wirklich tolle Desserts? Keine Angst vor Gelatine – vor allem mit ihr kann man schnell Desserts vorbereiten. Aber auch für alle Schokoladen-Fans und süßen Früchtchen ist etwas dabei.

Bitte bringen Sie Gläser, kleine Schüsseln oder andere Behälter mit, um die frisch zubereiteten, noch flüssigen Desserts mit nach Hause zu nehmen.

Mitbringen: Behälter für Desserts, Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze

Di, 13.11.2018, 19.00 – 22.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 18,50 €  
incl. 8,00 € Materialbeitrag

**18-G6228****Neue regionale Superfoods****Tanja Franz**

Superfoods sind Lebensmittel mit besonderer Wirkung und einem extrem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Aus aller Welt kommen sie nun auch zu uns und bereichern unseren Speiseplan. Quinoa, Chiasamen und Gojibee- ren sind die bekanntesten Vertreter. Dabei müssen wir gar nicht auf diese Exoten zurückgreifen, sondern können uns in der heimischen Natur bedienen.

Regionale Superfoods wie Topinambur, Leinsamen oder Äpfel sind gesund und wachsen direkt vor der Haustüre: ökologisch wertvoll, ohne lange Transportwege und in Bioqualität. Wie sie zubereitet werden können, zeigt dieser Kochabend.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 16.01.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 15,00 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**18-G6229****Rohgenuss****Tanja Franz**

Die Rohkost erobert sich ihren Platz in der Küche und unserer Ernährung zurück und bringt dabei geballte Pflanzenkraft mit. Bei diesem Kochkurs werden die Grundzüge der rohen Ernährung erklärt und ein rohkostähnliches Menü gekocht. Für Veganer geeignet!  
Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 10.04.2019, 18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule, Lehrküche / 15,00 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag

**KULTUR****18-K3005****Taschennähkurs****Franziska Jäger**

In dem Kurs können Handtaschen, Geldbeutel, Rucksäcke, Turnbeutel, Kosmetiktaschen, Strandtaschen oder Shopper unter fachkundiger Leitung genäht werden. Geplant sind 2 Projekte pro Teilnehmer. Schnittmuster und Zubehör sind bei der Kursleitung erhältlich.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schiere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier, Karton und evtl. vorhandene Stoffe, Taschen- gurte, Taschenzubehör

Mi, 06.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 3 x  
Grundschule / 34,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch pro Projekt zwischen 10,00 € und 25,00 €)

**Genähte Kleinigkeiten****zum Verschenken und Selberbehalten****Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Friedenfels

**Nähen mit Jersey****Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Nähen mit der Overlock****Franziska Jäger**

siehe Außenstelle Waldsassen

**Wir nähen unsere eigene Tasche****Elke Stock**

siehe Außenstelle Wiesau



### Birgit Weininger

Brückstraße 6  
Schönkirch  
95703 Plößberg  
09636/92110  
Anmeldung:  
09631/88-205

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

#### 18-G1330

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 28,70 €

#### 18-G1331

Di, 15.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 7 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 28,70 €



## GESUNDHEIT

### Fitness für Frauen – „50 plus“

#### Lydia Hüttner

Herz-Kreislauf-Training, wirbelsäulengerechte Gymnastik, Balance-Training, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Konzentration, Einüben leichter Tänze

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

#### 18-G1163

Mi, 26.09.2018, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G1164

Mi, 09.01.2019, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

### Bodystyling

#### Silvia Schmidkonz

Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobic-Schritten werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po, Arme und auch der Rücken durch Kräftigungsübungen trainiert. Teilweise wird das Thera-Band verwendet.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 18-G1165

Mi, 26.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G1166

Mi, 16.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 36,00 €

### Pilates

#### Sandra Schmidt

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte – das „Powerhouse“ – und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

### Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Rückenfit (KK)**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rüchengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

**18-G3148**

**Alena Bernatová**

Mo, 08.10.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3149**

**Birgit Artmann-Kunz**

Mo, 08.10.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3150**

**Alena Bernatová**

Mo, 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3151**

**Birgit Artmann-Kunz**

Mo, 07.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3152**

**Alena Bernatová**

Do, 11.10.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3153**

**Birgit Artmann-Kunz**

Do, 11.10.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3154**

**Alena Bernatová**

Do, 10.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G3155**

**Birgit Artmann-Kunz**

Do, 10.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Kindergarten Beidl (Leonhardstraße 28) / 36,00 €

**18-G5111**

**Kinderschutztraining für Schüler**

**(1. bis 6. Klasse)**

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 22.05.2019, 15.00 – 17.30 Uhr

Grundschule, Turnhalle / 20,00 €

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.





### Maria Busch

Kellermühle 11  
95704 Pullenreuth  
09234 6197

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT

### 18-A2005

#### Was ist die Gemmotherapie und wie funktioniert ihre Anwendung?

##### Karin Holleis

Die Gemmotherapie ist eine noch junge Naturmedizin. Sie nutzt von ausgewählten Pflanzen ausschließlich die Knospen – weil darin besonders viele wertvolle Pflanzenstoffe stecken.

Die Kraftpakete von Knospen lassen sich schon früh im Jahr ernten, da schon im Februar und März die Knospen förmlich auf das Aufplatzen warten. Wenn man sich vorstellt, dass die ganze Kraft der zukünftigen Pflanze konzentriert in Knospe oder Trieb liegt, dann wird einem vielleicht auch klar, warum das ein kleines Wundermittel sein kann.

Freuen Sie sich auf folgende Seminarinhalte:

- Knospen und Baumerkennung im Winter
- Bäume & Knospen und ihre heilsamen Kräfte
- Anwendung und Verarbeitung der Knospen
- Herstellung eines Gemmo-Extraktes
- Herstellung eines Knospen-Oxymels
- Herstellung einer Knospensalbe

Mi, 20.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 14,40 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)

### 18-A3006

#### Früher in Rente? – Tipps und Hinweise

##### Hermann Scharl

Seit Einführung des Altersrentenanpassungsgesetzes wird die Regelaltersgrenze stufenweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Wer die Einflussgrößen auf seine Rente kennt, weiß meist, an welchen Stellschrauben er drehen kann. Viele Entscheidungen – wie der Status in der Krankenversicherung – werden bereits Jahre vorher festgelegt, können aber für die Zeit des Rentenbezugs wichtig sein. Möglichkeiten Rentenabschläge zu reduzieren sowie den Übergang in die Rente zu optimieren, werden aufgezeigt.

Der Dozent ist gerichtlich zugelassener Rentenberater sowie HRM Master und gibt Ihnen viele praktische Tipps. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit Tabellen zur Regelaltersgrenze und Rentenabschlägen.

Mi, 24.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 10,00 €

### Wie kann man die Rente erhöhen?

#### Hermann Scharl

siehe Außenstelle Mitterteich



## GESUNDHEIT

### 18-G1167

#### Aerobic – Fitness – Fun

##### Karin Hain

Ein Fitness-Mix für alle, die mehr für ihre Kondition tun wollen!

Nach einem wirkungsvollen Ausdauer- und Konditionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems folgen gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie für den Rücken. Eine Dehn- und Entspannungsphase schließt die Stunde ab.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

Mi, 09.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Turnhalle Pullenreuth / 36,00 €

### 18-G7018

#### Haus- und Notfallapotheke aus der Hildegard-Medizin

##### Johanna Eisner

Die Haus- und Notfallapotheke der heiligen Hildegard von Bingen hat für alle kleinen und größeren Wehwechen ein Mittel parat, z. B. Zahnwehwe, Spitzwegerich-Saft, Akelei usw.

Mi, 14.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 8,00 €  
(Materialkosten für Kostproben ca. 2,50 €)



## KULTUR

### 18-K4016

#### Kleine Verpackungen für viele Gelegenheiten

##### Beate Spuhler

In diesem Kurs gestalten Sie selbst eine besondere Tüte, eine individuelle Schachtel oder einfach mal schnell eine Box für ein Geschenk oder ein Dankeschön für ein Mitbringsel. Umfangreiches Bildmaterial und viele Tipps von der Kursleiterin geben Ihnen zusätzliche Anregungen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie verschiedene Verpackungen künftig ohne großen Aufwand und trotzdem sehr wirkungsvoll selber machen können.

Mitbringen: Schere, Bleistift, Anspitzer, Lineal

Mi, 03.04.2019, 19.00 – 21.15 Uhr  
Feuerwehrhaus Pullenreuth / 9,60 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 6,00 €)



**Gerhard Streibelt**

Escheldorf 1  
92717 Reuth  
09682 9211-14  
0171 5162015  
Anmeldung:  
09631 88-205



**GESUNDHEIT**

**Hot Iron® – Langhantel Kraftausdauer-Training**

**Kathrin Angermüller**

Hot Iron® ist ein Langhantel Kraftausdauer-Training im Kursformat. Es ist in drei Stufen (Hot Iron 1, Hot Iron 2 und Iron Cross) aufgebaut, die sich alle 12 Wochen durchwechseln. Hot Iron steht für Kräftigung, Stärkung und Straffung des gesamten Körpers. Das Format ist zugeschnitten auf einen Choreo-Plan mit entsprechender Musik.

Mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**18-G1168**

Mi, 26.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 45,00 €

**18-G1169**

Mi, 09.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 54,00 €

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**

**N.N.**

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und ihre Fitness für den Alltag steigern können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**18-G1170**

Do, 04.10.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 36,00 €

**18-G1171**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 36,00 €

**Zumba®Fitness**

**Michaela Grüner**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

**Lernort Volkshochschule**

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

**Kursleiter/in bei der vhs**

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth**  
Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### 18-G1172

Fr, 21.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Fr, 30.11.2018)

Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,00 €

#### 18-G1173

Fr, 11.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x

Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,00 €

### Pilates

N.N.

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Koordination und Dehnung sinnvoll mit Atemtechnik kombiniert. Mit seinen fließenden Bewegungen stabilisiert Pilates vor allem die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, baut ein starkes Körperzentrum auf und ermöglicht einen schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

#### 18-G1333

Do, 04.10.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,00 €

#### 18-G1334

Do, 10.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhalle Premenreuth / 41,00 €

#### 18-G6219

### Selbstgemacht: Gesunde Alternativen

Manuela Luft

Nicht die bekannten Dickmacher Chips, Schokolade und Co. sind gefährlich für ein gesundes Körpergewicht, sondern vor allem die versteckten, die in Getränken, Saucen, Wurstwaren und Fruchtjoghurts lauern.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche gesunden Alternativen es gibt und wie man sie selbst leicht herstellen kann. Zubereitet werden Ketchups mit natürlichem Zuckersersatz (Datteln), Brühe, Nutella, schnelle Semmeln, Brot (Basic Rezept), Mozzarella und Limo. Außerdem lernen Sie, wie man Sauerkraut, Schmand und Quark ansetzt. Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mo, 26.11.2018, 19.00 – 22.00 Uhr

Krummennaab, Mehrzweckhalle, Küche / 17,50 €

incl. 7,00 € Materialbeitrag

#### 18-G6220

### Zuckerfrei durch das Leben

Tanja Franz

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und erfahren im praktischen Teil, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Mi, 27.03.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Krummennaab, Mehrzweckhalle, Küche / 16,00 €

incl. 5,50 € Materialbeitrag

vhs

Online anklicken –  
vor Ort teilnehmen

Kurssuche online unter  
[www.vollstueckhofschule.de](http://www.vollstueckhofschule.de)  
oder mobil mit der **vhsApp**

Kundeninfos erhältlich in Ihren App-Stores

App Store Google play

QR code



### Christa Kastner

Am Federacker 5  
95679 Waldershof  
09231 72965

Anmeldung:  
09631 88-205



## GESELLSCHAFT

### 18-A2006

#### Wurzelkraft

##### Karin Holleis

Früher spielten die Wurzeln eine große Rolle, Wurzeln wie die von Nachtkerze, Baldrian, Engelwurz, Blutwurz, Beinwell, Pastinaken, Karde, Löwenzahn und viele andere mehr sicherten das Überleben in Notzeiten und hatten in der Heilkunde eine große Bedeutung. Dieses alte Wissen um die wertvolle Kraft der Wurzeln ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr in Vergessenheit geraten und das zu Unrecht.

Lassen Sie sich überzeugen von der Kraft und Vielfalt dieser unterirdischen Kraftpakete. Sie werden gemeinsam einiges für Gesundheit und Wohlbefinden produzieren.

Di, 16.10.2018, 18.30 – 21.30 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 14,40 €  
(Materialkosten mit Skript ab 8,00 €)

### 18-A2007

#### Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten

##### Doris Burger

Aus natürlichen Zutaten, Ansätzen, Essenzen und Kräutern rühren und mischen Sie in der Kräuterwerkstatt verschiedene Pflegeprodukte. So werden wir eine Creme, Badepralinen, einen Lippenfettstift, Badesalz und Duschpeeling herstellen und in kleine Döschen abfüllen oder hübsch in Cellophan Tütchen verpacken. Mit den entsprechenden Rezepten ist das Nacharbeiten zu Hause ganz einfach.

Mi, 28.11.2018, 18.30 – 20.45 Uhr  
Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 10,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 9,00 €)

### 18-A2008

#### Wildkräuter-Wanderung und Kräuterfladen aus dem Holzbackofen

##### Doris Burger

Die zertifizierte Kräuterpädagogin begleitet Sie auf einer kurzen Wanderung über die Frühlingswiesen in Masch. Dabei erleben Sie die wild wachsenden Kräuter mit allen Sinnen. Bei der Kräuterführung sammeln Sie schmackhafte und gesunde Frühlingskräuter. Diese bilden eine aromatische Grundlage für die Kräuterfladen, die Sie danach traditionell im Holzbackofen zubereiten. Zu den knusprigen Fladen genießen Sie auch eine leckere Wiesenlimonade. Während des Kurses bekommen Sie viele Informationen zur Verarbeitung und Verwendung von Wildkräutern.

Fr, 17.05.2019, 17.00 – 19.15 Uhr  
Naturwerkstatt Steinwald (Masch 7) / 10,80 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 7,00 €)

### 18-A2009

#### Frühjahrsschnitt bei Obstbäumen

##### Josef Reichenberger

In diesem Kurs werden die wichtigsten Schnittgesetze wie Schnittzeitpunkt, Pflanzschnitt, Erziehungschnitt und Auslichtungsschnitt ausführlich erläutert und praktisch vorgeführt. Praxisorientierte Übungen in einem Privatgarten runden den Kurs ab. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Mitbringen: Arbeitskleidung, Handschuhe, Schnittwerkzeug (soweit vorhanden) z. B. Schere, Säge

Sa, 23.03.2019, 09.00 – 11.15 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz bei der Volksschule / 9,90 €

### 18-A2010

#### Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber und Waldbesitzer

##### Karl Rupprecht

Viele Menschen möchten angesichts der steigenden Energiekosten Geld sparen und heizen zusätzlich mit Holz. Dies können sie beim Förster erwerben oder auch selbst in zugewiesenen, gekennzeichneten Waldstücken schlagen bzw. sägen. Die Unfallquote bei Ungeübten und Anfängern ist sehr hoch. Daher verlangen die Forstbetriebe den Nachweis eines Motorsägenkurses.

Am ersten Samstag werden vor allem die UVV, die Motorsägepflege und Kettenschärfung besprochen. Am zweiten Samstag findet der praktische Teil im Wald statt. Den Treffpunkt erfahren Sie am ersten Kurstag vom Kursleiter. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr. Zertifikat/Bescheinigung wird am Schluss des Kurses ausgehändigt.

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

### Zielgruppe:

Personen, die für private Zwecke Holz be- oder aufarbeiten, z. B. private Brennholzwerber, Waldbesitzer und Gartenbesitzer.

### Folgende Kursinhalte werden vermittelt:

- Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften (UVV)
- Vorstellung und Bedeutung der persönlichen Schutzausrüstung
- Aufbau, Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge mit ihren Sicherheitseinrichtungen
- Sägen am liegenden Holz, Schnitttechniken und die Beurteilung von Spannungen im Holz
- Baumbeurteilung und Baumfällung am schwachen und mittelstarken Holz

### Teilnahmevoraussetzung:

- Alter ab 18 Jahre
  - vollständige, persönliche Schutzausrüstung PSA (Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz)
  - eigene Motorsäge für Praxisteil (falls vorhanden)
  - persönliche private Haftpflichtversicherung
- Mitbringen: eigene Säge (falls vorhanden), und evtl. stumpfe Kettensäge zum Vorführen vom Schleifen, ältere Kleidung, Brotzeit und Getränk

Sa, 04.05.2019, 08.00 – 15.00 Uhr

Sa, 11.05.2019, 08.00 – 15.00 Uhr

BRK-Heim (Feuerwehr-Rückgebäude,  
Eingang Braustraße) / 95,00 €  
(keine Ermäßigung möglich)



**GESUNDHEIT**

### **Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)**

#### **Tanja Franz**

Bewegung ist für Kinder die natürlichste Sache der Welt und für eine gute Entwicklung enorm wichtig. Dieser Kurs bietet Kindergartenkindern viel Raum, um den eigenen Körper zu entdecken. Abwechslungsreiche Gerätelandschaften, Parcours, Tanzspiele, Mannschaftsspiele usw. fördern die Motorik, die Koordination und auch das Selbstvertrauen der kleinen Turner. Gute Laune ist garantiert!

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

#### **18-G1177**

Mo, 24.09.2018, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

#### **18-G1178**

Mo, 07.01.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

#### **18-G1179**

Mo, 01.04.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 18,00 €

(Ermäßigung bereits berücksichtigt!)

### **Zumba®Fitness**

#### **Ingrid Käs**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

#### **18-G1185**

Mo, 24.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 11 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,10 €

#### **18-G1186**

Mo, 07.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

### **Body-Step**

#### **Ingrid Käs**

Spaß pur! - In jeder Stunde wird eine kleine Choreographie vollständig erarbeitet, die auf Step-Grundschriften basiert und langsam aufgebaut wird. Den Abschluss bilden Bauch- und Po-Training sowie Stretching. Step-Grundkenntnisse sind von Vorteil!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### **18-G1188**

Mo, 24.09.2018, 19.30 – 20.30 Uhr, 11 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,10 €

#### **18-G1189**

Mo, 07.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

### **Senior-Fit**

#### **Christine Axmann-Kolb**

Fitness-Training ist keine Frage des Alters!

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, etwas für seinen Körper zu tun. Denn eine gefestigte Muskulatur stabilisiert die Gelenke und den Rücken. Ein regelmäßiges und dem Alter entsprechendes Training fördert nicht nur Wohlbefinden und Beweglichkeit, sondern stärkt außerdem die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse, Stress und Krankheiten.

Auch für Männer sehr gut geeignet.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### **18-G1191**

Di, 25.09.2018, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 27,00 €

(mit Senioren-Ermäßigung)

#### **18-G1192**

Di, 08.01.2019, 16.45 – 17.45 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 27,00 €

(mit Senioren-Ermäßigung)



### Fit am Morgen

**Ingrid Käs**

Fitness und Wohlbefinden für den ganzen Tag!  
Mit einfachen Aerobic-Schritten zu flotter Musik wird die Fettverbrennung optimal angeregt. Anschließend folgen gezielte Kräftigungsübungen zur Straffung des ganzen Körpers, zum Teil mit Hanteln oder Thera-Band. Stretching beendet die Stunde.  
Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### 18-G1193

Do, 27.09.2018, 08.30 – 09.30 Uhr, 11 x  
Volksschule, Turnhalle / 39,60 €

#### 18-G1194

Do, 10.01.2019, 08.30 – 09.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

### 18-G1336

#### Pilates – Einsteiger

**Doris Gimmel**

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 25.09.2018, 18.15 – 19.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 02.10.2018)  
Volksschule, Turnhalle / 30,75 €

### 18-G1337

#### Pilates – Einsteiger/Mittelstufe

**Doris Gimmel**

Die Pilates-Technik ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Art werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert sowie die Muskeln gekräftigt. Das Pilates-Training schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags.

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Matenprogramms geübt, die sowohl für ungeübte als auch für trainierte Teilnehmer geeignet sind.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 08.01.2019, 18.15 – 19.00 Uhr, 8 x  
Volksschule, Turnhalle / 24,60 €

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

### 18-G1338

#### Pilates – Mittelstufe

**Doris Gimmel**

Aufbauend auf Einsteiger/Mittelstufe werden die Übungen in ihrer Steigerung auf einem intensiveren Level ausgeführt, der Rumpfkraft, Stabilität, Beweglichkeit noch weiter aufbaut, stärkt und die Haltung verbessert. Das Übungsrepertoire wird durch variantenreiche anspruchsvolle Übungen erweitert, in denen jeder seine weitere Herausforderung findet. Das Training bildet zu den oft einseitigen Belastungen des Körpers im Alltag einen wirksamen Ausgleich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 12.03.2019, 18.15 – 19.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 15,40 €

### 18-G1339

#### Pilates advanced

**Doris Gimmel**

Sie kennen die Pilates-Übungen bereits? Haben schon Pilates-Grundkurse besucht und möchten sich nun auch mal an die anspruchsvolleren Übungen wagen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir greifen alle Übungen an, unterstützt mit der Pilates-Rolle und dem Pilates-Ball. Übungen für Fortgeschrittene, Vorkenntnisse erwünscht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke

Di, 30.04.2019, 18.15 – 19.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 15,40 €

### Rückenfit

**Tanja Franz**

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 18-G3160

Mo, 24.09.2018, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

#### 18-G3161

Mo, 07.01.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

#### 18-G3162

Mo, 01.04.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 22,50 €

## Rückenfit (KK)

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

.....

**18-G3163**

### Simone Schmucker

Do, 11.10.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 x  
Volksschule, Turnhalle / 36,00 €

**18-G3164**

### Simone Schmucker

Fr, 11.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

**18-G3165**

### Ulrike Valentin

Do, 27.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

**18-G3166**

### Ulrike Valentin

Do, 10.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 45,00 €

## Yoga für Schulter, Nacken und Rücken

### Doris Gimmel

Rücken- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern kennt fast jeder. Durch wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeiten weist unser Körper typische Verkürzungen in der Muskulatur und den Faszien, dem Bindegewebe auf. Allgemein leidet er unter einem Mangel an Kraft und Haltungsfehlstellungen.

Die in diesem Kurs vermittelten Haltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Sonnengruß) und Atemübungen (Pranayama) haben zum Ziel, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener zu machen, um einen Zustand der Wohlfühlspannung zu erreichen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

.....

**18-G4145**

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Di, 02.12.2018)  
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

**18-G4146**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 x  
Volksschule, Turnhalle / 32,80 €

## Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.

**18-G4147**

**Yoga – Mittelstufe**

**Doris Gimmel**

In diesem Kurs werden Bewegungsabläufe (Sonnengruß Mittelstufe, kurze Vinyasas), Haltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) aus dem Hatha Yoga geübt, die gleichermaßen kräftigen und entspannen, uns beweglicher, unsere Muskeln geschmeidiger und unseren Geist ausgeglichener machen, um einen kräftigen und gesunden Körper zu erreichen.

Die Asanas werden erweitert: zu den Übungen aus dem Kurs „Schulter, Nacken, Rücken“ kommen Übungen für kraftvollen Stand, Balance und eine starke Bauchdecke.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 12.03.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 20,50 €

**18-G4148**

**Vinyasa Flow Yoga**

**Doris Gimmel**

Für alle, die sich ein sanftes Fitnessprogramm wünschen, stellt Vinyasa Flow Yoga eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, den Körper in Schwung zu halten. Verschiedene Asanas werden zusammen mit der Atmung harmonisch verbunden. Durch regelmäßiges Üben der Flows erreichen wir eine bessere Beweglichkeit und Geschmeidigkeit unseres Körpers und eine verbesserte Leistungsfähigkeit.

Vorkenntnisse von Asanas werden benötigt!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, evtl. Decke

Di, 30.04.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 5 x  
Volksschule, Turnhalle / 20,50 €

**Qi Gong**

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

**18-G4220**

Do, 27.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

**18-G4221**

Do, 10.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Volksschule, Turnhalle / 41,00 €

**18-G5102**

**Kinderschutztraining für Schüler**

**(1. bis 6. Klasse)**

**Sicherheit kann man lernen!**

**Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Mi, 30.01.2019, 15.15 – 17.45 Uhr  
Volksschule, Turnhalle / 20,00 €

**18-G6403**

**Weinland Spanien**

**Siegfried Achatz**

Spanien ist ein klassisches Weinland mit einer Vielzahl von Anbaugebieten. In diesem Weinseminar werden sowohl Weißweine als auch Rotweine aus einigen ausgewählten Weinregionen vorgestellt und verkostet. Käse-, Wurst- und Schinkenspezialitäten runden den kulinarischen Genuss ab.

Auf Wunsch gibt es auch Tipps zu Einkauf, Etikett, Lagerung und Servieren von Wein.

Mindestalter: 18 Jahre

Fr, 12.10.2018, 19.30 – 22.00 Uhr  
„Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 27,50 €  
incl. 17,00 € Materialbeitrag

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

**18-G6510**

**Intervallfasten – Abnehmen und Anti-Aging**

**Klaudia Kormann**

Abnehmen und dazu noch gesundheitliche Vorteile? 5:2, 16:8, 20:4 – das sind keine Sport-Ergebnisse, sondern Zahlen zum Thema Abnehmen! Zeiten, in denen nicht oder nur eingeschränkt gegessen wird, wechseln mit Zeiten ab, in denen man essen darf, wie man will. Und man nimmt dabei ab!

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Arten des Intervallfastens bzw. des intermittierenden Fastens. Die 5:2 Diät (fünf Tage in der Woche normal, zwei Tage eingeschränkt essen) wird ausführlich vorgestellt: Wie sind die Regeln, was und wieviel darf ich essen, wie ist es mit dem Trinken? Rezepte werden vorgestellt, es gibt Durchhalte-Tipps und Strategien zum Halten des Gewichtes am Ende der Abnehmphase.

Dazu werden noch unterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Naturheilkunde vorgestellt. Auch Nebenwirkungen werden angesprochen. Außerdem wird erläutert, wie Intervallfasten dem Körper gut tut, wie Fasten „jung“ hält, z. B. welche Blutwerte sich (positiv) verändern können. Ein Erfahrungsbericht und Buchtipps runden den Vortrag ab.

Mitbringen: Schreibmaterial

Mi, 23.01.2019, 19.00 – 20.30 Uhr  
 „Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 7,00 €

**18-G7021**

**„Cholesterin – wie gehe ich damit um?“**

**Johanna Eisner**

Erkrankungen, die durch einen zu hohen Cholesterinwert mit verursacht bzw. negativ beeinflusst werden, können Jung und Alt treffen. Wie lässt sich ein zu hoher Cholesterinwert mit natürlichen Mitteln absenken? Welche Heilkräuter finden sich in der Hildegard-Medizin und wie gelingt mir eine Stressbewältigung im Alltag? Die Antworten auf diese Fragen bilden den thematischen Schwerpunkt dieses Vortrags.

Mitbringen: Teller, Glas, Tasse, Löffel

Mi, 20.02.2019, 19.00 – 21.00 Uhr  
 „Café Miteinander“ (Altes Rathaus, Markt 11) / 8,00 €  
 (Materialkosten für Kostproben ca. 1,00 €)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung, wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss, werden Sie informiert.



Gesellschaft



Beruf



Grundbildung



Sprachen



Gesundheit



Kultur

**Lernort Volkshochschule**

**Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus!**

- Sie haben eine entsprechende fachliche Ausbildung.
- Sie haben Freude im Umgang mit Menschen und können Ihr Wissen gut vermitteln.
- Sie haben vielleicht schon Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

**Kursleiter/in bei der vhs**

Wäre das eine neue Herausforderung, eine Aufgabe für Sie?  
 Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein Gespräch mit uns!

**Volkshochschule • Mähringer Straße 9 • 95643 Tirschenreuth**  
**Tel.: 09631 88-205 • Fax: 09631 88-306 • E-Mail: vhs@tirschenreuth.de**



### Bruno Salomon

Luitpoldstraße 6  
95652 Waldsassen  
09632/2230

Anmeldung:  
09631/88-205



## GESELLSCHAFT

### 18-A2103

#### Förderprogramme für die Haus- und Gebäudetechniksanie rung

#### Matthias Rösch

Ganz gleich ob Neubau, Sanierung, Modernisierung oder Förderung alternativer Energien, wie z. B. Solarenergie oder Biomasse, es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, geplante Maßnahmen finanziell unterstützen zu lassen.

In diesem Vortrag wird sowohl auf die Förderprogramme der KfW für Ein- und Zweifamilienhäuser eingegangen als auch auf die Förderprogramme der BAFA, vorwiegend für den Einsatz von Erneuerbaren Energien. Vorgestellt wird zudem das Zusatzförderprogramm EnergieBonus Bayern, auch „10.000-Häuser-Programm“ genannt.

Di, 23.10.2018, 19.00 – 21.00 Uhr  
Realschule im Stiftland / Eintritt frei  
Anmeldung erforderlich!

*In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz*



## SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

**ab 9 Teilnehmern:** 12 x 90 min.  
**8 und 7 Teilnehmer:** 10 x 90 min.  
**6 und 5 Teilnehmer:** 8 x 90 min.

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

### Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)

siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

### 18-S4006

#### Spanisch in schnellen Schritten Grundstufe A2

#### Barbara Schmid

Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die das Buch Caminos 1 bearbeitet haben und/oder ihre grundlegenden Spanisch-Kenntnisse auffrischen sowie erweitern möchten. In großzügigen Schritten wird das Lehrbuch Caminos Neu 2 bearbeitet und eine passende Lektüre gelesen, um Ihre Spanischkenntnisse nicht einrosten zu lassen und in entspannter Atmosphäre etwas Neues aufzunehmen.

Voraussetzung: gute elementare Spanischkenntnisse A1  
Lehrbuch: Caminos neu A2  
(Klett Verlag) und eine kleine Lektüre

Mo, 01.10.2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 x  
Mittelschule / 70,00 €

### SONDERAKTION FÜR DAS JAHR 2018:

#### 40 € Zuschuss für Tschechischkurse für Anfänger!

Alle Teilnehmer, die im Jahr 2017 einen Tschechischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit mindestens 10 Doppelstunden besuchen, erhalten durch den Bezirk Oberpfalz einen einmaligen Zuschuss in Höhe von 40,- €. Damit unterstreicht der Bezirk, wie wichtig ihm das Erlernen der Sprache unseres Nachbarlandes ist. Nutzen Sie die Chance und lernen Sie Tschechisch - JETZT!

Damit jeder in den Genuss des Zuschusses kommt, dauern alle Tschechischkurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse mindestens zehn Doppelstunden. Falls die dafür nötige Teilnehmerzahl (mindestens 7 Teilnehmer) nicht erreicht wird, erhöht sich die Teilnehmergebühr auf 87,50 €, abzüglich 40,- € Zuschuss, so dass nur ein Eigenanteil von 47,50 € bleibt.

### 18-S5011

#### Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 Basis

#### Petra Dubaničová Pažďorová

Dieser Kurs wendet sich an „echte“ Anfänger ohne Tschechisch-Vorkenntnisse, die in einer angenehmen Atmosphäre und mit Spaß die Grundregeln und den Grundwortschatz der tschechischen Sprache erlernen möchten. Unter anderem wird auch mehr über das kulturelle Nachbarland Tschechien und seine Leute vermittelt.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1/1  
und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 11.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Realschule im Stiftland / 30,00 €

Der Zuschuss in Höhe von 40 € wurde bereits berücksichtigt!

(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)



**18-S5012**

**Tschechisch für Anfänger  
mit Grundkenntnissen I  
Grundstufe A1**

**Petra Dubaničová Pažďorová**

Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer des letztjährigen Einstiegskurses sowie an alle, die ihre einfachen Tschechisch-Vorkenntnisse wiederholen, verbessern und vertiefen wollen. In einer angenehmen Atmosphäre werden die sprachlichen Kenntnisse langsam ausgebaut und die Grammatik wird nach und nach erweitert.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1, ab Lektion 5 und Unterlagen der Kursleiterin

Di, 09.10.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Realschule im Stiftland / 70,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)

**18-S5013**

**Tschechisch für Anfänger  
mit Grundkenntnissen II  
Grundstufe A1**

**Petra Dubaničová Pažďorová**

Dieser Tschechischkurs richtet sich an alle Teilnehmer der vorletzten Kurse sowie an alle, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen. In diesem Kurs können Sie sowohl den Wortschatz als auch grammatische Strukturen wiederholen und erweitern. Die mündliche Sprachbeherrschung wird vertieft.

Lehrbuch: Tschechisch Express A1, ab Lektion 7 und Unterlagen der Kursleiterin

Do, 11.10.2018, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x  
Realschule im Stiftland / 70,00 €  
(Materialkosten für Skript ca. 5,00 €)



**GESUNDHEIT**

**Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung (KK)**

**Cäcilia Mühl**

Dieses Trainingsprogramm verbessert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit Kräftigungs- und Dehnübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen und Muskelschwäche vorzubeugen. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und ihre Fitness für den Alltag steigern können.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

**18-G1202**

Mo, 24.09.2018, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 36,00 €



**18-G1203**

Mo, 07.01.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 36,00 €



**Zumba®Kids (5 bis 11 Jahre)**

**Manuela Sigl-Pilsak**

Die speziell für Kinder (5 bis 11 Jahre) entwickelten Zumba Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben - Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Es fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1204**

Di, 25.09.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 30,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



**18-G1205**

Di, 08.01.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 30,00 €  
(Ermäßigung bereits berücksichtigt)



**Zumba®Fitness**

**Manuela Sigl-Pilsak**

Zumba® (umgangssprachlich für „Bewegen und Spaß haben“) ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit fitnessorientierten Tanzchoreographien kombiniert, lassen die Hüften schwingen und regen die Fettverbrennung an.

Zumba® ist für alle, egal welches Alter und Fitnessniveau. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle, Handtuch, Getränk

**18-G1206**

Di, 25.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



**18-G1207**

Di, 08.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Mädchenrealschule, Turnhalle / 41,00 €



**18-G1208**

**HIIT – Tabata-Workout**

**Constance Schöner-Scharnagl**

Nach der Aufwärmphase wird das hochintensive Intervall-Training gestartet. Es ist die schnellste und effektivste Methode, um Fett abzubauen. Mit kurzen, knackigen, aber intensiven Übungen, bei hoher Intensität und dazwischen kurzen Pausen wird die Stoffwechselrate erhöht und der Kalorienverbrauch maximiert.

Das HIIT-Training ist hocheffektiv und anstrengend, aber wirkungsvoll! Ein Mattentraining für Bauch-Beine-Po und Stretching der beanspruchten Muskeln gehören zum Programm.

Eine Grundfitness und der Ausschluss von körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen sind Voraussetzung.

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



Di, 08.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 x  
Realschule im Stiftland, Turnhalle / 49,20 €

### Aqua-Gymnastik

#### Cäcilia Mühl

Abwechslungsreiche Übungselemente, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern Beweglichkeit und Ausdauer sowie Konzentration und Koordination. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Gleichgewichtssinn geschult. Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab, das Sie fit macht für den Alltag in Familie und Beruf.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

#### 18-G1660

Mi, 26.09.2018, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 37,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

#### 18-G1661

Mi, 09.01.2019, 19.00 – 19.45 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 37,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

### Aqua-Jogging

#### Thomas Mauersberger

Aqua-Jogging ist ein sanftes und äußerst effektives Fitness-Training im Wasser. Durch die gelenkschonende Laufbewegung (mit und ohne Geräte) wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt sowie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessert – und das alles ganz ohne Muskelkater!

Dieser Kurs ist für alle geeignet: für Frauen und Männer, Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, Trainierte und Untrainierte, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

Schwimmkenntnisse sind zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. Schwimmgürtel und Geräte werden zur Verfügung gestellt.

Bei Herz-Kreislauf-Problemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt!

Mitbringen: Schwimmkleidung

#### 18-G1662

Mi, 26.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 55,50 €  
incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte und  
Badbenutzungsgebühr

#### 18-G1663

Mi, 09.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 55,50 €  
incl. 9,50 € Leihgebühr für Geräte und  
Badbenutzungsgebühr

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!  
Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist,  
verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.

### 18-G1664

#### Schwimmkurs für Erwachsene

#### Thomas Mauersberger

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Nichtschwimmer erhalten eine Grundausbildung im Brustschwimmen. Wer die Grundbewegungen bereits beherrscht, kann seine Technik verbessern, mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen und andere Schwimmstile erlernen.

Mitbringen: Schwimmkleidung

Fr, 22.03.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 8 x  
Realschule im Stiftland, Hallenbad / 64,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)

### Rückenfit (KK)

#### Cäcilia Mühl

Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um den Rücken zu stärken, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren sowie Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen vor.

Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte

#### 18-G3167

Do, 27.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

#### 18-G3168

Do, 10.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Grundschule, Turnhalle / 45,00 €

### Pilates (KK)

#### Ute Heinz

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und verbessert Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe. Das Pilates-Training stärkt die Körpermitte - das „Powerhouse“ - und den Rücken und schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch oder Kissen, warme Socken

#### 18-G3215

Di, 18.09.2018, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 45,00 €

#### 18-G3216

Di, 08.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 45,00 €

**Förderung von Präventionsangeboten durch die Krankenkassen**

Im Programmbereich Gesundheit bietet die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden allein die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf deren Entscheidung haben wir keinerlei Einfluss!

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem hohen Verwaltungsaufwand verbunden. Um Ihnen dennoch eine Bezuschussung zu ermöglichen, haben wir zahlreiche Kurse auf der Grundlage von standardisierten Kurskonzepten zertifizieren lassen, die der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) entwickelt hat.

**Förderfähige Gesundheitskurse sind deshalb auch im aktuellen vhs-Programm wieder mit dem Kürzel (KK) gekennzeichnet. Bitte klären Sie am besten bereits vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**

Wenn Sie einen förderbaren Kurs regelmäßig (mindestens 80 %) besucht haben und eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse benötigen, informieren Sie bitte rechtzeitig vor Kursende Ihre Kursleitung. Sie erhalten dann in der letzten Stunde die entsprechende Bescheinigung, die Sie – zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) – bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Weitere Formulare füllen wir nicht aus!

**Hatha-Yoga**

**Marianne Scheuplein**

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie erlernen die Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanften Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem

fördert die Entspannung und beruhigt den Geist. Dadurch gelingt es Ihnen, den Alltag in Familie und Beruf stressfreier zu gestalten.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Gymnastikmatte, Socken

**18-G4149**

Do, 04.10.2018, 18.30 – 19.45 Uhr, 8 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 52,00 €

**18-G4150**

Do, 10.01.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 65,00 €

**Qi Gong**

**Ursula Eckert**

Die Bewegungslehren des Qi Gong versuchen, durch langsame, immer wiederkehrende Bewegungen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Oft merken die Teilnehmer schon nach der ersten Stunde, wie gut ihnen diese Bewegungsform tut. Außerdem erhöht sich durch die Atemübungen das Lungenvolumen. Das wiederum fördert die Durchblutung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Die Gelenke werden geschmeidiger, Verspannungen im Rücken und im Hals-Nackengebiet lösen sich. Geistiges und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

**18-G4222**

Di, 25.09.2018, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 41,00 €

**18-G4223**

Di, 08.01.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 x  
Städt. Kinderhaus (Schulstraße 1a) / 41,00 €

**Babyschwimmen – Wassergewöhnung (3 bis 7 Monate)**

**Sabine Doß**

In diesem Kurs lernen die Eltern, ihr Baby im Wasser sicher zu halten und sein Wohlbefinden zu fördern. Die Babys werden in ihrer individuellen Entwicklung begleitet und durch Spiel- und Bewegungsübungen angeregt. Die Mütter bzw. Väter können die Eltern-Kind-Bindung stärken, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen sowie Lieder und Spielideen kennenlernen.

Die reine Wasserzeit beträgt 30 Minuten. Bitte rechnen Sie zusätzlich 15 Minuten vor und nach dem Kurs zum Umziehen. Außerdem macht Schwimmen hungrig! Wer nicht stillt, sollte deshalb auch an Essen und Trinken für danach denken.

Mitbringen: Schwimmwindeln, Badesachen und Handtücher für Baby und Eltern, Badeschuhe

**18-G5020**

Mi, 26.09.2018, 16.30 – 17.00 Uhr, 8 x  
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),  
Bewegungsbad / 64,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



**18-G5021**

Mi, 30.01.2019, 16.30 – 17.00 Uhr, 8 x  
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),  
Bewegungsbad / 64,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



## Babyschwimmen – Wassergewöhnung (8 bis 12 Monate)

### Sabine Doß

In diesem Kurs lernen die Eltern, ihr Baby im Wasser sicher zu halten und sein Wohlbefinden zu fördern. Die Babys werden in ihrer individuellen Entwicklung begleitet und durch Spiel- und Bewegungsübungen angeregt. Die Mütter bzw. Väter können die Eltern-Kind-Bindung stärken, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen sowie Lieder und Spielideen kennenlernen.

Die reine Wasserzeit beträgt 30 Minuten. Bitte rechnen Sie zusätzlich 15 Minuten vor und nach dem Kurs zum Umziehen. Außerdem macht Schwimmen hungrig! Wer nicht stillt, sollte deshalb auch an Essen und Trinken für danach denken.

Mitbringen: Schwimmwindeln, Badesachen und Handtücher für Baby und Eltern, Badeschuhe

### 18-G5022a

Mi, 26.09.2018, 17.00 – 17.30 Uhr, 8 x  
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),  
Bewegungsbad / 64,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



### 18-G5023

Mi, 30.01.2019, 17.00 – 17.30 Uhr, 8 x  
Gesundheitszentrum (Egerer Straße 30),  
Bewegungsbad / 64,00 €  
(incl. Badbenutzungsgebühr)



### 18-G6230

#### Aus der spanischen Küche: Tapas ohne Fleisch und Fisch

### Barbara Schmid

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in Spanien üblicherweise zu (meist) alkoholischen Getränken serviert werden. Es gibt unzählige Tapa-Rezepte, einige davon werden in diesem Kurs gemeinsam zubereitet und verzehrt: Auberginen mit Ziegenkäsecreme, Datteln mit Blauschimmelkäse, Hummus mit Tapenade, Papas arrugadas mit Mojo, Arme Leute Kartoffeln, Champignonpate, Tomatentarte, Sherry-Schalotten mit Rosinen, Gemüse Paella, Churros mit Schokosoße.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze

Mi, 23.01.2019, 18.30 – 21.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 19,00 €  
incl. 8,50 € Materialbeitrag

### Tapas – Teil 2

siehe Außenstelle Mitterteich

### Tapas – Teil 7

siehe Tirschenreuth / Gesundheit, Ernährung

### 18-G6310

#### Vollkornbrot aus Natursauerteig

### Monika Mertl

Brot backen aus Natursauerteig ist gar nicht so kompliziert und aufwendig, wie viele meinen!

An diesem Nachmittag erlernen Sie die einzelnen Schritte zur Herstellung eines vollwertigen Brotes aus reinem Natursauerteig. Dabei werden die letzten Teilschritte, das Unterrühren der letzten Mehlzugabe und das Portionieren des Brotteiges, auch praktisch durchgeführt.

In den Wartezeiten erfahren Sie viel Wissenswertes über die Vitalstoffe im vollen Getreidekorn und erhalten eine Kostprobe dieses Vollwertbrottes. Am Schluss kann jeder ein Brot und eine Portion Sauerteig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Spüllappen, Geschirrtuch, Topflappen, kleines Gefäß mit Deckel

Sa, 06.04.2019, 14.00 – 17.30 Uhr  
Mittelschule, Lehrküche / 17,00 €  
incl. 4,50 € Materialbeitrag



## KULTUR

### 18-K3006

#### Nähen mit Jersey

### Franziska Jäger

In diesem Kurs lernen Sie alles Wissenswerte im Umgang mit Jersey. Dieses Wissen kann sofort in der Praxis ausprobiert werden. Es können Mützen, Kleider, Hosen, Shirts, Hoodies usw. für Babys, Kids als auch Erwachsene genäht werden. Schnittmuster sind im Kurs erhältlich. Es können aber auch gerne eigene Schnitte verwendet werden. Das Material kann auch im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier, Karton und evtl. Schnittmuster und Stoffe, Nähgarn

Di, 06.11.2018, 18.30 – 20.45 Uhr, 5 x  
Mittelschule / 43,50 €  
(Materialkosten nach Verbrauch pro Projekt zwischen 10,00 € und 25,00 €)

### 18-K3007

#### Nähen mit der Overlock

### Franziska Jäger

Im Kurs lernt man alles rund um die Overlockmaschine. Angefangen von der Inbetriebnahme über die Pflege und Wartung bis hin zur Fehlersuche, wenn die Naht einmal nicht gelingt. Wie geht die Sache mit der Fadenspannung? Was ist mit einer Overlock alles möglich? Das Gelernte kann im Anschluss sofort in der Praxis ausprobiert werden.

Mitbringen: Overlockmaschine mit der Anleitung, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln/Klipse, Faden, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), evtl. Stoffe/Stoffreste

Di, 19.03.2019, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 x  
Mittelschule / 17,40 €  
(Materialkosten nach Verbrauch ca. 10,00 €)

## Genähte Kleinigkeiten zum Verschenken und Selberbehalten

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Friedenfels

## Taschennähkurs

**Franziska Jäger**  
siehe Außenstelle Pechbrunn

## Wir nähen unsere eigene Tasche

**Elke Stock**  
siehe Außenstelle Wiesau

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk?  
Ein Gutschein der vhs ist  
immer eine gute Idee!

## 18-K6001 Vom Knipsen zum Fotografieren Einstieg in die digitale Fotografie

**Gunar Prauschke**

Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten mehr aus Ihren Bildern machen? Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres „Bildgebers“ genauer kennen. Was leistet Ihre Kamera? Erfahren Sie die Vor- und Nachteile verschiedener Kameratypen und erliegen Sie nicht dem Pixelwahn. Welches Zubehör ist für Sie sinnvoll? Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten für bessere Bilder: welche Tricks nutzten auch schon die alten Meister? Bei einer abschließenden gemeinsamen Praxisexkursion können Sie das Gelernte umsetzen und in der Gruppe vertiefen.

Mitbringen: Kamera (Speicherkarte und geladenen Akku nicht vergessen), evtl. vorhandenes Zubehör und die Bedienungsanleitung (Schriftform)

Mi, 06.02.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 4 x  
Realschule im Stiftland / 32,80 €

## 18-B0005 Anfertigen einer Gartenfigur aus Metall mit modernen Metallbearbeitungsmaschinen

**Andreas Büttner / Norbert Scharnagl**

- CNC-Wasserstrahlschneiden
- Schweißen

Zielgruppe: Kinder der 4. bis 7. Klasse

Sa, 16.03.2019, 09.00 – 12.00 Uhr, 1 x  
Berufliches Schulzentrum / 10,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

## 18-B0006 Forscher-Werkstatt für kleine Chemiker Inge Dick

In diesem Workshop sollen Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson erste chemische Grunderfahrungen in den Bereichen Wasser, Luft und Feuer machen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, in angeleiteten Stationen eigene Experimente durchzuführen, aber auch Lehrer-Demonstrationen werden gezeigt.

Die kleinen Forscher werden zu genauem Beobachten angeleitet und deuten das Gesehene auf fachlicher Grundlage. Somit werden für den späteren naturwissenschaftlichen Unterricht stimmige Präkonzepte erstellt und gefestigt.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 3. Klasse

Mitbringen: Herrenhemd oder Malhemd als Forscherkittel, Haargummi (bei langen Haaren)

Sa, 06.04.2019, 09.00 – 12.00 Uhr  
Grundschule / 10,00 €  
(für ein Kind und einen Erwachsenen)

## Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Weitere Workshops siehe auch  
Tirschenreuth / Beruf und Zweigstelle Kemnath



### Anette Philipp

Egerstraße 16  
95676 Wiesau  
09634/8197

Anmeldung:  
09631/88-205



## BERUF

### MINT-Offensive der Bildungsregion Landkreis Tirschenreuth

#### Gemeinsam entdecken – forschen – experimentieren: MachMINT!

Die „MINT“-Fächer – **M**athematik, **I**nformatik, **N**aturwissenschaften und **T**echnik – werden für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger, denn die Digitalisierung schreitet immer schneller voran und erfasst zunehmend nicht nur den Beruf, sondern alle Bereiche des Lebens.

Um junge Menschen bereits frühzeitig für diese Fächer zu begeistern, startet die Bildungsregion Tirschenreuth eine MINT-Offensive. Gemeinsam bieten das Bildungsmanagement, das Projekt Zukunftskoach und die Volkshochschule eine Workshop-Reihe an. Jeweils am Samstag Vormittag haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama/Papa, Oma/Opa, Tante/Onkel etc.) verschiedene MINT-Fächer an unterschiedlichen Schulen kennenzulernen.





## MITTELSCHULABSCHLUSS

18-P1001

**Mathe für den Quali – Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Mathe im Sommer 2019 absolvieren wollen.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Di, 26.02.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

18-P1002

**Englisch für den Quali – Vorbereitungskurs****Susan Clark-Schmidt**

Dieser Vorbereitungskurs wendet sich an alle Schüler der 9. Klasse oder externe Bewerber, die die Prüfung für den qualifizierenden Abschluss der Mittelschule in Englisch im Sommer 2019 absolvieren wollen.

In jeder Stunde werden die Grammatikregeln erklärt, geübt und vertieft. Individuelle Fragen werden besprochen. Anhand von Beispielen wird das Hör- und Leseverständnis trainiert und Techniken aufgezeigt, welche die Vorgehensweise erleichtert. Dialoge, Bildbeschreibungen und Rollenspiele fördern das aktive Sprechen.

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mitbringen: Stifte, Block, Schulbuch, Wörterbuch, etwas zum Trinken

Sa, 16.03.2019, 09.00 – 12.15 Uhr, 6 x  
(Am Sa, 13.04. und 27.04. findet kein Kurs statt!)  
Berufliches Schulzentrum / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

## REALSCHULABSCHLUSS

18-P2001

**Realschul-Abschlussprüfung  
in Mathematik II / III – Vorbereitungskurs****Reinhard Triebe**

Dieser Kurs wendet sich an alle Schüler der Realschul-Abschlussklassen oder externe Bewerber, die die Realschul-Abschlussprüfung im Sommer 2019 absolvieren wollen. Der Vorbereitungskurs ist auch geeignet für Mittelschüler des M-Zweiges.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien des Kursleiters

Mo, 25.02.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

18-P2002

**Englisch – Mittlere Reife  
Vorbereitungskurs****Margot Leipold**

Dieser Vorbereitungskurs bereitet auf die Englisch-Abschlussprüfung an Realschulen im Sommer 2019 vor. Der Kurs ist für M-Zweig nur bedingt geeignet, die Teilnehmer müssten aber schon gute Englisch-Kenntnisse haben.

Der Kurs findet in den Oster- und Pfingstferien nicht statt!

Lehrbuch: Materialien der Kursleiterin

Mi, 20.02.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum / 74,00 €  
davon Materialbeitrag für Skript: 4,00 €  
(keine Schüler-Ermäßigung möglich)

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Sie erhalten nach der Anmeldung keine weitere Benachrichtigung,  
wenn Ihr Kurs wie geplant stattfindet und noch Plätze frei sind.

Nur wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, verschoben oder abgesagt werden muss,  
werden Sie informiert.



## SPRACHEN

Sprachunterricht kann nur erfolgreich sein, wenn er über einen längeren Zeitraum angeboten wird. Um dies zu ermöglichen, finden Sprachkurse **ab mindestens 5 Teilnehmern** statt.

Um diese Lehrgänge finanzieren zu können, ergibt sich folgende Staffelung der Kursdauer bei gleich bleibender Teilnehmergebühr:

<b>ab 9 Teilnehmern:</b>	<b>12 x 90 min.</b>
<b>8 und 7 Teilnehmer:</b>	<b>10 x 90 min.</b>
<b>6 und 5 Teilnehmer:</b>	<b>8 x 90 min.</b>

Die Reduzierung der Stundenzahl ist pädagogisch zu vertreten, da der Unterricht in kleineren Gruppen intensiver ist und der Kursleiter mehr auf den einzelnen Teilnehmer eingehen kann. Dadurch werden die Lerninhalte schneller vermittelt.

Viel Spaß und Erfolg in Ihrem vhs-Sprachkurs!

**Stufenbezeichnung nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)**  
siehe allgemeine Hinweise am Anfang des Sprachbereiches in Tirschenreuth

### Alphabetisierungskurs Deutsch

**Katrin Lang**

siehe Zweigstelle Kemnath

#### 18-S6604

**Deutsch als Fremdsprache für Anfänger  
Grundstufe A1 Basis**

**Nejla Kaya**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. Die Kenntnis der lateinischen Schrift wird vorausgesetzt.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Di, 13.11.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum / 70,00 €



#### 18-S6605

**Deutsch als Fremdsprache  
für Fortgeschrittene  
Grundstufe A2 / Mittelstufe B1 Basis**

**Nejla Kaya**

Dieser Kurs wendet sich an Ausländer, Migranten und Asylbewerber mit Grundkenntnissen, die in lockerer Atmosphäre sowohl Wortschatz als auch Grammatik wiederholen, erweitern und vertiefen möchten. Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt

Do, 15.11.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 12 x  
Berufliches Schulzentrum / 70,00 €



### Deutsch als Fremdsprache

**Mittelstufe B2**

**Sofia Sidiropoulou**

siehe Tirschenreuth / Sprachen



## GESUNDHEIT

### FitMix

**Stanislava Zubajová**

Nach kurzem Warm-up wird mit einem leichten Ausdauertraining die Fettverbrennung angeregt. Danach folgt ein gezieltes Training für die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Entspannung und ein ausgiebiges Stretching runden die Stunde ab.

Mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

#### 18-G1211

Mo, 24.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G1212

Mo, 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 43,20 €

### Gymnastik für Senioren

**Edeltraud Konz**

Gelenkschonende Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Kräftigungs- und Dehnungsübungen begleitet von Musik, Seniorentänze

Mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch

#### 18-G1214

Mi, 19.09.2018, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 27,00 €  
(mit Senioren-Ermäßigung)

#### 18-G1215

Mi, 09.01.2019, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 27,00 €  
(mit Senioren-Ermäßigung)

### Fatburner „all inclusive“

**Doris Gimmel**

Mit einfachen Aerobic-Schritten im optimalen Tempo und in der richtigen Intensität wird die Fettverbrennung effektiv angeregt. Step-Bretter, Tubes und Gewichte verstärken nochmals die Wirkung. Danach folgt ein Bodenteil mit gezielten Kräftigungsübungen für die Problemzonen Bauch-Beine-Po.

Bei diesem kombinierten Training sind Abwechslung, Spaß und Erfolg garantiert!

Mitbringen: feste Sportschuhe, Gymnastikmatte

#### 18-G1216

Mi, 26.09.2018, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 36,00 €

#### 18-G1217

Mi, 09.01.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 28,80 €

#### 18-G1218

Mi, 13.03.2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 9 x  
Grund- und Mittelschule, obere Turnhalle / 32,40 €

**Pilates****Iris Rubner**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, fließende Bewegung und die Arbeit der Körpermitte vereint. Es ist eine besonders sanfte Fitness-Methode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyp eignet. Es werden die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Der Körper wird elastischer, sehniger und geschmeidiger. Der tiefen Atmung kommt besondere Bedeutung zu. Sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt.

Klassisches Pilates geht auf Joseph Hubert Pilates zurück.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, warme Socken

**18-G1340**

Di, 25.09.2018, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 41,00 €

**18-G1341**

Di, 08.01.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 41,00 €

**Stott Pilates® am Vormittag****Claudia Bollig**

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Gymnastikmatte, Getränk

**18-G1342**

Fr, 28.09.2018, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x  
(kein Kurs am Fr, 09.11.2018)  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 41,00 €

**18-G1343**

Fr, 11.01.2019, 09.00 – 10.00 Uhr, 8 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 32,80 €

**Feuerabendt-Yoga für Frauen und Männer****Karin Dumler**

Die Kunst des Einfachen – für Frauen und Männer!  
Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt.

Ganz nach dem Motto: Entspannung vor Perfektion!

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

**18-G4151**

Mi, 10.10.2018, 19.45 – 21.00 Uhr, 8 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 45,00 €

**18-G4152**

Mi, 09.01.2019, 19.45 – 21.00 Uhr, 10 x  
Mehrzweckhaus Schönhaid / 56,25 €

**18-G5101****Kinderschutztraining für Schüler****(1. bis 6. Klasse)****Sicherheit kann man lernen!****Rainer Frank**

Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und – wenn erforderlich – durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln. In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen, den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder, sich einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines „Gefahrenfrühwarn-Systems“ im Umgang mit fremden Erwachsenen: Wie verhalte ich mich, wenn mich z. B. an der Bushaltestelle ein Fremder anspricht oder wenn ein Fahrzeug neben mir anhält bzw. herfährt und ich nach dem Weg gefragt werde? Wie flüchte ich richtig? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wo bekomme ich Hilfe und wie erreiche ich, dass mir von Passanten auch wirklich geholfen wird? Und warum sollte ich niemals jemandem folgen, der mir Hundewelpen oder Süßigkeiten verspricht? Wer ist überhaupt ein „Fremder“?

Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Am Ende des Kurses bekommt jedes Kind eine Urkunde und die Eltern erhalten wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Di, 15.01.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Grund- und Mittelschule, untere Turnhalle / 20,00 €

## Levante: Eine kulinarische Reise durch den Nahen Osten – Männer-Kochkurs

Markus Schultes

siehe Tirschenreuth / Gesundheit, Ernährung



## KULTUR

### 18-K3008

#### Wir nähen unsere eigene Tasche

#### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Elke Stock

In diesem Nähkurs nähen Sie einen stabilen Shopper, oder/und Ihre individuelle Tasche, oder/und ein Kosmetik-Täschlein. Gern hilft die Kursleiterin bei der Umsetzung einer bereits vorhandenen Nähanleitung. Am ersten Abend sind nur Schreibzeug und Papier für Schnitt erforderlich, da Ihre Wünsche und Material besprochen werden.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis im Umgang mit Nähmaschine und Bügeleisen

Mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug wie Lineal, Schere, Nadel und Faden, Schneiderkreide, Papier, Schreibzeug, Bleistift, erforderliches Material für die Tasche(n)

Mo, 08.10.2018, 18.00 – 20.15 Uhr, 6 x  
Berufliches Schulzentrum / 52,20 €

#### Genähte Kleinigkeiten

#### zum Verschenken und Selberbehalten

Franziska Jäger

siehe Außenstelle Friedenfels

#### Taschennähkurs

Franziska Jäger

siehe Außenstelle Pechbrunn

#### Nähen mit Jersey

Franziska Jäger

siehe Außenstelle Waldsassen

#### Nähen mit der Overlock

Franziska Jäger

siehe Außenstelle Waldsassen

### 18-K4017

#### Kreatives Arbeiten mit Metall

Matthias Achatz / Norbert Scharnagl

Wer Spaß am Umsetzen eigener Ideen in Stahl, Metall und Schrott hat oder auch nur fasziniert von schmelzendem Stahl ist, kann hier einfache Gebrauchsgegenstände wie z. B. Kerzenhalter oder auch eigene Skulpturen gestalten. Die handwerkliche Umsetzung der kreativen Ideen mit dem Werkstoff Metall (d.h. Arbeiten wie Schweißen, Trennen, Biegen usw.) wird unter fachkundiger Anleitung durchgeführt. Am ersten Abend werden Ihre mitgebrachten Ideen gesammelt, Materialien und Ausführung besprochen und evtl. eine Skizze angefertigt. An den folgenden zwei Kurstagen werden diese Ideen in die Tat umgesetzt. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 9 Personen begrenzt. Der Kurs ist nicht für gewerbliche Zwecke gedacht.

Mi, 27.02.2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Fr, 22.03.2019, 15.00 – 21.00 Uhr

Sa, 23.03.2019, 09.00 – 15.00 Uhr

Wiesau, Berufsschule / 64,80 €

(Materialkosten nach Verbrauch ab 20,00 €)

**September**

Woche	35	36	37	38	39
Montag		3	10	17	24
Dienstag		4	11	18	25
Mittwoch		5	12	19	26
Donnerstag		6	13	20	27
Freitag		7	14	21	28
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	30

**Oktober**

Woche	39	40	41	42	43
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

**November**

Woche	44	45	46	47	48
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		

**Dezember**

Woche	48	49	50	51	52	01
Montag		3	10	17	24	31
Dienstag		4	11	18	25	
Mittwoch		5	12	19	26	
Donnerstag		6	13	20	27	
Freitag		7	14	21	28	
Samstag	1	8	15	22	29	
Sonntag	2	9	16	23	30	

**Januar**

Woche	1	2	3	4	5
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		

**Februar**

Woche	5	6	7	8	9
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22		
2	9	16	23		
3	10	17	24		
4	11	18	25		

**März**

Woche	9	10	11	12	13
Montag		4	11	18	25
Dienstag		5	12	19	26
Mittwoch		6	13	20	27
Donnerstag		7	14	21	28
Freitag	1	8	15	22	29
Samstag	2	9	16	23	30
Sonntag	3	10	17	24	31

**April**

Woche	14	15	16	17	18
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24		
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

**Mai**

Woche	18	19	20	21	22
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		

**Juni**

Woche	22	23	24	25	26
Montag		3	10	17	24
Dienstag		4	11	18	25
Mittwoch		5	12	19	26
Donnerstag		6	13	20	27
Freitag		7	14	21	28
Samstag	1	8	15	22	29
Sonntag	2	9	16	23	30

**Juli**

Woche	27	28	29	30	31
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		
5	12	19	26		
6	13	20	27		
7	14	21	28		

**August**

Woche	31	32	33	34	35
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		



## Anzeigen-Preisrätsel

In den Inseraten dieses Programmhefts sind auch diesmal wieder Buchstaben versteckt. Wer die Buchstaben in die nummerierten Felder einträgt, findet leicht die richtige Lösung auf folgende Frage: **Welche Außenstelle unserer vhs ist auf dem Titelbild dargestellt?**

Folgende Preise gibt es zu gewinnen:

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| <b>1. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 50 Euro |
| <b>2. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 35 Euro |
| <b>3. Preis</b>      | Gutschein der vhs im Wert von 25 Euro |
| <b>4. + 5. Preis</b> | Gutschein der vhs im Wert von 20 Euro |

Der Wert dieser Preise kann bei der Anmeldung für alle Veranstaltungen eingelöst, aber nicht in bar ausgezahlt werden.

Bitte schreiben Sie den gesuchten Ort auf den Lösungsabschnitt unten und geben Sie diesen in der Geschäftsstelle der vhs ab oder senden Sie ihn an:

Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth  
 Mähringer Straße 9  
 95643 Tirschenreuth

Pro Person darf nur ein Lösungsabschnitt eingereicht werden. Zusendungen per Fax oder E-Mail werden nicht berücksichtigt! Gehen mehr richtige Lösungen ein, als es Preise gibt, so entscheidet das Los. Mitarbeiter der vhs und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

**Einsendeschluss: 1. Oktober 2018**

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der Presse veröffentlicht.



**Lösung:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			

Name:       Telefon:

Anschrift:



## Merkzettel

### Unser Tipp:

Notieren Sie sich hier die Veranstaltungen, für die Sie sich angemeldet haben, damit sie später nicht vergessen werden!

Nummer	Titel der Veranstaltung	Beginn	Ort

**Anmelden nicht vergessen!!!**

**Adresse: siehe Anmeldeformular**  
**Tel.: 09631 88-205 · Fax: 09631 88-306**  
**Internet: [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)**  
**E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de)**

### Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) zustande. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

### Teilnahme

An den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen, der das 15. Lebensjahr vollendet hat. Ausgenommen sind Kurse, die ausdrücklich für Kinder oder Jugendliche angeboten werden.

### Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – ist telefonische, schriftliche, Fax- oder Internet-Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldeformen sind verbindlich! Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

**Wenn der Kurs – wie im Programm ausgeschrieben – termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung.** Nur bei Überbelegung (Warteliste), Terminverschiebung oder Kursausfall erfolgt eine Information durch die vhs.

### Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind im Programm der vhs angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die vhs. Kursabsagen, Terminverschiebungen und sonstige Änderungen durch die vhs können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

### Unterrichtsfreie Zeiten

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Ausnahmen sind nur möglich, wenn der Kursleiter im Einverständnis mit allen Teilnehmern sowie nach Absprache mit der Schule und der vhs eine andere Vereinbarung trifft.

### Absagen

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der Kursleiter ausfällt oder sonstige Gründe vorliegen, die von der vhs nicht zu vertreten sind.

### Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an die vhs zu richten. Eine Gebührenbefreiung in voller Höhe ist nur möglich, wenn die Abmeldung mindestens zwei Arbeitstage vor Kursbeginn bei der vhs eingeht. Eigenmächtige Ersatzbelegungen sind unzulässig.

Wenn ein Teilnehmer im ersten Viertel eines Kurses erkrankt und deshalb nicht mehr teilnehmen kann, werden die Gebühren anteilig zurückgezahlt. In diesem Fall ist die schriftliche Abmeldung mit ärztlichem Attest im ersten Viertel des Kurses vorzulegen.

Bei einem Rücktritt von einer Studienreise wird die Anmeldegebühr in Höhe von 25,00 € als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Außerdem sind die Stornokosten des Reiseveranstalters zu bezahlen.

Nichterscheinen beim Kurs, Abmeldung beim Kursleiter bzw. Außenstellenleiter oder Stornierung bei der Bank gelten nicht als Rücktritt! Die Gebühren für eine Rücklastschrift gehen zu Lasten des Teilnehmers.

### Gebühren

Die Gebühren für die jeweiligen Veranstaltungen sind im Programm angegeben und werden mit der Anmeldung fällig.

Bei Studienreisen wird eine Anmeldegebühr von 25,00 € erhoben, sobald feststeht, dass die Reise stattfinden wird. Bei einer Teilnahme an der Reise wird dieser Betrag auf den Reisepreis angerechnet. Meldet sich der Teilnehmer vor der Reise ab, wird die Anmeldegebühr grundsätzlich nicht erstattet.

### Bezahlung

Die Gebühren werden frühestens am 7. Bankarbeitstag nach Kursbeginn vom angegebenen Konto abgebucht, wenn bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat (früher Einzugsermächtigung) erteilt wurde.

### Ermäßigung

Bei den meisten Veranstaltungen erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienst-Leistende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Rentner und Schwerbehinderte sowie Inhaber der JuLei-Card und der Bayerischen Ehrenamtskarte 25 % Ermäßigung auf die Teilnehmergebühr.

Ein formloser Antrag muss mit der Anmeldung vor Kursbeginn schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs eingereicht werden. Nach Kursbeginn eingehende Anträge können nicht mehr berücksichtigt werden.

Bei Studienfahrten und Reisen ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

### Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können beim Kursleiter beantragt werden, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Sie werden am Ende des Kurses durch den Kursleiter ausgehändigt.

Eine nachträgliche Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen ist nur innerhalb eines Jahres nach Kursende möglich. Hierfür werden Verwaltungskosten in Höhe von 4,00 € berechnet.

### Steuerliche Vergünstigungen

Die Ausgaben für vhs-Veranstaltungen sind als „Werbungskosten“ absetzbar, wenn sie der beruflichen Weiterbildung dienen. Als Nachweis für das Finanzamt genügt in der Regel der Kontoauszug.

### Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

### Haftung

Für Personen-, Sach- und Vermögensschäden irgendwelcher Art übernimmt die vhs keinerlei Haftung. Die vhs haftet nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit sowie bei der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Bei Studienreisen, Tagesfahrten und Exkursionen übernimmt jeweils der Veranstalter die Haftung nach dem deutschen Reisevertragsrecht. Die vhs tritt nur als Vermittler der Reisen auf. Für Organisation und Durchführung ist das beauftragte Reiseunternehmen verantwortlich.

### Hausordnung

Bitte behandeln Sie die Unterrichtsräume und Einrichtungsgegenstände schonend. In öffentlichen Gebäuden und Schulräumen darf weder geraucht noch Alkohol getrunken werden.

### Gültigkeit

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

## Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um 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. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. 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. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittel-Kursen und Kursen, die 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.

## 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.

## Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## Ihre Rechte

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.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Gerhard Birkner  
Landratsamt Tirschenreuth  
Mähringer Str. 7, 95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631 88243  
Fax: 09631 885243  
datenschutz@tirschenreuth.de



# Die neue mit NEINERN!

Dou werns verstandn.



## DIE NEUE NUMMER FÜR UNSEREN LANDKREIS

Das BAXI buchen Sie jetzt über die neue Nummer 09631 / 79 29 899!  
Sie ersetzt nicht nur die alte Telefonnummer für die Anmeldung von BAXI-Fahrten, die neue Nummer ist auch Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Bus, Bahn und allen Anliegen rund ums Thema Mobilität im Landkreis Tirschenreuth!

[www.fahrmit-tirschenreuth.de](http://www.fahrmit-tirschenreuth.de)



Gefördert vom Landkreis Tirschenreuth





# Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
Mähringer Straße 9  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie unsere  
Geschäftsbedingungen  
und die Datenschutz-  
erklärung (S. 154 – 155),  
die Sie mit Ihrer  
Anmeldung anerkennen.**

**Vielen Dank!**

**\* Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

**DE37 VHS 000 000 623 53**

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\*

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail\*

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN: D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs des  
Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift





# Anmeldung

Bitte je Person ein eigenes Formular verwenden!

An:

Volkshochschule des  
Landkreises Tirschenreuth  
Mähringer Straße 9  
95643 Tirschenreuth

Tel.: 09631 88-205  
Fax: 09631 88-306  
E-Mail:  
vhs@tirschenreuth.de

**Bitte beachten Sie unsere  
Geschäftsbedingungen  
und die Datenschutz-  
erklärung (S. 154 – 155),  
die Sie mit Ihrer  
Anmeldung anerkennen.**

**Vielen Dank!**

**\* Pflichtangaben**

Das gesamte Programm der  
vhs finden Sie im Internet:

**www.vhs-tirschenreuth.de**

**Gläubiger-ID der vhs:**

**DE37 VHS 000 000 623 53**

Ihre Mandatsreferenz-  
Nummer entspricht Ihrer  
Teilnehmer-Nummer!

Kursnummer	Titel der Veranstaltung	Gebühr

**Sonstige Angaben** (z.B. Name und Alter des Kindes u. ä.)

Name, Vorname\*

Geburtsdatum\*

Straße, Hausnummer\*

Postleitzahl, Ort\*

Telefon\*

privat

beruflich

Handy-Nummer

E-Mail\*

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschriften einzulösen.

Bank \_\_\_\_\_

IBAN: D E

Kontoinhaber/in (falls abweichend von der angemeldeten Person)

Die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs des  
Landkreises Tirschenreuth erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift





# Die neue mit NEINERN!

Dou werns verstandn.



## DIE NEUE NUMMER FÜR UNSEREN LANDKREIS

**Das BAXI buchen Sie jetzt über die neue Nummer 09631 / 79 29 899!**  
Sie ersetzt nicht nur die alte Telefonnummer für die Anmeldung von BAXI-Fahrten, die neue Nummer ist auch Ihre Anlaufstelle für Fragen zu Bus, Bahn und allen Anliegen rund ums Thema Mobilität im Landkreis Tirschenreuth!

[www.fahrmit-tirschenreuth.de](http://www.fahrmit-tirschenreuth.de)



Gefördert vom Landkreis Tirschenreuth





# Deutscher Roter Lebensretter

WIR BRAUCHEN DICH, UM IN NOTFÄLLEN  
ERSTE HILFE LEISTEN ZU KÖNNEN.

**SETZE EIN ZEICHEN UND MACH´ DICH FIT IN ERSTER HILFE.**  
Informationen zur Ersten-Hilfe-Ausbildung (u. a. für Führerschein,  
Übungsleiter, betriebliche Ersthelfer), sowie Termine und Anmeldung:  
**09631 2222 | [WWW.BRK-TIRSCHENREUTH.DE](http://WWW.BRK-TIRSCHENREUTH.DE)**

