

# VHS Kelheim – Programm Frühjahr & Sommer 2024

## Sprachkurse (am Abend)

### Englisch Wiedereinsteiger

Leitung: Susanne Noy  
Beginn: Donnerstag, 18. Januar bis 14. März 2024, 16:30 Uhr, ohne 15. Februar  
Dauer: 8 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2. Etage)  
Kursgebühr: ab 3 TN 100,00 Euro  
ab 5 TN 60,00 Euro  
ab 7 TN 43,00 Euro

*Wenn Sie Ihr Englisch in lockerer und geselliger Atmosphäre (wieder) auffrischen und festigen möchten, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung und Förderung der Sprechfertigkeit. Freilich werden auch Übungen zum Lese- und Hörverständnis sowie zur Grammatik einfließen. Das Kursbuch bildet dabei die Grundlage und ist auf den Unterricht mit Erwachsenen in Ihrer Situation zugeschnitten.*

### Englisch Wiedereinsteiger

Leitung: Susanne Noy  
Beginn: Donnerstag, 18. April bis 27. Juni 2024, 16:30 Uhr, ohne 9./23./30. Mai  
Dauer: 8 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2. Etage)  
Kursgebühr: ab 3 TN 100,00 Euro  
ab 5 TN 60,00 Euro  
ab 7 TN 43,00 Euro

*Wenn Sie Ihr Englisch in lockerer und geselliger Atmosphäre (wieder) auffrischen und festigen möchten, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung und Förderung der Sprechfertigkeit. Freilich werden auch Übungen zum Lese- und Hörverständnis sowie zur Grammatik einfließen. Das Kursbuch bildet dabei die Grundlage und ist auf den Unterricht mit Erwachsenen in Ihrer Situation zugeschnitten.*

### Italienisch „Corso d’italiano avanzato“

Leitung: Helmut Fruth  
Beginn: Mittwoch, 10. April 2024, 18:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2. Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 84,00 Euro  
ab 6 TN 70,00 Euro  
ab 7 TN 60,00 Euro

für fortgeschrittene Italienischler (B2)

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Helmut Fruth  
Beginn: Montag, 8. April 2024, 18:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2. Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 70,00 Euro  
ab 6 TN 58,00 Euro  
ab 7 TN 50,00 Euro

### **Italienisch für Fortgeschrittene vormittags**

Leitung: Helmut Fruth  
Beginn: Montag, 8. April 2024, 10:15 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2. Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 70,00 Euro  
ab 6 TN 58,00 Euro  
ab 7 TN 50,00 Euro

### **Level B1**

#### **Italienisch fortgeschrittene Anfänger (Niveau A1 / A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Montag, 8. Januar 2024, 18:15 Uhr  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 5 TN 65,00 Euro  
ab 6 TN 55,00 Euro  
ab 7 TN 47,00 Euro

Lehrbuch: Con piacere A1 /Klett-Verlag

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatikvermittlung / –einübung, Wortschatzerwerb und Kommunikation in der Fremdsprache.

#### **Italienisch fortgeschrittene Anfänger (Niveau A1 / A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Montag, 8. April 2024, 18:15 Uhr  
Dauer: 11 mal 60 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 5 TN 75,00 Euro  
ab 6 TN 63,00 Euro  
ab 7 TN 54,00 Euro

Lehrbuch: Con piacere A1 /Klett-Verlag

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatikvermittlung / –einübung, Wortschatzerwerb und Kommunikation in der Fremdsprache.

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Hubert Anetsberger  
Beginn: Dienstag, 16.Januar 2024, 17:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 5 TN 84,00 Euro  
ab 6 TN 70,00 Euro  
ab 7 TN 60,00 Euro

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Hubert Anetsberger  
Beginn: Dienstag, 16.April 2024, 17:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 5 TN 84,00 Euro  
ab 6 TN 70,00 Euro  
ab 7 TN 60,00 Euro

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Erni Christl  
Beginn: Donnerstag, 11.April, 18:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Raum 1 , Lederergasse 2b, 2.Etage  
Kursgebühr: ab 5 TN 70,00 Euro  
ab 6 TN 60,00 Euro  
ab 7 TN 50,00 Euro

Wir lesen italienische Texte und sprechen darüber in italienischer Sprache.

### **Italienisch für Anfänger**

Leitung: Erni Christl  
Beginn: Samstag, 24. Februar 2024, 10:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Raum 2, Lederergasse 2b, 2.Etage  
Kursgebühr: ab 5 TN 70,00 Euro  
ab 6 TN 60,00 Euro  
ab 7 TN 50,00 Euro

### **Französisch für fortgeschrittene Anfänger (Buch: On y va A 2) (alternativ Zoom)**

Leitung: Susanne Noy  
Beginn: Montag, 8.Januar bis 14.März 2024, 16:00 Uhr ohne 12 Febr.  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 90,00 Euro  
ab 6 TN 75,00 Euro  
ab 7 TN 64,00 Euro

### **Französisch für fortgeschrittene Anfänger (Buch: On y va A 2) (alternativ Zoom)**

Leitung: Susanne Noy  
Beginn: Montag, 15.April bis 01.Juli 2024, 16:00 Uhr ohne 20./27.Mai  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Kursraum 2, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 90,00 Euro  
ab 6 TN 75,00 Euro  
ab 7 TN 64,00 Euro

### **Französisch Fortgeschrittene (Niveau B1)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Dienstag, 09.Januar 2024, 18:30 Uhr  
Dauer: 8 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 60,00 Euro  
ab 6 TN 50,00 Euro  
ab 7 TN 43,00 Euro

Lehrbuch: Voyages B1 (neu) / Klett-Verlag

Das Lehrbuch bietet neben der Erweiterung der Grammatikkompetenz und des Wortschatzes viele Kommunikationsanlässe zu unterschiedlichsten Themenbereichen (Gesellschaft, Politik, Kultur, ...). Ergänzt wird dies durch die Lektüre und Besprechung französischer Original-Texte aus Zeitungen und Zeitschriften. Gelegentlich wird auch ein kleiner Exkurs in die französische Literatur unternommen.

### **Französisch Fortgeschrittene (Niveau B1)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Dienstag, 09.April 2024, 18:30 Uhr  
Dauer: 11 mal 60 Minuten  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 75,00 Euro  
ab 6 TN 63,00 Euro  
ab 7 TN 54,00 Euro

Lehrbuch: Voyages B1 (neu) / Klett-Verlag

Das Lehrbuch bietet neben der Erweiterung der Grammatikkompetenz und des Wortschatzes viele Kommunikationsanlässe zu unterschiedlichsten Themenbereichen (Gesellschaft, Politik, Kultur, ...). Ergänzt wird dies durch die Lektüre und Besprechung französischer Original-Texte aus Zeitungen und Zeitschriften. Gelegentlich wird auch ein kleiner Exkurs in die französische Literatur unternommen.

### **Französisch: Conversation facile / Zoom (Niveau A1 / A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Montag, 8. Januar 2024, 16:30 Uhr  
Dauer: 5 mal 60 Minuten, **vierzehntägig**  
Ort: online  
Kursgebühr: ab 4 TN 56,00 Euro  
ab 5 TN 45,00 Euro  
ab 6 TN 38,00 Euro  
ab 7 TN 32,00 Euro

Lockere Gesprächsrunde in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: Couleurs de France A1 (neu) / Klett-Verlag

### **Französisch: Conversation facile / Zoom (Niveau A1 / A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Montag, 8. April 2024, 16:30 Uhr  
Dauer: 7 mal 60 Minuten, **vierzehntägig**  
Ort: online  
Kursgebühr: ab 4 TN 69,00 Euro  
ab 5 TN 55,00 Euro  
ab 6 TN 46,00 Euro  
ab 7 TN 39,00 Euro

Lockere Gesprächsrunde in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: Couleurs de France A1 (neu) / Klett-Verlag

### **Französisch Refresher / Zoom (Niveau A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 17:30 Uhr  
Dauer: 5 mal 60 Minuten, **vierzehntägig**  
Ort: online  
Kursgebühr: ab 4 TN 56,00 Euro  
ab 5 TN 45,00 Euro  
ab 6 TN 38,00 Euro  
ab 7 TN 32,00 Euro

Kommunikation und immanente Grammatik-Wiederholung auf der Basis kleiner Lektüretexte (aktuell: Französisch 1: Blicken statt Büffeln (Anfänger Plus) / Pons)

### **Französisch Refresher / Zoom (Niveau A2)**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Donnerstag, 11. April 2024, 17:30 Uhr  
Dauer: 7 mal 60 Minuten, **vierzehntägig**  
Ort: online  
Kursgebühr: ab 4 TN 69,00 Euro  
ab 5 TN 55,00 Euro  
ab 6 TN 46,00 Euro  
ab 7 TN 39,00 Euro

Kommunikation und immanente Grammatik-Wiederholung auf der Basis kleiner Lektüretexte (aktuell: Französisch 1: Blicken statt Büffeln (Anfänger Plus) / Pons)

### **Französisch Fortgeschrittene (Niveau A2) vormittags**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024, 10:00 Uhr  
Dauer: 8 mal 60 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 4 TN 75,00 Euro  
ab 5 TN 60,00 Euro  
ab 6 TN 50,00 Euro  
ab 7 TN 43,00 Euro

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatikvermittlung / –einübung, Wortschatzerwerb und Kommunikation in der Fremdsprache

### **Französisch Fortgeschrittene (Niveau A2) vormittags**

Leitung: Judith Karg-Küspert  
Beginn: Mittwoch, 10. April 2024, 10:00 Uhr  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Postgebäude Hintereingang  
Kursgebühr: ab 4 TN 81,00 Euro  
ab 5 TN 65,00 Euro  
ab 6 TN 54,00 Euro  
ab 7 TN 46,00 Euro

Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatikvermittlung / –einübung, Wortschatzerwerb und Kommunikation in der Fremdsprache

### **Spanisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Marcos Lopez Morales  
Termine: 23.11.,7.12.,13.12.,21.12.2023,11.1.,18.1.,25.1.,1.2.,2.2.,8.2.2024  
16:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Kursraum 3, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: ab 5 TN 90,00 Euro  
ab 6 TN 75,00 Euro  
ab 7 TN 64,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spanisch sprechen wollten. Hier lernen Sie zum Beispiel, wie Sie andere auf Spanisch begrüßen und sich vorstellen. Auch einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft oder Familie) können Sie am Ende des Kurses führen und Ihrem Gegenüber entsprechende Fragen stellen. Ziel des Kurses ist es, sich mit grundlegendem Spanisch verständigen zu können und mögliche Hemmungen im Umgang mit der neuen Sprache zu verlieren.

### **Leselust**

Leitung: Heike Less, Ulrike Schenke  
Beginn: Mittwoch, 10:15 Uhr  
10.1./24.1./7.2./21.2./6.3./20.3.  
Dauer: 6 mal 90 Minuten, vierzehntägig  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b (2.Etage)  
Kursgebühr: 36,00 €  
Wir treffen uns alle 14 Tage, jeweils Mittwoch und besprechen in gemütlicher Runde ausgewählte Texte der internationalen Literatur.

### **Grundlagenkurs Smartphone - Nutzung für Senioren**

Leitung: Heike Less  
Beginn: Montag, 18.02.2024, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr  
Dauer: 4 mal 90 Minuten  
Ort: VHS Kelheim, Lederergasse 2b, 2. OG Raum 1  
Kursgebühr: ab 4 TN 95,00 Euro  
ab 5 TN 76,00 Euro  
ab 6 TN 63,00 Euro  
ab 7 TN 54,00 Euro

Das Smartphone ist aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Viele von uns nutzen es, doch steckt oft mehr Potenzial in dem kleinen Alltagshelfer, als wir auf den ersten Blick erkennen. Dieser Kurs wird Ihnen helfen, sicher im Umgang mit dem Smartphone zu werden und die Technik eigenständig und souverän zu beherrschen. Wir beginnen in kleiner Runde mit einer allgemeinen Begriffsklärung - leicht verständlich und in einfacher Sprache. Anschließend diskutieren wir in der Gruppe offen und ohne Scham die neue Technik sowie die Erfahrungen und Bedenken der Teilnehmer.

Wir beginnen mit den wichtigsten Grundlagen- von der Nutzung des Google- Kontos, über die wichtigsten Apps im Alltag bis hin zu Tipps und Tricks, die das Smartphone stets einsatzbereit und zuverlässig machen. Im Laufe des Kurses werden ergänzende Teilnehmerwünsche gerne aufgenommen - keine Frage ist tabu. Auch absolute Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Mitzubringen sind Notizblock, Schreibgerät, eigenes Smartphone mit Android Betriebssystem, Ladegerät- und Kabel, Passwörter und PIN für Ihre eigenen Zugänge- (natürlich nur für Ihre persönliche Verwendung). Bei Interesse sind in einem Folgekurs Vertiefungen und Festigung des Erlernten möglich.

Max. 8 Teilnehmende

## **Gesundheit**

### **Fit für alle (neuer Vhs-Kurs!)**

Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport

Beginn: Mittwoch, 17.Januar, 10:15 Uhr

Dauer: 10 mal 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 60,00 Euro (= 6,00 Euro pro Kurseinheit)

Anmeldung jederzeit und Info 09441/10111

Ganzkörpergymnastik im Stehen und auf der Matte von ca. 50 bis 80+

Die Trainingsstunde beinhaltet Elemente zur Verbesserung und Erhaltung der Ausdauer, der Beweglichkeit durch Dehnen und Mobilisation, der Kräftigung von Muskeln, des Gleichgewichts, der Koordination und eine Entspannungseinheit zum Ausklang der Stunde.

### **Fit am Stuhl**

Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport

Beginn: Mittwoch, 17.Januar 2024, 8:45 Uhr

Dauer: 10 mal 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 60,00 Euro (= 6,00 Euro pro Kurseinheit)

Anmeldung jederzeit und Info 09441/10111

Stuhlgymnastik mit Aufwärmen im Stand und Entspannung am Ende der Stunde. Für jeden, der nicht auf der Matte liegen kann oder will. Ganzkörpergymnastik mit Stärkung und Dehnung des Muskelapparates und Übungen für deine Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

### **Diabetiker-Reha- Sport/ Stuhlgymnastik**



Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport  
Beginn: Montag, 15.Januar 2024, 10:15 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: mit Reharezept für Diabetiker ohne Kosten  
ohne Rezept 6€ für 60min., Anmeldung jederzeit und Info: 09441/10111

### **Fit for Fun (50 bis 70 Jahre)**

Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport  
Beginn: Mittwoch, 17.Januar 2024, 17:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Tanzschule Hoffmann, Brunngasse 6  
Kursgebühr: 60,00 Euro (6,00 Euro pro Kurseinheit)  
Anmeldung jederzeit und Info: 09441/10111

### **Fit for Fun mix (50 bis 70 Jahre, für Männer und Frauen)**

Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport  
Beginn: Mittwoch, 17.Januar 2024, 18:20 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Tanzschule Hoffmann, Brunngasse 6  
Kursgebühr: 60,00 Euro (6,00 Euro pro Kurseinheit)  
Anmeldung jederzeit und Info: 09441/10111

### **Fit for Fun light**

Leitung: Elke Bittner, Sportleiterin f. Präv.- u. REHA-Sport  
Beginn: Montag, 15.Januar 2024, 8:45 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr:

Die Gymnastik umfasst:

Ganzkörpergymnastik, Rückenschulung, Funktionsgymnastik, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Weiterhin:

leichtes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf, Koordinationsübungen, Beweglichkeitstraining und

Entspannungsübungen. Dieses Training soll präventiv wirken und wird der Gruppe angepasst

Bitte Matte mitbringen! Anmeldung jederzeit und Info: 09441/10111

### **Beckenboden-Schule nach dem Tanzberger Konzept**

Leitung: Verena von Kolontaj, Physiotherapeutin  
Beginn: Mittwoch 17:00 bis 18:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Rebenring 1

Kursgebühr: Selbstzahler 120,00 Euro

Gruppentherapie max. 10 Teilnehmer (wird von den Krankenkassen bezuschusst, muss bei der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden)

Anmeldung jederzeit und Info: 09441/10111

Das Tanzberger-Konzept richtet sich an Frauen, Männer und Kinder zur Prävention vor und zur Therapie von Funktionsstörungen des Beckenboden- und Kontinenz Systems. Ziel der Beckenboden Schule ist die Schaffung oder der Erhalt eines gesunden Beckenbodens sowie die Kontinenz.

Durch fundierte Übungen, Wahrnehmungsschulung und fundierte Wissensvermittlung, begegnen Sie dem Alltag mit einem reaktionsstärkeren und fitteren Beckenboden. Der Kurs ist zertifiziert von der ZPP.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken.

### **Aktiv gegen Schmerzen im Bewegungsapparat 1**

Leitung: Gisela Donauer, zertifizierte Präventivtrainerin „Sport pro Gesundheit“

Beginn: Dienstag. 9.Januar 2024, 17:00 Uhr

Dauer: 10 mal 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 55,00 Euro (5,50 Euro pro Kurseinheit)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Rücken-/Schulterbereich sowie gezielt bei Hüftbeschwerden. Körperlich fit zu werden und dabei den Rücken bzw. den gesamten Bewegungsapparat zu stärken steht im Mittelpunkt des Kurses. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

### **Aktiv gegen Schmerzen im Bewegungsapparat 2**

Leitung: Gisela Donauer, zertifizierte Präventivtrainerin „Sport pro Gesundheit“

Beginn: Dienstag. 9.Januar 2024, 18:15 Uhr

Dauer: 10 mal 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 55,00 Euro (5,50 Euro pro Kurseinheit)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Rücken-/Schulterbereich sowie gezielt bei Hüftbeschwerden. Körperlich fit zu werden und dabei den Rücken bzw. den gesamten Bewegungsapparat zu stärken steht im Mittelpunkt des Kurses. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

### **Aktiv gegen Schmerzen im Bewegungsapparat 3**

Leitung: Gisela Donauer, zertifizierte Präventivtrainerin „Sport pro Gesundheit“

Beginn: Mittwoch. 10.Januar 2024, 8:45 Uhr

Dauer: 10 mal 60 Minuten

Ort: Ballettschule Hoffmann, Brunngasse, Kelheim

Kursgebühr: 55,00 Euro (5,50 Euro pro Kurseinheit)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Rücken-/Schulterbereich sowie gezielt bei Hüftbeschwerden. Körperlich fit zu werden und dabei den Rücken bzw. den gesamten Bewegungsapparat zu stärken steht im Mittelpunkt des Kurses. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

#### **Aktiv gegen Schmerzen im Bewegungsapparat 4**

Leitung: Gisela Donauer, zertifizierte Präventivtrainerin „Sport pro Gesundheit“  
Beginn: Mittwoch. 10.Januar 2024, 10:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Ballettschule Hoffmann, Brunngasse, Kelheim  
Kursgebühr: 55,00 Euro (5,50 Euro pro Kurseinheit)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Rücken-/Schulterbereich sowie gezielt bei Hüftbeschwerden. Körperlich fit zu werden und dabei den Rücken bzw. den gesamten Bewegungsapparat zu stärken steht im Mittelpunkt des Kurses. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

#### **Aktiv gegen Schmerzen im Bewegungsapparat 5**

Leitung: Gisela Donauer, zertifizierte Präventivtrainerin „Sport pro Gesundheit“  
Beginn: Mittwoch. 10.Januar 2024, 11:15 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Ort: Ballettschule Hoffmann, Brunngasse, Kelheim  
Kursgebühr: 55,00 Euro (5,50 Euro pro Kurseinheit)

Der Schwerpunkt liegt auf dem Rücken-/Schulterbereich sowie gezielt bei Hüftbeschwerden. Körperlich fit zu werden und dabei den Rücken bzw. den gesamten Bewegungsapparat zu stärken steht im Mittelpunkt des Kurses. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

#### **Hatha-Yoga**

Leitung: Christine Kramel, Yogalehrerin  
Beginn: Montag, 8.Januar bis 18.März, 18:00 Uhr  
Dauer: 10 mal 90 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: 70,00 Euro

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Gesundheitslehre.

Yoga heißt auch: den Blick nach innen richten, den Geist (durch Atemtechniken) zur Ruhe bringen und mit Hilfe von Bewegungsabläufen und Haltungen Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Muskeln elastisch und stark machen, sowie durch mentale Vorstellungen, positives Denken, Meditation und Konzentration Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen. Dazu gehört auch eine gesunde, mäßige Ernährung.

Durch regelmäßige Yogaübungen fühlt der Mensch sich jünger, gesünder und lebendiger.

Yoga ist eine Begegnung mit sich selbst.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!

## **Hatha-Yoga**

Leitung: Christine Kramel, Yogalehrerin  
Beginn: Montag, 8.April bis 6.Mai 2024, 18:00 Uhr  
Dauer: 5 mal 90 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: 35,00 Euro

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Gesundheitslehre.

Yoga heißt auch: den Blick nach innen richten, den Geist (durch Atemtechniken) zur Ruhe bringen und mit Hilfe von Bewegungsabläufen und Haltungen Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Muskeln elastisch und stark machen, sowie durch mentale Vorstellungen, positives Denken, Meditation und Konzentration Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen. Dazu gehört auch eine gesunde, mäßige Ernährung.

Durch regelmäßige Yogaübungen fühlt der Mensch sich jünger, gesünder und lebendiger.

Yoga ist eine Begegnung mit sich selbst.

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!

## **Lach-Yoga - Schnupperkurs,**

Leitung: Christian Siegler  
Beginn: Donnerstag, 22.Februar 2024, 19:00 Uhr,  
Dauer: 1 mal 90 Minuten  
Kursgebühr: **kostenlos**  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Das Leben ist ein Wechsel aus Spannung und Entspannung. Häufig fühlen wir die Spannung als Anspannung oder Verspannung und stellen fest, dass die Spannung überwiegt. Da gibt es eine Reihe von Entspannungstechniken - eine davon ist Lachyoga.

Lachen und Yoga: Das Lachen kommt durch einfache Übungen von ganz alleine. Der zweite Teil Yoga steht für das bewusste Atmen; dabei kann der Körper sehr gut entspannen.

Lachen fördert das Wohlbefinden und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die Ausübung von Lachyoga ist sehr einfach und ohne Vorkenntnisse möglich. Frauen wie Männer, die Freude an der Entspannung und am Lachen haben, sind herzlich eingeladen.

Wenn Sie sich derzeit in medizinischer oder psychotherapeutischer Betreuung befinden, halten Sie bitte erst mit Ihrem Arzt oder Therapeuten Rücksprache!

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, dicke Socken und Yogamatte, falls vorhanden.

Anmeldungen zum Kurs können im Anschluss durchgeführt werden!

## **Lach-Yoga**

Leitung: Christian Siegler  
Beginn: Donnerstag, 7.3.2024 / 21.3.2024 / 4.4.2024 / 18.4.2024 / 2.5.2024 jeweils 19 Uhr  
Dauer: 5 mal 90 Minuten  
Kursgebühr: 40,00 Euro  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

## **Lachen zum Weltlachtage**

Leitung: Christian Siegler  
Beginn: Sonntag, 5. Mai 2024, 10:30 Uhr  
Dauer: 60 Minuten  
Kursgebühr: freiwillige kleine Spende für die Fahrtkosten des Dozenten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

### Textvorschlag:

"Lachen ist gesund und soll mit dem Weltlachtage am 05. Mai 2024 auch den Weltfrieden verkörpern. Durch gemeinsames Lachen sollen weltweite an die Dinge wie die eigene Gesundheit, Frieden und Freude erinnert werden. Initiiert wurde dieser Aktionstag 1998 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria - er ist international bekannt durch die Yoga-Lachbewegung. Gefeierte wird dieser Tag ganz einfach: Gemeinsames Lachen.

Alle, die für sich und ihre Gesundheit, den Weltfrieden mitlachen wollen sind herzlich eingeladen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig - Diejenigen die interessiert sind oder einfach gerne mitlachen möchten sind willkommen. Bitte mit bequemer Kleidung kommen

## **Pilates**

Leitung: Eva-Maria Meyer, zert. Pilates-Trainerin, Dipl.-Psychologin  
Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024, **18:00 Uhr**  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: ab 5 TN 79,00 Euro  
ab 6 TN 68,00 Euro  
ab 7 TN 57,00 Euro

Die Pilates Methode umfasst ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Stabilisationstraining, bewusste Atmung und geistige Konzentration vereint. Pilates wird für Dich durch eine gestärkte Mitte spürbar. Eine kräftigere Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, stabilere Haltung und verbesserte Körperwahrnehmung. Du bist als Anfänger\*in aber auch Fortgeschrittene\*r im Training willkommen.

Bitte trage bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und bringe Deine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Thera-Band oder einen Yoga-Gurt sowie einen Tennis-/Faszienball mit.

## **Pilates**

Leitung: Eva-Maria Meyer, zert. Pilates-Trainerin, Dipl.-Psychologin  
Beginn: Mittwoch, 10. Januar, **19:15 Uhr**  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: ab 5 TN 79,00 Euro  
ab 6 TN 68,00 Euro  
ab 7 TN 57,00 Euro

Die Pilates Methode umfasst ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Stabilisationstraining, bewusste Atmung und geistige Konzentration vereint. Pilates wird für Dich durch eine gestärkte Mitte spürbar. Eine kräftigere Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, stabilere Haltung und verbesserte Körperwahrnehmung. Du bist als Anfänger\*in aber auch Fortgeschrittene\*r im Training willkommen.

Bitte trage bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und bringe Deine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Thera-Band oder einen Yoga-Gurt sowie einen Tennis-/Faszienball mit.

## **Pilates**

Leitung: Eva-Maria Meyer, zert. Pilates-Trainerin, Dipl.-Psychologin  
Beginn: Mittwoch, 10. April 2024, **18:00 Uhr**  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: ab 5 TN 79,00 Euro  
ab 6 TN 68,00 Euro  
ab 7 TN 57,00 Euro

Die Pilates Methode umfasst ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Stabilisationstraining, bewusste Atmung und geistige Konzentration vereint. Pilates wird für Dich durch eine gestärkte Mitte spürbar. Eine kräftigere Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, stabilere Haltung und verbesserte Körperwahrnehmung. Du bist als Anfänger\*in aber auch Fortgeschrittene\*r im Training willkommen.

Bitte trage bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und bringe Deine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Thera-Band oder einen Yoga-Gurt sowie einen Tennis-/Faszienball mit.

## **Pilates**

Leitung: Eva-Maria Meyer, zert. Pilates-Trainerin, Dipl.-Psychologin  
Beginn: Mittwoch, 10. April, **19:15 Uhr**  
Dauer: 9 mal 60 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner  
Kursgebühr: ab 5 TN 79,00 Euro  
ab 6 TN 68,00 Euro  
ab 7 TN 57,00 Euro

Die Pilates Methode umfasst ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Stabilisationstraining, bewusste Atmung und geistige Konzentration vereint. Pilates wird für Dich durch eine gestärkte Mitte spürbar. Eine kräftigere Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur,

stabilere Haltung und verbesserte Körperwahrnehmung. Du bist als Anfänger\*in aber auch Fortgeschrittene\*r im Training willkommen.

Bitte trage bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und bringe Deine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Thera-Band oder einen Yoga-Gurt sowie einen Tennis-/Faszienball mit.

### **Tai-Chi und Qi Gong**

Leitung: Thomas Heppner  
Beginn: Montag, 8.Januar bis 18.März 2024, 18:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 75 Minuten  
Ort: Begegnungszentrum Emil-Ott-Str.  
Kursgebühr: ab 5 TN 100,00 Euro  
ab 6 TN 83,00 Euro  
ab 7 TN 70,00 Euro

Millionen Menschen auf der ganzen Welt praktizieren Tai-Chi. Das Hauptprinzip des Tai-Chi ist die Weichheit. Lockere, langsam fließende Bewegungen werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Sie führen so zu Gelassenheit und einer entspannten Haltung und fördern Beweglichkeit, Vitalität und Gleichgewicht. Der Bewegungsablauf der Tai-Chi Solo-Form des Yang-Stils wird zusammen mit Gymnastik-, Atem-, und Qi Gong Übungen erlernt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Teilnehmende **mit Vorkenntnissen**.

### **Tai-Chi und Qi Gong**

Leitung: Thomas Heppner  
Beginn: Montag, 8.April bis 24.Juni 2024, 18:30 Uhr  
Dauer: 10 mal 75 Minuten  
Ort: Begegnungszentrum Emil-Ott-Str.  
Kursgebühr: ab 5 TN 100,00 Euro  
ab 6 TN 83,00 Euro  
ab 7 TN 70,00 Euro

Millionen Menschen auf der ganzen Welt praktizieren Tai-Chi. Das Hauptprinzip des Tai-Chi ist die Weichheit. Lockere, langsam fließende Bewegungen werden mit einem Minimum an Kraft ausgeführt. Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Sie führen so zu Gelassenheit und einer entspannten Haltung und fördern Beweglichkeit, Vitalität und Gleichgewicht. Der Bewegungsablauf der Tai-Chi Solo-Form des Yang-Stils wird zusammen mit Gymnastik-, Atem-, und Qi Gong Übungen erlernt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Teilnehmende **mit Vorkenntnissen**.

### **Medizinisches Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Gerd Duffe  
Beginn: Freitag, 5.Januar 2024, 17:30 Uhr  
Dauer: 45 Minuten  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: pro Kurseinheit 5,00 Euro pro Teilnehmer

Qi-Gong-Übungen sind ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Beim Qi Gong geht es grundsätzlich um die Kunst, die eigene Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und zu pflegen.

Der harmonische Umgang mit dem Qi, seine Stärkung und sein ungehinderter Fluss gelten als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Dieses Qi - die Lebensenergie - soll beim Qi Gong (Gong = Übung/Arbeit) durch drei Dinge in Fluss kommen: Atmung, Bewegung und Konzentration.

Qi Gong kann zur Vorbeugung von Erkrankungen eingesetzt werden, aber auch bei verschiedenen akuten Erkrankungen sind Qi-Gong-Übungen sehr hilfreich.

### **Spezial-Wirbelsäulen-Gymnastik**

Leitung: Katrin Wick, Physiotherapeutin

Beginn: wird noch bekannt gegeben

Ort: Begegnungszentrum Emil-Ott-Str.

### **Freude an Bewegung**

Leitung: Margret Weber-Brunner

Beginn: Freitag, 12. Januar 2024, 9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 5 TN 84,00 Euro

6 TN 70,00 Euro

ab 7 TN 60,00 Euro

Eine Form der Wirbelsäulengymnastik, nur etwas dynamischer und sportlicher!

Einstieg jederzeit möglich!

### **Freude an Bewegung**

Leitung: Margret Weber-Brunner

Beginn: Freitag, 12. April 2024, 9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Kursgebühr: 5 TN 84,00 Euro

6 TN 70,00 Euro

ab 7 TN 60,00 Euro

Eine Form der Wirbelsäulengymnastik, nur etwas dynamischer und sportlicher!

Einstieg jederzeit möglich!



Rheuma Liga

## **Wasser- und Trockengymnastik**

Leitung: Margret Weber-Brunner  
Donnerstag, 11. Januar 2024 09:30 Uhr | Trockengymnastik |  
Ort: Riedenburger Str. 11, ehem. Küchenstudio Möbel Gassner

Die Beweglichkeit ist für alle Rheumatiker äußerst wichtig. Sie selbst bestimmen mit Ihrer Aktivität über Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Deshalb bieten wir Ihnen das Funktionstraining an.

Kommen Sie in unsere Therapiegruppen in Kelheim.

Ihr Arzt kann Ihnen Wasser- und/oder Trockengymnastik verschreiben. Diese »Verordnung für Funktionstraining« muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Sie können auch als Selbstzahler an unseren Therapiegruppen teilnehmen.

### **Basenfasten – eine Anleitung für zu Hause**

Leitung: Tanja Oblinger  
Beginn: Samstag, 23. März 2024, 14:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage  
Kursgebühr: 27,00 Euro pro TN  
Themen: Was ist Basenfasten?  
Was bringt Basenfasten?  
Wie ist der Ablauf?  
Hier können Sie erfahren, wie praktisch und einfach diese Art des Fastens ist.

### **Wechseljahre für Anfänger**

Leitung: Tanja Oblinger  
Beginn: Samstag, 23. März 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage  
Kursgebühr: 20,00 Euro pro TN  
Dieser Kurs ist für Frauen die sich mit den Wechseljahren beschäftigen wollen.  
-Was kann auf uns zukommen?  
-Was können wir tun damit es uns besser geht?  
-Und sind Wechseljahre auch eine Möglichkeit zur Neuausrichtung?  
Ein Nachmittag mit wertvollen Anregungen für eine gute Zeit.  
Basenfasten – eine Anleitung für zu Hause

### **Meine Farben**

Leitung: Tanja Oblinger  
Beginn: Samstag, 22. Juni 2024, 14:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage  
Kursgebühr: 27,00 Euro pro TN  
Sie wollten immer schon wissen, welche Farben zu Ihnen passen?

Dann lade ich Sie ein, diese mit mir zu entdecken.

In diesem Workshop erfahren Sie:

-wie Farben wirken

-welche Farbtypen es gibt

-Ihre persönliche Farbrichtung

Mit diesem Wissen können Sie sich eine vielseitig kombinierbare Garderobe aufbauen.

### **Problemzonen geschickt kaschieren**

Leitung: Tanja Oblinger

Beginn: Samstag, 22.Juni 2024, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 20,00 Euro pro TN

Hier zu wenig und dort zu viel, da zu lang und hier zu kurz?

Mit raffinierten und einfachen Styling-Tricks, zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten, die Problemzonen geschickt zu kaschieren. – Lassen Sie sich inspirieren.

## **Gesellschaft**

### **Typgerecht geschminkt – Das Turbo Tages-Make-Up**

Leitung: Michaela Fronius, Visagistin, Gesundheits- und Kosmetikfachberaterin

Beginn: Freitag 19.04.2024 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Kursraum 3, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 20,00 Euro pro TN

Das Ziel ist ein natürliches, strahlendes und gesundes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up.

Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und Ihr Aussehen auf natürliche Art unterstreichen.

Dezente „Zaubertipps“ helfen dabei, Ihre vorteilhaften individuellen Gesichtszüge hervorzuheben.

Grundtechniken – lernen Sie alle Schritte Step by Step an sich selbst

Richtiger Umgang mit Pinsel und Make-up

persönliches Tages-Make-up speziell auf den Farbtyp jedes Teilnehmers

Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind.

Zusätzlich erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche.

### **Teenie-Schminkworkshop**

Leitung: Michaela Fronius, Visagistin, Gesundheits- und Kosmetikfachberaterin

Beginn: Dienstag, 2.4.2024 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Kursraum 3, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 10,00 Euro pro TN

Ziel des Workshops ist mit einfachen Mitteln ein natürliches & hübsches Make-up machen zu können ohne eine Maske zu tragen.

Es wird erklärt, worauf beim Schminken und auch beim Kauf von Kosmetika zu achten ist. Außerdem wird gezeigt, dass ein durchaus brauchbares Schminksortiment nicht umfangreich sein muss, sondern dass es eher auf das „Was“ und „Wie“ ankommt.

Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind.

Zusätzlich erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche.

### **Fingernägel-Workshop 7-12 Jahre**

Leitung: Michaela Fronius, Visagistin, Gesundheits- und Kosmetikfachberaterin

Beginn: Dienstag, 2. April 2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Kursraum 3, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 10,00 Euro pro TN

Die Kursleiterin stellt Nagellacke und für jedes Kind eine eigene Feile zur Verfügung und erklärt alles rund um das Thema Fingernägel. Von Finger Tattoo bis zu zweifarbigen Nägeln, alles ist erlaubt.

### **Nähen für Anfänger – Grundlagen und erste Schritte**

Leitung: Mareike Kandler

Beginn: Mittwoch, 24. Januar bis 7. Februar 2024, 19.00Uhr – 21.00Uhr

Dauer: 3 Abende

Ort: Kursraum 3, VHS, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 45,00 €

Mindesteihn.: 4 Personen

Du möchtest nähen lernen, hast aber noch keinerlei/kaum Vorerfahrung? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich. Ich erkläre dir, wie du deine Nähmaschine bedienst und in einer kleinen Theorieeinheit erkläre ich dir, worauf du beim Nähen achten musst. Der Kurs hat ein abgeschlossenes Konzept und wir nähen zwei bis drei kleine Projekte.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zusätzliche Kosten: 4 Euro Kopier- und Materialkosten

Material: Funktionstüchtige Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Garne, Spulen und Nadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Maßband oder Handmaß, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock. Die Materialliste für das zweite Projekt erhältst du am ersten Kurstag.

### **Baby- und Kinderkleidung nähen für Anfänger**

Leitung: Mareike Kandler

Beginn: Mittwoch, 28. Februar bis 13. März 2024, 19.00Uhr – 21.00Uhr

Dauer: 3 Abende

Ort: Kursraum 3, VHS, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 45,00 €

Mindesteihn.: 4 Personen

Du möchtest lernen, wie du für deine Kleinsten individuelle und einzigartige Kleidung nähst? In meinem Kurs erkläre ich dir die Basics zum Nähen von Kleidung für Babys und Kleinkinder (Gr. 56-98). In einer kleinen Theorieeinheit beginnen wir damit, welche Stoffe du für Kleidung verwenden kannst und worauf jeweils zu achten ist. Der Kurs hat ein abgeschlossenes Konzept und wir nähen verschiedene kleine Kleidungsstücke (z.B. Halstuch, Mütze und Hose), die du mit nach Hause nehmen kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zusätzliche Kosten: 1 Euro Kopierkosten

Material: Funktionstüchtige Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnäher Garn, Spulen und Jerseyadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtaftrenner, Stift und Schreibblock, Stoff (60 cm Sweat, Jersey oder French Terry; 25 cm Bündchenstoff)

### **Kinderkleidung für den Sommer nähen**

Leitung: Mareike Kandler

Beginn: Mittwoch, 10. April bis 24. April 2024, 19.00Uhr – 21.00Uhr

Dauer: 3 Abende

Ort: Kursraum 3, VHS, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 45,00 €

Mindesteilm.: 4 Personen

Du möchtest lernen, wie du ein sommerliches Outfit für deinen kleinen Sonnenschein nähst? In meinem Workshop nähen wir gemeinsam zwei kleine Kleidungsstücke für den Sommer (Sonnenhut und T-Shirt oder Kleidchen), die du mit nach Hause nehmen kannst. Grundkenntnisse im Nähen sind vorausgesetzt. Aus Zeitgründen gibt es keine Einweisung in die Nähmaschine.

Zusätzliche Kosten: 1,50 Euro Kopier- und Materialkosten

Material: Funktionstüchtige Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, Allesnähergarn, Spulen und Jerseyadel, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtaftrenne, Stoff (Sonnenhut: 2 x 40 cm Jersey, sollte zusammenpassen; T-Shirt: 55 cm Jersey, 25 cm Bündchenstoff; Kleidchen 65 cm Jersey oder Musselin)

Materialkosten: 1,50 Kopier- und Materialkosten

### **Dirndlschürze nähen für Anfänger**

Leitung: Mareike Kandler

Beginn: Mittwoch, 5. Juni bis 19. Juni 2024, 19.00Uhr – 21.00Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Kursraum 3, VHS, Lederergasse 2b, 2. Etage

Kursgebühr: 30,00 €

Mindesteilm.: 4 Personen

In meinem Kurs zeige ich dir, wie du ganz einfach eine neue Schürze für dein Dirndl nähen kannst. Den Stoff dazu kannst du selber wählen und verpasst damit deinem Dirndl einen neuen, individuellen Look.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zusätzliche Kosten: 3 Euro Kopier- und Materialkosten

Material: Funktionstüchtige Nähmaschine inkl. Stromkabel und Verlängerungskabel, Fußpedal und Bedienungsanleitung, weißes hochwertiges Allesnäher Garn, Spulen und Nadeln, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtauftrenner, Stift und Schreibblock, Stoff (Hauptstoff: 90 cm Baumwollstoff; Bund und Bänder: 50 cm Baumwollstoff)

### **„Naturgetreu malen und zeichnen“ für Fortgeschrittene und für Anfänger**

Leitung: Lena Quail, wissenschaftl. Illustratorin  
Beginn: Freitag, 26. Januar bis 22. März 2024, 8.30 bis 11.30 Uhr  
Dauer: 8 mal 3 Stunden  
Gebühr: 84,00 Euro  
Ort: Kursraum 4, VHS, Lederergasse 2b, 2. Etage

Teilnehmer die schon länger meine Kurse besuchen, können gerne eigene Motive, Ideen oder Gegenstände mitbringen. Anfängern wird durch bestimmte Grundübungen die Technik und Arbeitsweise des realistischen Malens beigebracht.

Materialien: Gouache oder Aquarellfarben, Aquarellblock 300mg Stärke (DINA4-A3), Pinseln, verschiedenen Größen mit guten Spitzen, Bleistifte, Wasserbecher und eventuell Tücher.

### **Malen mit Acryl- und Pflanzenfarben**

Leitung: Magdalena Spahr, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
Beginn: Donnerstag, 8. Februar 16:00 bis 19:00 Uhr  
Dauer: 4-mal bis 29. Februar 2024  
Gebühr: 88,00 Euro  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b

Nass-in-Nass-Technik nach Margarethe Hauschka, Aquarell-Schichttechnik. Mit Nass-in-Nass-Technik auf Spezialpapier kommen wir schnell zu Farbnuancen und Bildgestaltung. Die Schichttechnik auf Aquarellpapier und Aquarellfarben lassen eine weitere Vertiefung von Farben und Motiven zu.

### **Malen mit Acryl- und Pflanzenfarben**

Leitung: Magdalena Spahr, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
Beginn: Donnerstag, 7. März 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr  
Dauer: 4-mal, bis 28. März 2024  
Gebühr: 88,00 Euro  
Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b

Experimentelles Malen auf Leinwand und Spachteln. Mit verschiedenen Materialien schaffen wir eine Vielfalt von Kompositionen. Eigene Vorlagen und Ideen sind willkommen.

### **Malen mit Acryl- und Pflanzenfarben**

Leitung: Magdalena Spahr, Künstlerin, Kunsttherapeutin  
Beginn: Donnerstag, 6. Juni 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr  
Dauer: 4-mal, bis 27. Juni 2024  
Gebühr: 88,00 Euro

Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b

Vom Farbenstrom zum Bild, Aquarell und Acrylfarben sind möglich, auf Aquarellpapier und Leinwand kreieren wir schöne Farben, die nach der Motivsuche mit der Kohle weiter mit Farbe ausgearbeitet werden.

### **Malen mit Acryl- und Pflanzenfarben**

Leitung: Magdalena Spahr, Künstlerin, Kunsttherapeutin

Beginn: Donnerstag, 4.Juli 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Dauer: 4-mal, bis 25.Juli 2024

Gebühr: 88,00 Euro

Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b

„Monet auf Giverny“, Licht und Schatten.

Wir erarbeiten uns die Motive Landschaft, Wasser, Abstrakt und Menschen.... Schauen wie ist der Leichteinfall und erarbeiten uns mit Hell-Dunkel Licht und Schatten.

### **Malen mit Acryl- und Pflanzenfarben für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Magdalena Spahr, Künstlerin, Kunsttherapeutin

Beginn: Freitag, 3.Mai 2024, 17:30 bis 19:30 Uhr

Dauer: 3-mal, bis 17.Mai 2024

Gebühr: 50,00 Euro

Ort: Kursraum 4, Lederergasse 2b

Was können wir mit den verschiedenen Farben alles machen? Wir üben mit dieser Lasurtechnik auf Aquarellpapier und Leinwand schöne Farbe zu kreieren. Mit Pflanzenfarben werden wir über Farbstimmungen und Farbqualitäten aus dem Farbenstrom zur Bild- und Motivgestaltung kommen. In diesem schöpferischen Prozess geht es nicht nur um Farberkenntnisse – Wachheit und Sensibilität, Gegenwärtigkeit und Bewusstsein werden geschult.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarell-, Acrylfarben, Leinwand, Pinsel Größe 16 und 18. Alle Materialien sind im Kurs auch vorhanden und können erworben werden.

### **Einstieg in die digitale Fotografie**

Sie möchten sich eine neue Digitalkamera kaufen oder mehr über die Möglichkeiten Ihrer Kamera wissen? Sie lernen die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen: Kameratechnik, Bauformen („Handykamera“, Kompaktkamera, Bridgekamera, Spiegellose Kamera, Spiegelreflexkamera, Belichtungsprogramme (Vollautomatik, Zeitautomatik, Blendenautomatik, manuell), Belichtungsmessung (Sportmessung, Mehrfeld-Messung, Mittelbetonte Messung) und die Faktoren der richtigen Belichtung (Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit), Weißabgleich, Schärfentiefe, Fokussierung.

Nach diesem Workshop verstehen Sie wie Ihre Kamera funktioniert, welche

Automatiken Sie in welchen Situationen einsetzen können und wie der manuelle Modus funktioniert. Sie kennen das Zusammenspiel der Komponenten ISO Empfindlichkeit, Verschlusszeit und Blende. Sie verstehen die unterschiedlichen Einstellungen des Weißabgleichs bei Tages- und Kunstlicht für eine optimale Farbgebung.

Die Informationen des Seminars erhalten Sie als PDF-Datei

### **Getränk und Brotzeit bitte mitbringen**

Leitung: Manfred Härtl  
Beginn: Samstag, 13. April 2024  
Dauer: 8:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr  
Gebühr: 50,00 € pro Teilnehmer  
Ort: Raum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage

### **Der Weg zum guten Bild (2 x 6 Stunden)**

Inhalt: In diesem Seminar lernen Sie die grundlegenden Regeln der Bildgestaltung kennen. Es wird auf den Einsatz von Techniken, von Objektiven und Filtern eingegangen sowie auf die häufigsten Fehler.

### **Getränk und Brotzeit bitte mitbringen**

Leitung: Manfred Härtl  
Beginn: Teil 1: Samstag, 20.04.2024  
Teil 2: Samstag, 27.04.2024  
Dauer: jeweils von 8:00 – 14:00 Uhr  
Gebühr: 90,00 € pro Teilnehmer  
Ort: Raum 4, Lederergasse 2b, 2. Etage

## **Musik**

### **H049 Ukulele für Fortgeschrittene**

Leitung: Jochen Ritter  
Beginn: 21.09.2023, 19:15 Uhr  
Dauer: 10 mal 60 Minuten  
Gebühr: ab 5 Teilnehmer je 60€  
4 Teilnehmer je 75€  
3 Teilnehmer je 100€  
Ort: Postgebäude Hintereingang

Seit die Ukulele, auf Hawaiianisch „hüpfender Floh“, gegen Mitte des vorletzten Jahrhunderts von argentinischen Gauchos nach Hawaii gebracht wurde, ist sie aus der Hawaiimusik nicht mehr wegzudenken. Besonders die Kombination mit Blues und Jazz aus der amerikanischen Musik zu Beginn des letzten Jahrhunderts verhalf ihr zu einem beständigen und universellen Einfluss auf alle Musikrichtungen weltweit.

Sie bietet sich ebenso zur Begleitung melancholischer Balladen an wie zu fetzigen Ragtimes.

