



Gesellschaft



Beruf



Sprache



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Junge VHS

**vhs
bewegt**

Herbst | Winter 2026-2027

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zum neuen Programm der vhs Greiding für das **Herbst-/Wintersemester 2026/2027!**

Auch in diesem Semester erwartet Sie ein abwechslungsreiches und vielseitiges Angebot an Kursen, Workshops und Veranstaltungen. Ganz gleich, ob Sie Neues entdecken, vorhandene Kenntnisse vertiefen, sich kreativ entfalten oder etwas für Ihre Gesundheit tun möchten – bei uns finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, den Herbst und Winter aktiv zu gestalten, neue Impulse zu sammeln und gemeinsam mit anderen zu lernen. Freuen Sie sich auf inspirierende Begegnungen, interessante Themen und eine angenehme Lernatmosphäre.

Das neue vhs-Programm steht Ihnen ab **01.08.2026** online zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der **Homepage der Stadt Greiding** sowie unter **www.vhs-roth.de**.

Das **Educado Nr. 12**, das Programm-Magazin mit dem gemeindeübergreifenden Angebot der Volkshochschulen im Landkreis Roth, erscheint **Ende August**.

Anmeldung und wichtige Hinweise

Eine Anmeldung ist ausschließlich **online oder schriftlich** möglich.

- online unter **www.vhs-roth.de**
- per E-Mail an **vhs@greiding.de** (bitte ausschließlich mit dem vollständig ausgefüllten Original-Anmeldeschein – eingescannt oder fotografiert)
- per Fax an **08463 90450**
- per Post oder durch Einwurf in den Briefkasten der Stadt Greiding (Marktplatz 11 + 13, 91171 Greiding)

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nicht gesondert bestätigt – auch dann nicht, wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht abgebucht wurde. Eine Stornierung ist bis spätestens **7 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausgebucht ist oder abgesagt werden muss.

Die Kursgebühr wird erst mit Beginn der Veranstaltung eingezogen. Ihre Höhe richtet sich nach der Anzahl der Unterrichtsstunden sowie der Teilnehmerzahl. Auch bei unentschuldigtem Fernbleiben bleibt die Teilnahmegebühr bestehen. Für eventuelle Druckfehler oder Abweichungen bei den Kursgebühren kann keine Haftung übernommen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres neuen Programms und viel Erfolg bei der Auswahl Ihrer persönlichen Kurs-Highlights. Ich freue mich darauf, Sie bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit besten Grüßen



Manuela Wippenbeck

Anmeldung und wichtige Hinweise	2
N11014 Online erben: Digitales Erbe	5
N11410 Erben und Vererben	5
N11500 Online - Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler	6
N14202 Gartenworkshop: Zurück zur Natur	6
N16200 Abschied von der Windel	7
N16201 Schluss mit Stress und Unverständnis - hin zu echtem Miteinander	7
N16202 Wenn Wut und Aggression alles überrollen	8
N16203 Was würde die Liebe sagen?	8
N17401 Rauhnächte	9
N18488 Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis	9
N18489 Sammeln und Konservieren von Pilzen	10
N22102 Gabelstaplerführerschein	11
N23001 KI einfach erklärt - Ihr einfacher Einstieg in die Welt von ChatGPT	11
N24003 Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger	12
N24004 Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene	12
N25734 Navigation mit dem Smartphone - Google Maps & Co	13
N25735 WhatsApp für Senior*innen	13
N31552 Deutsch	14
N32203 Englisch	14
N35110 Italienisch - Grundkenntnisse	14
N35201 Italienisch	15
N35301 Italienisch	15
N37310 Spanisch Buchclub (Online)	15
N40120 Autogenes Training - Grundkurs	16
N40320 Auszeit für Dich	16
N40324 Yoga für Jeden I	17
N40325 Yoga für Jeden II	17
N40326 Yoga	17
N40328 Klangreise ins neue Jahr	18
N40330 Yin Yoga - entspannen, dehnen, loslassen	18
N41048 Kickbox-Aerobic	19
N41052 Intervalltraining	19
N41236 Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus	19
N41238 Pilates	20
N41350 Rücken Fit	20
N41351 Rücken Fit	20
N41352 Rücken Fit	21
N41353 Rücken Fit	21

N41354	Rücken Fit	21
N41355	Rücken Fit	22
N41356	Rücken Fit	22
N41357	Rücken Fit	22
N41358	Gymnastik auf dem Stuhl.....	23
N41359	Gymnastik auf dem Stuhl.....	23
N41361	Gesund und Fit	23
N41362	Gesund und Fit 60+	24
N41820	Wassergymnastik	24
N41821	Wassergymnastik	24
N41822	Wassergymnastik	25
N41823	Aqua Power	25
N41832	Leichte Wassergymnastik	25
N41833	Wassergymnastik	26
N41834	Aqua Power	26
N41999	Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung	26
N42020	Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten.....	27
N42021	Nährstoffe im Alltag	27
N42140	Kochkurs: Ayurvedisch Kochen	28
N42142	Kochkurs: Entdecke die Welt des Kochens	28
N42144	Kochkurs: Aromenküche mit heimischen Zutaten	29
N42299	Obst, Gemüse und Kräuter fermentieren.....	30
N44104	Wege zu mehr Resilienz - Vortrag.....	31
N45004	Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen	31
N51241	Meditativer Tanz - in Balance kommen	32
N51242	Meditativer Tanz - in Balance kommen	32
N58301	Whiskypräsentation und Verkostung	33
N58302	Whiskypräsentation und Verkostung	33
N74031	Yoga für Kinder	33
N74032	Yoga für Kinder	34
N74034	Selbstverteidigungskurs	34
N74413	Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker	35
N75100	Just Dance - Kindertanz.....	36
N75601	Werken mit Schwemmholz	36
N75900	Was kann ich bei Prüfungsangst tun? Mutmachbooster und Skills für Kinder.....	37
N75901	Konzentrationsförderung und Hausaufgabenbetreuung bei Kindern.....	37



Gesellschaft

N11014

Online erben: Digitales Erbe

Was passiert mit meinen Online Konten und App-Registrierungen?

Di, 12. Januar, 18-19.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 13,- €

Bettina Belz

E-Mails, soziale Netzwerke, Registrierung bei Apps oder Online-Shopping: Fast jeder hinterlässt nach dem Tod Daten und Accounts im Internet. Ein digitales Erbe umfasst alles, was ein Verstorbener an digitalen Daten und digitalem Vermögen hinterlässt. Es beinhaltet alle Online-Aktivitäten, Kundenkonten, Online-Registrierungen und Online-Verträge. Wie können Sie Ihr digitales Erbe verwalten?

Die Vortragsinhalte sind: Allgemeine Informationen zum digitalen Nachlass / das digitale Erbe regeln / Checkliste zum digitalen Testament / digitaler Nachlassverwalter / Beispiele

Bitte mitbringen: Schreibzeug

N11410

Erben und Vererben

Brauche ich ein Testament?

Mi, 20. Januar, 18-19.30 Uhr,

Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding

Gebühr: Gebührenfrei

Markus Müller

In diesem Vortrag stellt der Notar Markus Müller die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Regelungen im Erbrecht verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich unter Umständen daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von Verfügungen von Todes wegen.

Anmeldung erforderlich.

N11500

Online - Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Mi, 25. November, 14-18 Uhr,

Online

Gebühr: 58,- €

Kooperationsveranstaltung

„Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler“ in einer entspannten und unterhaltsamen Online- Videokonferenz.

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Inwieweit der Kursbeitrag steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B1215-O), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

oder über folgenden Link:

Bitte mitbringen: ein kleines scharfes Messer, Geschirrtuch, eigene Getränke, eigene Brotzeit für Mittag

N14202

Gartenworkshop: Zurück zur Natur

Warum Ihr Garten mehr kann als Design

Sa, 24. Oktober, 14-18 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Aufsicht, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 19,- €

Vera Wache

Nach einer anfänglichen Einleitung durch die Garten- und Freiraumplanerin in das Thema mittels Bildvortrag erarbeiten wir gemeinsam in Gesprächen, Diskussionen, anhand von mitgebrachten Fotos, Zeitungsartikeln etc. Strategien zur Umwandlung des eigenen Gartens in eine naturnahe Oase.

Mit welchen einfachen und schnellen Maßnahmen kann ich meinen Garten insektenfreundlich und klimaangepasst umgestalten?

N16200

Abschied von der Windel

Wie gelingt ein erfolgreicher Windelabschied?

Mi, 25. November, 18.30-20.30 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Aufsicht, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 23,- €
Franziska Eder

Wie begleite ich mein Kind erfolgreich aus den Windeln?
Hier erfahren Eltern, wie Sie es gemeinsam mit ihrem Kind schaffen sauber zu werden. Es wird erklärt, wie Sie sich und ihr Kind auf den Windelabschied vorbereiten, welche Voraussetzungen gegeben sein sollten und was an Ausstattung benötigt wird. Der Vortrag ist auch für Familien hilfreich, bei denen sich der Windelabschied schwieriger gestaltet.

N16201

Schluss mit Stress und Unverständnis - hin zu echtem Miteinander in Familie, Partnerschaft & Beruf

Do, 29. Oktober, 18.30-21 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Brigitte Breitenhuber-Poneß

Missverständnisse gehören zum Alltag – zu Hause ebenso wie im Beruf.
Gespräche drehen sich im Kreis.
Kleine Anlässe führen zu Streit oder Ärger.
Rückzug und Schweigen belasten Beziehungen.
Oft entsteht das Gefühl, laut werden zu müssen, um überhaupt gehört zu werden.
Dabei wünschen wir Menschen uns etwas anderes:
- respektvolle Kommunikation auf Augenhöhe
- verstanden werden und weniger Streit
- friedvolles, entspanntes Miteinander
In diesem Workshop tauchen wir ein in die Gewaltfreie Kommunikation.
Was steckt hinter Konflikten und starken Emotionen und wie können wir auch in herausfordernden Situationen klar, gelassen und verbindend kommunizieren.
Leicht verständlich und direkt im Alltag anwendbar – in Familie, Partnerschaft und Beruf.
Leitung: Brigitte Breitenhuber-Poneß
Trainerin für Konfliktleichtigkeit nach Marshall Rosenberg u.a.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

N16202

Wenn Wut und Aggression alles überrollen Raus aus dem Stress – rein in echtes Verständnis

Do, 12. November, 18.30-21 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Brigitte Breitenhuber-Poneß

Viele Eltern kennen solche Situationen:
Ein Kind schreit, wirft sich auf den Boden oder
Geschwister geraten ständig aneinander.
Wut und Aggressionen überfordern Eltern wie Kinder.
Schnell entstehen Stress, Hilflosigkeit und tägliche Machtkämpfe –
obwohl man sich das Familienleben eigentlich anders vorstellt.
Das erwartet dich:
Wut und starke Gefühle besser verstehen
Konflikte ohne Frust und Machtkampf klären
Kinder liebevoll und klar begleiten
mehr Gelassenheit und Verbindung erleben
Gewaltfreie Kommunikation, praxisnah, leicht, verständlich und direkt im Alltag anwendbar.
Mit Vorstellen des bewährten Friedensstabs als Unterstützer für Eltern und Kinder.
Für Eltern, die sich weniger Streit und mehr Verständnis im Familienalltag wünschen.
Leitung: Brigitte Breitenhuber-Poneß
Trainerin für Konfliktleichtigkeit nach M.Rosenberg u.a.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

N16203

Was würde die Liebe sagen? Ärger, Wut und Rückzug in der Partnerschaft verstehen

Di, 17. November, 18.30-21 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Brigitte Breitenhuber-Poneß

Viele Paare kennen dieses Muster:
wir möchten verstanden werden – und doch drehen sich Gespräche im Kreis.
Worte verletzen, Vorwürfe entstehen oder einer zieht sich zurück.
Dabei wünschen sich die meisten etwas anderes:
- verstanden werden,
- sich klar ausdrücken können
- mehr Leichtigkeit im Miteinander spüren
- raus aus dem Stress – rein in echte Verbindung.
In diesem Workshop tauchen wir ein, was hinter Ärger, Wut und Rückzug wirklich steckt und
wie es gelingen kann, auch in schwierigen Momenten in Verbindung zu kommen.

Das erwartet Sie:

- Sich und sein Gegenüber besser zu verstehen
- festgefahrene Gesprächsmuster erkennen
- Konflikte respektvoll und konstruktiv klären
- die Liebe (wieder) fließen lassen

Gewaltfreie Kommunikation - leicht verständlich und direkt im Alltag anwendbar.

Für Paare und Singles, die neue Wege für eine wertschätzende Partnerschaft kennenlernen möchten.

Leitung: Brigitte Breitenhuber-Poneß

Trainerin für Konfliktfähigkeit nach Dr.M. Rosenberg u.a.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

N17401

Rauhnächte

Begleitung durch die Rauhnächte

Sa+Di, 19.12./29.12./05.01./09.01., jeweils 18:30-20:00 Uhr, 4 x,
Grund-/Mittelschule, Musikraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 35,- €

Inge Krause

Einführung und Begleitung durch die magische Zeit der Rauhnächte. In dieser umtriebigen, teilweise stressigen Zeit tun uns kleine Zeiten der Ruhe und Besinnung sehr gut. Es sind 12 heilige Nächte zwischen den Jahren, die für die kommenden 12 Monate stehen und uns Einblick in das Geflecht des Lebens gewähren können. Gemeinsam werden wir diese schöne magische Zeit bewusst gestalten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Yogamatte, Decke, Kissen

N18488

Pilze besser kennenlernen in Theorie und Praxis

Fr, 18. September, 19-21 Uhr, 2 x,

Altes Feuerwehrhaus, Altes Feuerwehrhaus, 92339 Beilngries

Gebühr: 33,- €

Kooperationsveranstaltung

An zwei Tagen erhalten Pilz-Interessierte in diesem Seminar einen kleinen Einblick in heimische Pilzarten. Am Freitag beginnt das Seminar mit dem Theorie-Teil.

Helga Lichtner, Pilzsachverständige (Dgfm), behandelt die Fragen "Wie bestimme ich einen Pilz?", "Wie erkenne ich Giftpilze?", "Welche Doppelgänger gibt es?"

Für Naturfreunde, die mehr Fragen haben als, "kann man den essen?", findet am Samstag in einer Exkursion in den Wald der Praxisteil statt.

Für eine ausführliche Fundbesprechung sowie die Beantwortung individueller Fragen ist im Kurs selbstverständlich genügend Raum.

Freitag, 18.09. von 19.00 - 21.00 Uhr Theorie

Samstag, 19.09. von 8.30 - ca. 12.30 Uhr Praxis im Wald

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B-1503), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

N18489

Sammeln und Konservieren von Pilzen

Sa, 17. Oktober, 9-17 Uhr,
vhs-Gebäude, Küche, Ringstr. 16, 92339 Beilngries

Gebühr: 45,- €

Kooperationsveranstaltung

Für alle, die Pilze nicht nur trocknen und einfrieren wollen, sondern gerne was neues, interessantes und außergewöhnliches ausprobieren wollen, um ihre Familie und Freunde mit etwas Besonderem und Leckerem zu erfreuen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam etwas zubereiten, was man in keinem Supermarkt kaufen kann.

Wir sammeln die Pilze selbst und machen sie gemeinsam ohne trocknen oder einfrieren für mehrere Monate haltbar. Dabei werden Ihnen mehrere Tricks und Kniffe zum Konservieren beigebracht, die sich seit Jahrzehnten bewährt sind.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit dem Sammeln von Speisepilzen gemacht haben und eine Form der Zubereitung kennenlernen wollen.

Wir würden gemeinsam um 9 Uhr an der VHS starten, in den Wald gehen und bis 12 Uhr Pilze sammeln. Danach kehren wir zur VHS zurück, essen eine kleine Brotzeit, die von jedem selbst mitzubringen ist, und beginnen dann mit der Bestimmung unserer Ausbeute. Anschließend geht es gleich ans Eingemachte, denn dann werden die Pilze gereinigt und konserviert.

Wichtig für unseren Waldausflug ist wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Korb und Messer zum Sammeln (keine Eimer, Taschen oder Tüten).

Für die Gewürze, Gläser, Zahnbürsten zum reinigen der Pilze usw. müssen ca. 3 € an die Referentin bezahlt werden.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B5430A), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

oder über folgenden Link:

Bitte mitbringen: ein kleines scharfes Messer, Geschirrtuch, eigene Getränke, eigene Brotzeit für Mittag



Beruf

N22102

Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Sa, 23. Januar, 8-16 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Musikraum (+ OBI), Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 115,- €

Tom Gramer

Diese Ausbildung ist für alle FahrerInnen von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand) geeignet, die bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern.

Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich zwingend erforderlich.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an.

Keine Ermäßigung möglich.

Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

N23001

KI einfach erklärt - Ihr einfacher Einstieg in die Welt von ChatGPT Für Senior*innen

Sa, 24. Oktober, 10-12 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 16,- €

Bettina Belz

Sie haben schon von künstlicher Intelligenz gehört, aber wissen nicht, wie Sie sie nutzen können? In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah:

- Was ist ChatGPT – und was kann es?
- Was ist Meta AI?
- Wie können Sie es kostenlos ausprobieren?
- Welche Chancen und Grenzen gibt es?

Dieser Vortrag für Senior*innen ist so gestaltet, dass Sie ohne Vorkenntnisse sofort loslegen können. Mit klarer Sprache und praxisnahen Beispielen.

N24003

Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger Für Senior*innen

Sa, 7. November, 13-15 Uhr, 2 x,
Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt vieles zu entdecken!

Die Kursinhalte sind:

- Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein
- Überblick über Funktionen
- wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien
- Google-Konto
- Installation und Nutzung von Apps.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Vertragsunterlagen, Kennwörter, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z.B. iOS (von Apple) geeignet.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)

N24004

Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene Für Senior*innen

Sa, 7. November, 10-12 Uhr, 2 x,
Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 33,- €
Bettina Belz

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones bereits gut aus und möchten nun wissen, was Ihr Gerät sonst noch zu bieten hat?

Die Kursinhalte sind:

- Wiederholung der Grundfunktionen
- Privatsphäre-Einstellungen
- Funktionsumfang mit nützlichen Apps erweitern
- Backup Ihrer Daten
- Navigation mit dem Handy
- Tipps aus der Praxis

Nötige Vorkenntnisse: geübter Umgang mit dem Smartphone

Bitte Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (Kennwörter, zugehöriger E-Mail-Adresse, Ladekabel) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone bzw. Tablet mit allem Zubehör (ggf. Kennwörter zum Google-Konto / E-Mail-Adresse)

N25734

Navigation mit dem Smartphone - Google Maps & Co Für Senioren*innen mit Android- oder Apple-Geräten

Sa, 21. November, 10-12 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 23,- €

Bettina Belz

In diesem Kurs lernen Sie was Navigations-Apps für Autofahrer und Fußgänger alles können. Wir probieren aus, wie die Apps Sie schnellstmöglich - oder auch mit attraktiven Zwischenstopps und Umwegen - ans Ziel bringen. Ebenso können diese Apps noch mehr: die nächste Busverbindung in der Nähe anzeigen lassen, Restaurants besuchen und bewerten, eine Strecke mit Bus, Bahn, U-Bahn oder als Fußgänger zurücklegen.

Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone/Tablet (inkl. Ladegerät)

N25735

WhatsApp für Senior*innen Überblick über die vielfältigen Funktionen von WhatsApp

Sa, 21. November, 13-14.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 17,- €

Bettina Belz

Neben dem Senden von Nachrichten gibt es noch viele weitere Funktionen, wie z.B. das Versenden von Bildern, Sprachnachrichten und sogar die Video-Telefonie. Über sogenannte Gruppen können Sie mit mehreren Teilnehmern kommunizieren. Wie schön wäre es, dies effektiv zu nutzen?

All das lernen Sie in diesem Kurs kennen, natürlich auch das Herunterladen, Installieren und Einrichten der App sowie das Versenden von Anhängen.

Vorkenntnisse: Smartphone-Grundwissen

Bitte mitbringen: aufgeladenes Android-Smartphone



Sprachen

N31552

Deutsch

Für Anfänger*innen

Di, 29. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 114,- €
Eva Pickl

Kurs für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1 NEU

N32203

Englisch

Niveaustufe A2

Mi, 30. September, 19-20.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 114,- €
Eva Pickl

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen. Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

N35110

Italienisch - Grundkenntnisse

Niveaustufe A1

Mo, 28. September, 17.30-18.30 Uhr, 13 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 83,- €
Kerstin Deitmer

Nach dem ersten Einstieg in die italienische Sprache geht die sprachliche Reise weiter, damit der nächste Urlaub oder der nächste Besuch im italienischen Restaurant nicht nur kulinarisch, sondern auch sprachlich ein Genuss wird: mit einfachen Dialogen, authentischen Redewendungen und einem sicheren Gefühl für die wichtigsten Situationen des Alltags. Schritt für Schritt erweitern wir den Wortschatz, trainieren das Hörverstehen und üben typische Gesprächsformen – immer mit Blick auf reale Begegnungen und kulturelle Feinheiten.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 4/5

N35201
Italienisch
Niveaustufe A2

Mo, 28. September, 20-21 Uhr, 13 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 83,- €
Kerstin Deitmer

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Grundkenntnissen (Niveau A2), die ihre Sprachkompetenz gezielt erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen die Wiederholung zentraler Strukturen, die Vertiefung des Wortschatzes und das spontane Sprechen in alltagsnahen Situationen. Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 5/6

N35301
Italienisch
Niveaustufe B1

Mo, 28. September, 18.45-20 Uhr, 13 x,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 103,- €
Kerstin Deitmer

Un corso per chi vuole parlare, capire e scoprire! Ci immergiamo in temi attuali – da articoli e video a canzoni e curiosità – per allenare l'italiano vero, quello che si usa davvero.

Il manuale ci accompagna con calma, mentre esploriamo nuovi aspetti della lingua, della cultura e della geografia italiana. Chi ha già buone conoscenze è il benvenuto: più siamo, più ricca diventa la conversazione!

N37310
Spanisch Buchclub (Online)
Niveaustufe A2/B1

So, 4. Oktober, 9-10.30 Uhr, 12 x,
Online
Gebühr: 114,- €
Noelia Bilke

Hast du schon Spanischkenntnisse und möchtest sie lebendig halten und weiterentwickeln? Dann bist du hier genau richtig!

Mach dir eine Tasse Tee, lehn' dich zurück und begleite uns auf eine literarische Reise. Jeden Sonntag lesen wir gemeinsam einen Roman und tauschen uns in entspannter Atmosphäre darüber aus. Dabei erweiterst du ganz nebenbei deinen Wortschatz, verbesserst deine Aussprache und gewinnst mehr Sicherheit im Sprechen – durch echte Gespräche über spannende Themen. Du musst das Buch davor nicht gelesen haben: Wir entdecken das Buch gemeinsam, Schritt für Schritt, jeden Sonntag.

Der Kurs wird von einer Madrilenin geleitet und bietet dir authentische Einblicke in Sprache und Kultur :)

Der Roman wird noch bekannt gegeben.

Voraussetzung: Spanischkenntnisse ab Niveau A2



Gesundheit

N40120

Autogenes Training - Grundkurs

Mo, 5. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 8 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 56,- €
Christine Fuchs

Autogenes Training ist eine bewährte Methode zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt gelernt, wie durch gezielte Übungen körperliche und mentale Anspannung reduziert und mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in den Alltag gebracht werden kann. Die erlernten Techniken lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren und unterstützen dabei, das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Der Kurs eignet sich für alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, evtl. Kissen, bequeme Kleidung

N40320

Auszeit für Dich

Yoga meets Ayurveda

Sa, 12. Dezember, 9.30-14.30 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 55,- € (inkl. Materialkosten)
Franziska Streb, Jacqueline Gürtler

Lass den Alltagsstress hinter dir und gönne dir eine Auszeit nur für dich!

Freue dich auf:

Yoga – Sanfte Bewegung und Atemübung zum Entspannen

Yoga ist ein wunderbarer Weg mit Deinem Körper, Geist und Seele im Einklang zu leben! Dieser Tag ist gut für Anfänger geeignet. In der Kombination von ruhigen und dynamischen Übungsabläufen kommst Du zur Ruhe, stärkst Deine Körperwahrnehmung und tankst frische Lebensenergie, während die Sorgen abfallen und Deine Gedankenwelt ruhiger wird.

Ayurvedisch Kochen – Wir kochen und genießen gemeinsam

Die Ayurvedische Ernährung ist Teil des Ayurveda, einer indischen Heilkunst mit langer Tradition. Tauche an diesem Tag ein in die Ayurvedische Küche mit aromatischen Gerichten,

belebenden Kräutern, bunten Gewürzen und frischem Gemüse. Wir kochen leckere ayurvedische Rezepte, die jeder leicht zu Hause nachkochen und genießen kann.

Selbstmassage – Schenk dir eine Wohlfühlmassage mit warmem Öl

Gönne deinen Füßen deine ganze Aufmerksamkeit und schenke ihnen eine von uns geführte Massage. Eine Wohltat nicht nur für deine Füße.

Meditation – Finde Ruhe und innere Balance

Zum Abschluss führen wir dich auf eine Entspannungsreise, damit die letzten Anspannungen von dir abfallen und du entspannt und geerdet in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, Matte, Decke, Trinkflasche, kleines Handtuch, Behälter für Essen, Geschirrtuch, evtl. Schürze und Lieblingsmesser

N40324

Yoga für Jeden I

Mo, 5. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,

Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding

Gebühr: 56,- €

Melanie Lehmeier

Yoga bietet eine wohltuende Auszeit vom Alltag und verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Durch sanfte bis dynamische Asanas (Körperhaltungen) werden Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein gestärkt. Atemtechniken und kurze Meditationseinheiten fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet und lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

N40325

Yoga für Jeden II

Mo, 5. Oktober, 19.30-20.30 Uhr, 10 x,

Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding

Gebühr: 56,- €

Melanie Lehmeier

Ein Yogakurs bietet eine wohltuende Auszeit vom Alltag und verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Durch sanfte bis dynamische Asanas (Körperhaltungen) werden Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein gestärkt. Atemtechniken und kurze Meditationseinheiten fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet und lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

N40326

Yoga

Achtsamkeit und Konzentration

Di, 12. Januar, 17.25-18.25 Uhr, 5 x,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 28,- €
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga-übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, Getränk

N40328

Klangreise ins neue Jahr

Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen, Gongs & Co.

Mo, 18. Januar, 18-19 Uhr,

Lisa Vierthaler / Vibes & Balance, An der Schwarzach 4, 91171 Greding

Gebühr: 20,- €

Lisa Vierthaler

Der Start in ein neues Jahr bietet die Gelegenheit, einen Moment Abstand vom Alltag zu gewinnen und bewusst in eine frische Phase aufzubrechen. Oft begleitet uns noch die innere Unruhe der vergangenen Monate – umso wertvoller ist ein Raum, der zur Entschleunigung einlädt.

Eine Klangentspannung eröffnet dir genau diesen Moment: Schwingungen von Klangschalen und anderen Instrumenten hüllen dich ein und schaffen eine Atmosphäre, in der sich Leichtigkeit und Ruhe ausbreiten dürfen. Die feinen Töne unterstützen dich dabei, Stress abzulegen und wieder klarer wahrzunehmen, was dir guttut.

Gerade zu Beginn des Jahres lohnt es sich, innezuhalten und zu spüren, welche Richtung sich stimmig anfühlt. Ein Klangbad begleitet dich dabei, deinen eigenen Rhythmus wiederzufinden und mit neuer Klarheit weiterzugehen.

Ankommen. Durchatmen. Neu ausrichten. Schritt für Schritt.

Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen sollte vor der Teilnahme Rücksprache mit einer medizinischen Fachperson gehalten werden (z.B. Herzschrittmacher, Epilepsie...) Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: Kissen, Decke

N40330

Yin Yoga - entspannen, dehnen, loslassen

Mo, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 67,- €

Christine Fuchs

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, der einen wohltuenden Ausgleich zum oft aktiven und fordernden Alltag schafft. Die Übungen werden über mehrere Minuten gehalten und wirken auf das tieferliegende Bindegewebe, die Faszien sowie die Gelenke. So können Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe gestärkt werden. Außerdem beeinflussen die langen Yogahaltungen positiv die Energieverteilung in den verschiedenen Chakren (indisches System) und Meridianen (chinesisches System) des Körpers.

Im Kurs stehen achtsames Üben, bewusstes Atmen und das Wahrnehmen des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Yin Yoga eignet sich für alle, die Entschleunigung suchen, Stress abbauen möchten oder ihrem Körper auf sanfte Weise etwas Gutes tun wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk, falls vorhanden: Klötze, Bolster

N41048

Kickbox-Aerobic

Di, 22. September, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 50,- €
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, dass die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: kl. Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

N41052

Intervalltraining

Di, 22. September, 17.25-18.25 Uhr, 6 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 30,- €
Franziska Streb

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

N41236

Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 22. September, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 74,- €
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept „Bewegter Rücken“, wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die

tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren), wobei in dieser Stunde durch Wahrnehmung und Steigerung der Kraft im Beckenboden zu mehr Energie in der Basis gefunden wird. Haltung und Atmung werden optimiert, sowie Kraft, Koordination und Ausdauer gestärkt. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

N41238

Pilates

Für den Rücken

Di, 22. September, 18.30-19.30 Uhr, 15 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 74,- €
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

N41350

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 9-10 Uhr, 12 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 60,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41351

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 10.10-11.10 Uhr, 12 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 60,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41352

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 60,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41353

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 18.40-19.40 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 60,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41354

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. Januar, 9-10 Uhr, 5 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41355

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. Januar, 10.10-11.10 Uhr, 5 x,
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41356

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41357

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 13. Januar, 18.40-19.40 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken

N41358

Gymnastik auf dem Stuhl

Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 23. September, 16-17 Uhr, 12 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 60,- €
Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.

N41359

Gymnastik auf dem Stuhl

Sitzgymnastik - nicht nur für Senior*innen

Mi, 13. Januar, 16-17 Uhr, 5 x,
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 25,- €
Tanja Lay-Weitzel

Dieser Kurs ist die Alternative für alle, die keine Bodenübungen machen können oder wollen. Auch im Sitzen gibt es viele Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu schulen. Neben effektiven Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke kommen auch Dehnungs- und Entspannungsübungen nicht zu kurz. Einstieg auch während des laufenden Kurses möglich.

N41361

Gesund und Fit

Wirbelsäulengymnastik

Do, 24. September, 9-10 Uhr, 10 x,
Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding
Gebühr: 50,- €
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

N41362

Gesund und Fit 60+

Wirbelsäulengymnastik

Do, 24. September, 10-11 Uhr, 10 x,
Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding
Gebühr: 50,- €
Judith Regensburger

Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Zudem kann regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vorbeugen. Auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen sinkt, denn körperliche Aktivität führt beispielsweise dazu, dass Rückenprobleme seltener auftreten. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

N41820

Wassergymnastik

Mo, 11. Januar, 10.15-11 Uhr, 10 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 37,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

N41821

Wassergymnastik

Mo, 11. Januar, 11-11.45 Uhr, 10 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 37,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

N41822

Wassergymnastik

Mo, 11. Januar, 11.45-12.30 Uhr, 10 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 37,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

N41823

Aqua Power

Intensive Wassergymnastik

Mo, 11. Januar, 12.30-13.15 Uhr, 10 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 37,- € (+ Eintritt)
Petra Streb

Die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb und Widerstand bieten sowohl Bewegungsfreiheit, als auch die Möglichkeit des intensiven Trainings für Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur. Sicheres Schwimmen ist hier Voraussetzung, da unter anderem die Balance auf der Aquanoodle sitzend oder stehend trainiert wird. Auch die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf wird gesteigert.
In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

N41832

Leichte Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 12. Januar, 16.45-17.30 Uhr, 14 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 52,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers mit leichten Übungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

N41833

Wassergymnastik

Am Nachmittag

Di, 12. Januar, 17.30-18.30 Uhr, 14 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 70,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden finden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

N41834

Aqua Power

Am Abend

Di, 12. Januar, 18.30-19.30 Uhr, 14 x,
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding
Gebühr: 70,- € (+ Eintritt)
Mario Brzosc

Ich will ... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

N41999

Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Fr, 25. September, 8.30-9.30 Uhr, 12 x,
FC, Gymnastikraum, Sandstr. 29, 92339 Beilngries
Gebühr: 76,- €
Kooperationsveranstaltung

Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Durch unterhaltsame, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Jede Übung, so amüsant sie auch sein mag, wird nur so lange trainiert, dass es dabei nicht zu einem Automatismus kommt. Schon nach kurzer Zeit sollte sich mit einer Stunde Training pro Woche eine positive Veränderung in ihrer Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und an ihrem Stresslevel zeigen. Und das alles mit enorm hohen Spaß-Potenzial.

Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life-Kinetik erfolgreich an.

Keine Sorge, Life-Kinetik ist für alle geeignet, unabhängig von Alter und Kondition.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B4386A), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266

oder über folgenden Link:

N42020

Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche

Mo, 28. September, 18.30-21.30 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 23,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Nahrungsunverträglichkeiten wie Gluten- oder Fruktoseintoleranz stellen viele Betroffene vor die Frage: Was kann ich noch genießen? Dieser Kurs bietet praxisnahe Unterstützung für Menschen mit Unverträglichkeiten und ihre Familien. Erfahren Sie, wie Sie trotz Einschränkungen köstliche Mahlzeiten zubereiten können. Ob kreative Rezepte oder wertvolle Tipps zum Alltag – Sie lernen, den Speiseplan abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten. Schluss mit Verzicht: Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesund und lecker zu kochen, ohne Kompromisse bei Geschmack oder Vielfalt einzugehen!

N42021

Nährstoffe im Alltag Verstehen, einordnen und sinnvoll nutzen

Mi, 13. Januar, 18.30-20 Uhr, 3 x,

Grund-/Mittelschule, EDV-Raum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 29,- €

Claudia Müller

Dieser Kurs hilft Ihnen, Klarheit zu gewinnen. Sie lernen, wie Nährstoffversorgung im Körper funktioniert, welche Faktoren sie beeinflussen und wie Sie informierte Entscheidungen für Ihren Alltag und bei Beschwerden treffen können.

Teil 1:

Grundlagen zu Nährstoffen, essenziell vs. nicht essenziell, sowie Ursachen möglicher Mängel (z. B. Lebensstil, Umwelt, Medikamente)

Teil 2:

Wie der Körper Nährstoffe aufnimmt und verarbeitet, wo typische Versorgungslücken entstehen können und wie körpereigene Funktionen allgemein unterstützt werden können

Teil 3:

Praxisnahe Einordnung von Nahrungsergänzungen, Beispiele aus dem Alltag sowie Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen – mit allgemeinen Orientierungshilfen

Hinweis:

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bitte mitbringen: Schreibzeug

N42140

Kochkurs: Ayurvedisch Kochen

Do, 19. November, 18-21.30 Uhr,
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)
Jacqueline Gürtler

Ayurveda - Das Wissen vom Leben!

Die Ernährung ist Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre. Tauchen Sie mit ein in die Welt der aromatischen, belebenden und gesunden Gewürze, Kräuter und Lebensmittel. Wir kochen gemeinsam verschiedene Gerichte aus der Herbstzeit, welche Sie leicht zu Hause nachkochen können. Gerne erhalten Sie einen kleinen Einblick in die ayurvedische Lebensweise.

Der Kurs ist für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lieblingsmesser, Gefäße für Kostproben

N42142

Kochkurs: Entdecke die Welt des Kochens Neue Aromen für deine Sinne!

Fr, 15. Januar, 18.30-21.30 Uhr,
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding
Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)
Claudia Wittmann

Kochen ist mehr als nur Zubereiten von Essen – es ist eine spannende Reise für deine Sinne. Beim Kochen kannst du neue Aromen entdecken, die deine Geschmacksknospen überraschen und begeistern. Jeder Schritt, vom Schneiden bis zum Würzen, ist eine Gelegenheit, deine Sinne zu schärfen und Neues zu erleben. Probier doch mal ungewöhnliche Gewürze oder frische Kräuter aus – so entdeckst du immer wieder neue Geschmackswelten. Das Kochen wird dadurch zu einem kreativen Abenteuer, bei dem du deine Sinne auf eine ganz neue Art anregst. Lass dich auf das Neue ein, experimentiere mit Zutaten und finde heraus, wie vielfältig und spannend das Kochen sein kann. Es ist eine tolle Möglichkeit, deine Sinne zu erweitern und immer wieder Neues zu entdecken! Kombinationen mit Maracuja, Butternut-Kürbis und Minze

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

N42143

Kochkurs: Currys mit heimischen Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse Für Erwachsene

Kooperationsangebot mit der Öko-Modellregion & Landratsamt Roth & VHS

Fr, 9. Oktober, 18.30-21.30 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 15,- € (Vorteilspreis, da gefördert)

Claudia Wittmann

Entdecke die Vielfalt heimischer Zutaten neu – mit aromatischen Currys voller Geschmack und natürlicher Frische.

Zarte Kichererbsen, würzige Linsen und samtiger Butternut-Kürbis treffen auf feinen Blumenkohl und einen Hauch frischer Minze. Dazu ausgewählte Getreidesorten aus regionalem Anbau, die jedes Curry sättigend, nahrhaft und besonders machen.

Die Currys verbinden traditionelle Gewürzkunst mit saisonalem Gemüse aus der Heimat – nachhaltig, kreativ und voller Genuss. Ob herzhaft, mild oder exotisch gewürzt: Hier entsteht Wohlfühlküche, die Körper und Seele wärmt. Regional kochen. Natürlich genießen. Curry neu erleben. Der Kochkurs wird im Rahmen der RegioPlus-Challenge angeboten. Von Montag, 5. Oktober 2025, bis Sonntag, 11. Oktober 2026, sind alle Bürgerinnen und Bürger aus der Region aufgerufen, hauptsächlich das zu essen, was höchstens 50 Kilometer vom eigenen Wohnort entfernt produziert wurde - und möglichst Bio-Qualität hat. Mehr zur Challenge und den Aktionen unter www.regiopluschallenge.com

Dieses Angebot ist eine Kooperation der VHS Roth mit der Öko-Modellregion Nürnberg, Nürnberger Land, Roth und wird durch das Landratsamt Roth gefördert. Dank dieser Zusammenarbeit und der finanziellen Förderung beträgt der Kurspreis für Sie nur 15,- € – ein hochwertiges Angebot, das allen den Zugang zu regionaler Bio-Küche und praktischem Kochwissen ermöglichen soll.

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

N42144

Kochkurs: Aromenküche mit heimischen Zutaten Für Erwachsene

Mi, 11. November, 18.30-22 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Wenn der Herbst die Felder in warme Farben taucht, beginnt die Zeit der kräftigen Aromen und ehrlichen Küche. Heimische Zutaten wie fruchtige Hagebutten, aromatischer Kürbis und duftender Zitronenthymian bringen Wärme und Charakter auf den Teller. Verfeinert mit goldenem Honig entstehen Gerichte, die süße und herzhaft Nuancen harmonisch verbinden. Knuspriges Ofengemüse entfaltet im Backofen seine ganze Tiefe, während cremiges Steckrübenmus an traditionelle Herbstküche erinnert – neu interpretiert und voller Genuss. So wird

aus regionalen Zutaten ein kulinarisches Erlebnis, das Natürlichkeit, Saison und Geschmack vereint.

Herbstküche mit Heimatgefühl – aromatisch, gemütlich und überraschend vielseitig.

Der Kurs ist Teil der Kochreihe „Bio für Alle“.

Diese ist eine Kooperation der VHS Roth mit der Öko-Modellregion Nürnberg, Nürnberger Land, Roth und wird durch das Landratsamt Roth gefördert. Dank dieser Zusammenarbeit und der finanziellen Förderung beträgt der Kurspreis für Sie nur 15,- € – ein hochwertiges Angebot, das allen den Zugang zu regionaler Bio-Küche und praktischem Kochwissen ermöglichen soll.

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitboxen

N42299

Obst, Gemüse und Kräuter fermentieren

Do, 24. September, 17.30-21 Uhr,
Mittelschule, Ingolstädter Str. 7, 92339 Beilngries
Gebühr: 21,- €
Kooperationsveranstaltung

Was ist eigentlich ein "Ferment?" und wofür sind diese Fermente eigentlich gut? In diesem Kurs, werden die Antworten dazu gegeben.

Dieser Kurs wird vollgepackt mit viel Wissen, viel Kreativität, viel Geschmack.

Wir fermentieren Obst, Gemüse, Kräuter..... und lernen wie die fermentierten Produkte zu Hause verwendet werden können.

Beispiele: Äpfel, Kürbis, Zitrusfrüchte, Würzpaste, fermentierter Tee aus Wildkräuter, Limonade, Immunstärker, Kraut, Gemüsebrühe

Die Referentin wird 2 - 4 Produkte auswählen.

Mitzubringen sind viele Gläser mit Schraubverschluss in verschiedenen Größen, ein zwei Flaschen mit Schraubverschluss, eine Schürze und ein gutes Messer.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B-5469), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266
oder über folgenden Link:

N44104

Wege zu mehr Resilienz - Vortrag

Resilienz – das Surfbrett für unser Leben

Sa, 21. November, 16-18 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 15,- €

Magdalena Albrecht

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“ (Jon Kabat-Zinn)
Jeder kennt sie - die „Wellen“ - als turbulente und herausfordernde Zeiten unseres Lebens. Immer wieder werden wir mit Stresssituationen im Alltag oder auch Schicksalsschlägen konfrontiert. Oft lassen sich diese nicht verhindern – aber wie wir damit umgehen, haben wir selbst in der Hand. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie mit innerer Stärke und Widerstandskraft auch die Hürden des Lebens positiv meistern können.

N45004

Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

Kompaktkurs

Mi, 20. Januar, 18-21.30 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Aufsicht, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 45,- € (inkl. Skript)

Elke Spruck

Notfälle bei Säuglingen und Kindern sind für alle Beteiligten aufregend und belastend, wobei die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten entscheidend, häufig sogar lebensrettend ist. Deshalb sollten alle, die privat oder beruflich Kinder betreuen, Erste Hilfe Maßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen erlernen, um in bedrohlichen Situationen ruhiger reagieren und sicherer handeln zu können. In meinem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Säuglings- und Kindernotfällen erfahren Sie durch zahlreiche praxisnahe Beispiele wie Sie kindlichen Notfällen vorbeugen bzw. bedrohliche Situationen rasch erkennen und beurteilen können. Außerdem lernen Sie bei auftretenden Notfällen richtig zu reagieren und zu handeln, um schwerwiegende Folgen vom Kind abzuwenden.

Viele praktische Übungen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen, z. B. zu folgenden Themen:

- Kopfverletzungen einschl. Wundversorgung und Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit
- Vergiftungen und Verbrennungen
- Verschluckungsunfälle einschl. Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen
- Insektenstiche im Mund- Rachenraum einschl. allergischer Reaktionen
- Wiederbelebungsmaßnahmen bei Säuglingen und Kindern

Als Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und langjährige Kursleiterin für Erste Hilfe bei Kindernotfällen bringe ich viel Erfahrung mit, die ich in meinen Kursen gerne an Sie weitergebe, um Ihnen die nötige Sicherheit im Umgang mit kindlichen Notfällen zu geben. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial.

Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich



N51241

Meditativer Tanz - in Balance kommen

Mi, 30. September, 16.45-18.15 Uhr, 3 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 29,- €
Christine Fuchs

Meditativer Tanz lädt Dich ein, durch sanfte, wiederholende Bewegungen und Musik wieder ganz bei Dir anzukommen – gemeinsam mit anderen, ganz entspannt im Kreis. Wir tanzen zu ruhigen und fröhlichen Klängen aus verschiedenen Musikrichtungen, von Folklore bis Klassik. Die Tänze sind einfach gehalten und werden mehrfach wiederholt, so dass keine Vorkenntnisse nötig sind. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, Festen, der Natur und allgemeinen Lebensthemen und schaffen Raum für Ruhe, Freude und innere Erfahrungen.

Zusätzlich unterstützen Dich Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie inspirierende Impulse, Geschichten und Gedichte dabei, die Tänze und ihre Wirkung zu vertiefen.

Wenn Du Freude an Bewegung hast und offen bist, Dich auf Deine innere Welt einzulassen, bist Du hier genau richtig.

Der Kurs findet einmal im Monat statt – ein Raum für Bewegung, Begegnung und Einkehr.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe

N51242

Meditativer Tanz - in Balance kommen

Mi, 9. Dezember, 16.45-18.15 Uhr, 3 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 29,- €
Christine Fuchs

Meditativer Tanz lädt Dich ein, durch sanfte, wiederholende Bewegungen und Musik wieder ganz bei Dir anzukommen – gemeinsam mit anderen, ganz entspannt im Kreis.

Wir tanzen zu ruhigen und fröhlichen Klängen aus verschiedenen Musikrichtungen, von Folklore bis Klassik. Die Tänze sind einfach gehalten und werden mehrfach wiederholt, so dass keine Vorkenntnisse nötig sind. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten, Festen, der Natur und allgemeinen Lebensthemen und schaffen Raum für Ruhe, Freude und innere Erfahrungen.

Zusätzlich unterstützen Dich Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie inspirierende Impulse, Geschichten und Gedichte dabei, die Tänze und ihre Wirkung zu vertiefen.

Wenn Du Freude an Bewegung hast und offen bist, Dich auf Deine innere Welt einzulassen, bist Du hier genau richtig.

Der Kurs findet einmal im Monat statt – ein Raum für Bewegung, Begegnung und Einkehr.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe

N58301

Whiskypräsentation und Verkostung

Whiskyseminar "New Bottlings" - Neues aus der Welt des Whiskys

Sa, 10. Oktober, 19-22 Uhr,
Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15, 91171 Greding
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten)
Armin Schüssler

In diesem Tasting verkosten wir sechs neue, gerade erschienene Whiskys. In der Kursgebühr enthalten ist der Unkostenbeitrag für Whisky und Unterlagen, Whiskyzeitung und Baguette. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Keine Ermäßigung möglich.

N58302

Whiskypräsentation und Verkostung

Whiskyseminar "Peat and Smoke"

Sa, 23. Januar, 19-22 Uhr,
Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15, 91171 Greding
Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten)
Armin Schüssler

In diesem Tasting verkosten wir rauchige Scotch Whiskys - von zart bis hart und nicht nur von Islay. Whiskyexperte und Herausgeber Armin Schüssler führt durch dieses ganz spezielle Whisky-Seminar. In der Seminargebühr enthalten ist der Unkostenbeitrag für sechs Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung und Baguette. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Keine Ermäßigung möglich.



Junge vhs / Kinder und Jugendliche

N74031

Yoga für Kinder

Von 4 bis 7 Jahren

Do, 24. September, 16.20-17.20 Uhr, 10 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 57,- €
Sandra Schneider

Kinder üben nicht Yoga, sie sind der Hund, Baum, Schmetterling, den sie gerade darstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und wir erforschen vielfältige Themen. Die Stunden

werden abwechslungsreich gestalten mit Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspielen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen und eine Endentspannung. Die Fähigkeit dann aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen ist ein Geschenk, das die Kinder ein Leben lang nutzen können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

N74032

Yoga für Kinder

Von 8 bis 10 Jahren

Do, 24. September, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 57,- €

Sandra Schneider

Die Kinderyogastunde beinhaltet Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspielen, Sinneserfahrungen, Fantasiereisen und eine Endentspannung. Alle Übungen sind speziell für diese Altersgruppe abgestimmt. Die Yogastunde soll ein Abenteuer sein und wird abwechslungsreich und fantasievoll gestaltet. Gleichzeitig wird das Konzentrationsvermögen gefördert und verhilft zu Ausgeglichenheit und gutem Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

N74034

Selbstverteidigungskurs

Für Mädchen ab 10 Jahren

Sa, 23. Januar, 9-12 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 30,- €

Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitsschulung, Fluchtwegsuche, Hilfeleistung für andere, Vermeidung von Gefahren, Verhalten in gefährlichen Situationen, Verteidigung gegen körperliche Angriffe, Verteidigung an Wand und Boden, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Befreiung aus Umklammerungen jeder Art.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

N74413

Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker Für Kinder von 8-12 Jahren

Fr, 16. Oktober, 15-17 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Claudia Wittmann

Kochen, Backen, Braten, Schmoren – gemeinsam ans Werk!

Ran an die Töpfe! Gemeinsam zaubern mit wir kleine, gesunde Lieblingsgerichte. Ob knusprig gebacken, sanft geschmort oder bunt angerichtet – hier steht Teamwork auf dem Speiseplan. Die Kinder erleben, wie viel Freude es macht, selbst zu kochen – und wie lecker gesundes und regionales Essen sein kann. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam, was wir geschafft haben – ein kulinarisches Erlebnis, das in Erinnerung bleibt!

Kooperations-Angebot mit der Öko-Modellregion & Landratsamt Roth & vhs im Landkreis Roth.
Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitbox

N74413

Kinderküche mit Biss: gesund, regional, lecker Für Kinder von 8-12 Jahren

Kooperationsangebot mit der Öko-Modellregion & Landratsamt Roth & VHS

Fr, 16. Oktober, 15-17 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 10,- € (Vorteilspreis, da gefördert)

Claudia Wittmann

Kochen, Backen, Braten, Schmoren – gemeinsam ans Werk!

Ran an die Töpfe! Gemeinsam zaubern mit wir kleine, gesunde Lieblingsgerichte. Ob knusprig gebacken, sanft geschmort oder bunt angerichtet – hier steht Teamwork auf dem Speiseplan. Die Kinder erleben, wie viel Freude es macht, selbst zu kochen – und wie lecker gesundes und regionales Essen sein kann. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam, was wir geschafft haben – ein kulinarisches Erlebnis, das in Erinnerung bleibt! Der Kurs ist Teil der Kochreihe „Bio für Alle“. Diese ist eine Kooperation der VHS Roth mit der Öko-Modellregion Nürnberg, Nürnberger Land, Roth und wird durch das Landratsamt Roth gefördert. Dank dieser Zusammenarbeit und der finanziellen Förderung beträgt der Kurspreis für Sie nur 10,- € – ein hochwertiges Angebot, das unseren Kindern den Zugang zu regionaler Bio-Küche und praktischem Kochwissen ermöglichen soll. Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeitbox

N75100

Just Dance - Kindertanz

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Fr., 30. Oktober, 15.00-16.30 Uhr, 8 x,
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 54,- €
Madita Nemitz

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, die Energie und Kreativität Ihres Kindes zu fördern? Unser vielseitiger Kurs "Just Dance" kombiniert die Eleganz von Ballett für Haltung und Anmut, den freien Ausdruck von Modern Dance zur Stärkung des Körpergefühls und die coole Power von Hip-Hop für Rhythmus und Selbstbewusstsein. In einer lockeren, motivierenden Atmosphäre lernen die Kinder spielerisch die Grundlagen dieser drei Stile, entwickeln ihre Koordination und haben vor allem eins: jede Menge Spaß! Jetzt anmelden und die Bühne für Ihr Kind freigebe!

Ideal für alle Kinder, die Lust auf Musik, Bewegung und neue Tanzabenteuer haben.
Bitte mitbringen: Tanzschlappchen, Getränk

N75601

Werken mit Schwemmholz

Für Kinder ab 8 Jahren

Di, 6. Oktober, 15.30-17 Uhr, 3 x,
Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding
Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)
Inge Krause

Wir gestalten wieder etwas Schönes mit Schwemmholz. Die Freude am Werken steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Getränk

N75900

Was kann ich bei Prüfungsangst tun? Mutmachbooster und Skills für Kinder

Fr, 9. Oktober, 16-18 Uhr, 3 x,
vhs-Gebäude, Raum 3, Ringstr. 16, 92339 Beilngries

Gebühr: 42,- €

Kooperationsveranstaltung

Geht es dir vielleicht auch so....?

„Ich traue mich nicht, mich im Unterricht zu melden, weil ich denke, dass ich etwas Falsches sagen könnte!“

„Ich kann schlecht einschlafen, wenn ich am nächsten Tag eine Schulaufgabe schreibe.“

„Bei Schulaufgaben/Klausuren/Referaten habe ich ein Blackout und mir fällt nichts mehr ein.“

„Ich habe Angst vor Schulaufgaben!“

„Ich werde nervös und bekomme schwitzige Hände.“

Du bist nicht allein damit – wir meistern das gemeinsam:

In einer kleinen Gruppe kannst du deine Erfahrungen austauschen, du lernst Entspannungsübungen kennen, ihr stärkt euch gegenseitig, deine Stärken werden gefördert, du bekommst praktische Strategien an die Hand im Umgang mit deinen Ängsten und erhältst wichtige Infos zum Thema Prüfungsangst.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B7340), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266
oder über folgenden Link:

N75901

Konzentrationsförderung und Hausaufgabenbetreuung bei Kindern

Mo, 12. Oktober, 19.30-21 Uhr,
Spielzeugmuseum, Schulungsraum, Hauptstr. 47, 92339 Beilngries

Gebühr: 15,- €

Kooperationsveranstaltung

Der Wille ist da – aber die Gedanken ganz woanders. Wie oft versucht man als Eltern mehr oder weniger verzweifelt, sein Kind zur Konzentration zu bringen. Aber Konzentration kann nicht einfach auf einem Arbeitsblatt geübt werden, Konzentration ist vielmehr das Ergebnis vieler verschiedener Aspekte. Der Abend widmet sich der Frage, wie Konzentration effektiv und sinnvoll unterstützt werden kann - gerade auch im Hinblick auf spezielle Problematiken wie ADHS.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (B-1013), www.vhs-beilngries.de, bildung@vhs-beilngries.de, Tel. 08461 266
oder über folgenden Link: