



Mit allen  
Sinnen

**Programm Frühling | Sommer 2026**

WENN SIE IM FOLGENDEN INHALTSVERZEICHNIS DEN TEXT ANKLICKEN, WERDEN SIE AUTOMATISCH  
AUF DIE KURSINFORMATIONEN WEITERGELEITET.

<b>Anmeldung und wichtige Hinweise</b> .....	<b>4</b>
<b>M11410</b> Erben und Vererben .....	<b>5</b>
<b>M11500</b> Einkommensteuer Online abgeben - der Umstieg auf Elster NEU .....	<b>5</b>
<b>M14202</b> Gartenplanung Schritt für Schritt .....	<b>6</b>
<b>M16200</b> Stoffwindel- und Windelfreeworkshop NEU.....	<b>6</b>
<b>M18452</b> Kräuter aus Feld und Flur erkennen .....	<b>7</b>
<b>M22102</b> Gabelstaplerführerschein .....	<b>8</b>
<b>M23001</b> KI einfach erklärt - Ihr einfacher Einstieg in die Welt von ChatGPT NEU.....	<b>8</b>
<b>M24003</b> Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Anfänger .....	<b>9</b>
<b>M24004</b> Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene .....	<b>9</b>
<b>M24005</b> Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene .....	<b>9</b>
<b>M24006</b> Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Anfänger .....	<b>10</b>
<b>M31552</b> Deutsch .....	<b>11</b>
<b>M32203</b> Englisch .....	<b>11</b>
<b>M35010</b> Italienisch für Anfänger .....	<b>11</b>
<b>M35201</b> Italienisch .....	<b>12</b>
<b>M35301</b> Italienisch .....	<b>12</b>
<b>M40320</b> Auszeit für Dich.....	<b>13</b>
<b>M40321</b> Yoga für Männer NEU .....	<b>13</b>
<b>M40324</b> Yoga für Jeden I .....	<b>14</b>
<b>M40326</b> Yoga.....	<b>14</b>
<b>M40328</b> Yoga meets Soundbath .....	<b>15</b>
<b>M41048</b> Kickbox-Aerobic .....	<b>15</b>
<b>M41051</b> Intervalltraining für Männer – Workshop NEU .....	<b>15</b>
<b>M41052</b> Intervalltraining .....	<b>16</b>
<b>M41236</b> Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus.....	<b>16</b>
<b>M41238</b> Pilates.....	<b>16</b>
<b>M41350</b> Rücken Fit .....	<b>17</b>
<b>M41351</b> Rücken Fit .....	<b>17</b>
<b>M41352</b> Rücken Fit .....	<b>17</b>
<b>M41353</b> Rücken Fit .....	<b>17</b>
<b>M41354</b> Rücken Fit .....	<b>18</b>
<b>M41355</b> Rücken Fit .....	<b>18</b>
<b>M41358</b> Gymnastik auf dem Stuhl.....	<b>18</b>
<b>M41361</b> Gesund und Fit 60+ .....	<b>18</b>

M41362	Gesund und Fit .....	19
M41820	Wassergymnastik.....	19
M41821	Wassergymnastik.....	19
M41822	Wassergymnastik.....	19
M41823	Aqua Power.....	20
M41832	Leichte Wassergymnastik .....	20
M41833	Wassergymnastik.....	20
M41834	Aqua Power.....	21
M41835	Aqua Power.....	21
M41999	Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - für Anfänger NEU .....	21
M42020	Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten NEU .....	22
M42140	Kochkurs: Ayurvedisch Kochen .....	22
M42305	Whiskypräsentation und Verkostung .....	22
M42306	Whiskypräsentation und Verkostung .....	23
M43040	Wildkräuterseifen und -kosmetik – Workshop NEU.....	23
M43160	Handpflege für samtweich gepflegte Hände NEU .....	23
M44104	Wege zu mehr Resilienz - Vortrag .....	24
M44300	Rectusdiastase - Der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln NEU .....	24
M45004	Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen.....	25
M45330	Pflanzliche Antibiotika NEU.....	25
M45331	Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung NEU.....	26
M51240	Meditativer Tanz – Workshop NEU .....	27
M51241	Meditativer Tanz – Schnupperkurs NEU.....	27
M51250	Line Dance Country & Westertanz - Für Fortgeschrittene.....	28
M52120	Mal doch Mal! NEU .....	28
M58080	Nur Fliegen ist schöner! .....	28
M72201	"Qualifizierenden Mittelschulabschluss" - Vorbereitungskurs Englisch NEU .....	29
M72202	"Erfolgreich zur Mittleren Reife" - Vorbereitungskurs Englisch NEU .....	29
M74031	Yoga für Kinder .....	30
M74032	Yoga für Kinder .....	30
M74034	Selbstverteidigungskurs .....	30
M74110	Babyschwimmen .....	31
M74415	Kochen mit Kindern (von 7 bis 14 Jahren) .....	31
M75100	Just Dance - Kindertanz.....	31
M75101	Just Dance Fusion .....	32
M75600	Talisman NEU .....	32
M75601	Werken mit Schwemmholz.....	32

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,**

wir freuen uns, Ihnen das neue Programm der vhs Greding für das Frühjahr- und Sommersemester 2026 vorstellen zu dürfen. Auch in der kommenden Semesterzeit erwartet Sie ein abwechslungsreiches und vielseitiges Angebot an Kursen, Workshops und Veranstaltungen – zum Lernen, Ausprobieren, Weiterentwickeln und Begegnen.

Ob kreative Angebote, Gesundheitskurse, Sprachen oder Weiterbildung: Unsere Kurse laden dazu ein, den Frühling und Sommer aktiv zu gestalten, neue Impulse zu sammeln und Interessen zu vertiefen – gemeinsam und in angenehmer Atmosphäre.

**Das vhs-Programm ist ab dem 19.01.2026 online verfügbar.**

Ab dem 21.01.2026 finden Sie zudem weitere Informationen am Infostand sowie auf der Homepage der Stadt Greding.

Das aktuelle Programm-Magazin mit Informationen zum gemeindeübergreifenden Angebot der Volkshochschule im Landkreis Roth erscheint Ende des Monats.

## **Anmeldung und wichtige Hinweise**

Anmeldungen sind ausschließlich **online oder schriftlich** möglich.

**Ab sofort:**

- Online-Anmeldung: [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

**Ab sofort:**

- per E-Mail: [vhs@greding.de](mailto:vhs@greding.de)  
(bitte ausschließlich mit ausgefülltem Original-Anmeldeschein – eingescannt oder fotografiert)
- per Fax: **08463 90450**
- per Post oder persönlichem Einwurf in den Briefkasten der Stadt Greding  
**(Marktplatz 11 + 13, 91171 Greding)**

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht separat bestätigt – auch dann nicht, wenn die Kursgebühr bis zum Kursbeginn noch nicht abgebucht wurde. Eine Stornierung ist nur **bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Eine Nachricht erhalten Sie nur, wenn der Kurs ausgebucht ist oder entfällt. Die Kursgebühr wird erst mit Beginn der Veranstaltung eingezogen. Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Unterrichtsstunden und der Teilnehmerzahl. Auch bei unentschuldigtem Fernbleiben bleibt die Gebühr fällig. Für etwaige Druckfehler oder Abweichungen bei den Kursgebühren kann keine Haftung übernommen werden.  
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern des Programms und bei der Auswahl Ihrer ganz persönlichen Kurs-Highlights!

**Mit besten Grüßen**



**Manuela Wippenbeck**



# Gesellschaft

## M11410

### Erben und Vererben

#### Brauche ich ein Testament?

Mi, 10. Juni, 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 Umgehungs möglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von Verfügungen von Todes wegen.

Anmeldung erforderlich.

## M11500

### Einkommensteuer Online abgeben - der Umstieg auf Elster **NEU**

Sa, 9. Mai, 17.30-19.30 Uhr,

Online

Gebühr: 24,- €

Kooperationsveranstaltung

Elster erleben & verstehen:

Elster ist das offizielle und wirklich kostenlose Onlinewerkzeug der Finanzämter. Der Umstieg bringt zahlreiche Vorteile mit sich.

Im Kurs begleite ich Sie von der Registrierung bis zum letzten Schritt vor dem Absenden Ihrer Einkommensteuererklärung in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Die Teilnahme: Für die Teilnahme am Kurs ist eine Elster-Registrierung keine zwingende Voraussetzung. Sie können sich während der Präsentation in Ruhe Notizen im ausgeteilten Kursmaterial machen. Sofern bereits ein Elster Konto besteht, haben Sie die Möglichkeit direkt während der Präsentation in Elster zu arbeiten und Sie können Fragen zum Erstellen des Profils direkt klären.

Formulare & Lohnsteuertipps:

Im Kurs besprechen wir am Beispiel der Lohnsteuer wie Formulare angelegt werden und welche hierfür sinnvoll sind. Dazu gebe ich im Kurs Steuer-Tipps aus eigener Erfahrung.

Hinweis: Bei dem Kurs handelt es sich um keine Beratung im steuerrechtlichen Sinne.

Die Registrierung:

Per Ausweis-App und Online-Ausweis ist die Registrierung in 15 Minuten abgeschlossen, postalisch kann die Registrierung bis zu 2 Wochen dauern.

Bitte beantragen Sie beim zuständigen Finanzamt Ihre Zugangsdaten (Registrierung über folgenden Link: <https://www.elster.de/eportal/wizard/seq/regsoftpseeop-1/eingabe>).

Falls Sie dafür Hilfe benötigen, können wir Ihnen die Telefonnummer des Dozenten weiterleiten.

Nach dem Kurs:

Sofern die Registrierung noch offen ist unterstützt der Kursleiter gerne im Anschluss an den Kurs bei Fragen.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-1212C-O), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266 oder über folgenden Link: <https://vhs.link/KhfGzD>

## **M14202**

### **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**

Mo, 13. April, 18.45-21.30 Uhr, 3 x,

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

Gebühr: 58,- € (inkl. 5,- € für Staudenkatalog)

Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausegarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können.

Bitte mitbringen: Plan des eigenen Grundstücks, weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

## **M16200**

### **Stoffwindel- und Windelfreeworkshop NEU**

#### **Welche Vorteile haben Stoffwindeln?**

Mo, 23. März, 18.30-21.30 Uhr,

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

Gebühr: 23,- €

Franziska Eder

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern und Betreuer von Kleinkindern und Säuglingen. Die Inhalte des Workshops sind: allgemeines Stoffwindelwissen, Vorstellung verschiedener Materialien und Systeme, Vorteile der Stoffwindeln, Anleitung zum Waschen und Lagern der Windeln, Problembehandlung und Informationen zum Thema Windelfrei und Abhalten. Im Anschluss ist Zeit das Anlegen der verschiedenen Systeme und Modelle an Puppen zu testen und Fragen zu stellen.

## M18452

### Kräuter aus Feld und Flur erkennen

### Vom Pfad in den Topf - Wildkräuter mit allen Sinnen erleben

Sa, 20. Juni, 9.15-13.15 Uhr,

Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding

Gebühr: 33,- €

Claudia Wittmann

Wildkräuter sammeln und kochen – Naturgenuss aus erster Hand

Wildkräuter sind ein Geschenk der Natur – kostenlos, nährstoffreich und unglaublich vielseitig. Wer sich einmal mit dem Sammeln und Verarbeiten dieser kleinen Kraftpakete beschäftigt hat, wird schnell merken: Die Natur bietet eine überraschende Fülle an Aromen, Heilkräften und kulinarischen Möglichkeiten, direkt vor unserer Haustür. Sammeln mit Achtsamkeit.

Bevor man loszieht, gilt: Kenntnis schützt vor Verwechslung. Viele Wildkräuter sehen sich ähnlich, manche sind sogar giftig. Daher ist es wichtig, mit einem Bestimmungsbuch oder einer erfahrenen Begleitung zu starten. Beliebte und leicht erkennbare Arten für Einsteiger sind zum Beispiel:

Giersch – ideal für Pesto oder als Spinat-Ersatz

Brennnessel – reich an Eisen, super für Suppen oder Smoothies

Löwenzahn – leicht bitter, aber perfekt für Salate oder Honig

Schafgarbe – würzig-aromatisch, gut in Quark oder Kräuterbutter

Gundermann – herber Geschmack, gut zum Verfeinern

Gesammelt wird nur, was man sicher erkennt und nur so viel wie nötig.

Kochen mit Wildkräutern – kreativ und gesund

In der Küche eröffnen Wildkräuter neue Geschmackswelten: von frisch und zitronig bis kräftig-würzig oder feinherb. Sie können roh verwendet werden – z.B. in Salaten, Aufstrichen oder Smoothies – oder gekocht, gebraten oder gebacken.

Ein paar Ideen zur Inspiration:

Kräuterbutter aus Löwenzahnblättern, Schafgarbe und Knoblauch

Wildkräuter-Frittata mit Eiern, Ziegenkäse und Wildkräutern

Kräuterlimonade mit Minze, Gundermann, Giersch

Wildkräuter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – ein echter Boost für Gesundheit und Geschmack.

Lust bekommen mitzumachen, dann komm mit, Augen auf – und los geht's ins wilde Grün!

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Schürze



# Beruf

**M22102**

## Gabelstaplerführerschein Tageskurs Fahrerschulung

Sa, 4. Juli, 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

**M23001**

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

Sa, 7. März, 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.

## **M24003**

### **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Anfänger Für Senior\*innen**

Sa, 14. März, 10-12 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.

## **M24004**

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

Sa, 14. März, 13-15 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.

## **M24005**

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

Sa, 18. April, 10-12 Uhr, 2 x,

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

Gebühr: 33,- €

Bettina Belz

Beschreitung: siehe M24004

## **M24006**

### **Ihr Weg zum sicheren Umgang mit dem Smartphone für Anfänger Für Senior\*innen**

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

Beschreibung: siehe M24003



# Sprachen

**M31552**

**Deutsch**

**Für Anfänger\*innen**

Di, 24. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x,

Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 89,- €

Eva Pickl

Kurs für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte plus 1, ab Lektion 1

**M32203**

**Englisch**

**Niveaustufe A2**

Mi, 25. Februar, 19-20.30 Uhr, 12 x,

Grund-/Mittelschule, Zi. 205, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 100,- €

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

**M35010**

**Italienisch für Anfänger**

**mit geringen Vorkenntnissen**

Mo, 23. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 12 x,

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

Gebühr: 67,- €

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.

**M35201**  
**Italienisch**  
**Niveaustufe A2**

Mo, 23. Februar, 20-21 Uhr, 12 x,  
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 90,- €  
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.

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Passo dopo Passo A2 Plus, ab Lektion 7

**M35301**  
**Italienisch**  
**Niveaustufe B1/B2**

Mo, 23. Februar, 18.45-20 Uhr, 12 x,  
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 112,- €  
Kerstin Deitmer

Un corso per chi vuole parlare, capire e scoprire! Ci immersiamo 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!

Durch die kleine Lerngruppe ist es der Dozentin möglich individueller auf Sie einzugehen und Sie aktiv in den Unterricht einzubinden, direkt Fragen zu beantworten und sich dem Lerntempo der Gruppe anzupassen. So kann die Leistung des einzelnen enorm gesteigert werden.



# Gesundheit

**M40320**

**Auszeit für Dich**

**Yoga meets Ayurveda**

Sa, 14. März, 9.30-14.30 Uhr,

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

Gebühr: 55,- € (inkl. Materialkosten)

Franziska Streb, Jacqueline Görtler

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

**M40321**

**Yoga für Männer NEU**

**Achtsamkeit und Konzentration – Workshop**

Sa, 25. April, 13-14.30 Uhr,

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

Gebühr: 12,- €

Franziska Streb

Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen Dein persönliches Körpergefühl, Dein eigener Rhythmus sowie die Entwicklung von Konzentration und innerer Aufmerksamkeit. Die Grundlage bilden klassische Yoga-Übungen (Asanas), die in verschiedenen Varianten praktiziert und mit Atem-, Entspannungs- und Fokusübungen kombiniert werden. So entsteht ein kraftvoller, klar strukturierter Ablauf, der Männer dabei unterstützt, Körper und Geist bewusst zu stärken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

## **M40324**

### **Yoga für Jeden I**

Mo, 2. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding  
Gebühr: 56,- €  
Melanie Lehmeier, Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Der Kurs wird im 14-tägigen Wechsel von Birgit Wolf und Melanie Lehmeier abgehalten.  
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

## **40325**

### **Yoga für Jeden II**

Mo, 2. März, 19.30-20.30 Uhr, 10 x,  
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding  
Gebühr: 56,- €  
Melanie Lehmeier, Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Der Kurs wird im 14-tägigen Wechsel von Birgit Wolf und Melanie Lehmeier abgehalten.  
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

## **M40326**

### **Yoga**

### **Achtsamkeit und Konzentration**

Fr, 6. März, 16.30-17.30 Uhr, 10 x,  
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 56,- €  
Franziska Streb

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

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke, Getränk

## **M40328**

### **Yoga meets Soundbath**

### **Zeit für Dich - Entspannung mit Klangschalen**

Mo, 11. Mai, 18.30-20.15 Uhr,

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

Gebühr: 28,- €

Lisa Vierthaler

Begib dich auf eine Reise der Entspannung bei einer Yoga & Soundbath Stunde. Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga-Übungen zum Wohlfühlen und Hineinspüren im Einklang deiner Atmung sowie den verschiedenen Klängen.

Deine Schlussentspannung (Shavasana) endet in einem Soundbath, bei der du in eine Welt aus Klängen eintauchen kannst. Hierbei werden verschiedene Instrumente, wie Klangschalen, Gong oder ein Aureliophone genutzt, um schwebende Töne und Vibrationen zu erzeugen. Diese Klänge helfen den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und den Energiefluss zu harmonisieren. Während eines Klangbades legst du dich bequem hin und lässt die Schwingungen und Töne auf dich wirken.

Diese Stunde ist ideal für alle, die eine Auszeit vom hektischen Alltag suchen und neue Energie tanken möchten.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Bolster, Blöcke, Decke, Getränk

## **M41048**

### **Kickbox-Aerobic**

Di, 24. Februar, 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

## **M41051**

### **Intervaltraining für Männer – Workshop**

**NEU**

Sa, 25. April, 14.45-15.30 Uhr,

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

Gebühr: 6,- €

Franziska Streb

Eine kraftvolle Mischung aus Ausdauer- und Muskeltraining, die Männern ermöglicht, zwei Ziele gleichzeitig zu erreichen: mehr Ausdauer und mehr Stärke. Das Training kurbelt den Stoffwechsel intensiv an, die zunehmende Muskelmasse unterstützt den stetigen Fettabbau – für mehr Fitness, höhere Leistungsfähigkeit und eine definiertere, schlankere Körperform.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

## **M41052** **Intervaltraining**

Di, 3. März, 17.25-18.25 Uhr, 10 x,  
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 50,- €  
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

## **M41236** **Pilates mit Beckenbodentraining - 50plus** **Eine Stunde zum Wohlfühlen**

Di, 24. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x,  
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 35,- €  
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

## **M41238** **Pilates** **Für den Rücken**

Di, 24. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 7 x,  
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 35,- €  
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

## **M41350**

### **Rücken Fit**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 25. Februar, 9-10 Uhr, 9 x,  
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- €  
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

## **M41351**

### **Rücken Fit**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 25. Februar, 10.10-11.10 Uhr, 9 x,  
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- €  
Tanja Lay-Weitzel

Beschreibung: Siehe M41350

## **M41352**

### **Rücken Fit**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 25. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 9 x,  
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung: Siehe M41350

## **M41353**

### **Rücken Fit**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 25. Februar, 18.40-19.40 Uhr, 9 x,  
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung: Siehe M41350

## **M41354**

### **Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 1. Juli, 9.30-10.30 Uhr, 5 x,  
Sparkassensaal, Marktplatz 6, 91171 Greding  
Gebühr: 25,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung: Siehe M41350

## **M41355**

### **Rücken Fit**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mi, 1. Juli, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 25,- €  
Tanja Lay-Weitzel  
Beschreibung: Siehe M41350

## **M41358**

### **Gymnastik auf dem Stuhl**

### **Sitzgymnastik - nicht nur für Senior\*innen**

Mi, 25. Februar, 16-17 Uhr, 6 x,  
Grund-/Mittelschule, Neue Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 30,- €  
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.

## **M41361**

### **Gesund und Fit 60+**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Do, 26. Februar, 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

## **M41362**

### **Gesund und Fit**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Do, 26. Februar, 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

## **M41820**

### **Wassergymnastik**

Mo, 23. Februar, 10.15-11 Uhr, 12 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- € (+ 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.

## **M41821**

### **Wassergymnastik**

Mo, 23. Februar, 11-11.45 Uhr, 12 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb  
Beschreibung: Siehe M41820

## **M41822**

### **Wassergymnastik**

Mo, 23. Februar, 11.45-12.30 Uhr, 12 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- € (+ Eintritt)  
Petra Streb  
  
Beschreibung: Siehe M41820

## **M41823**

### **Aqua Power**

#### **Intensive Wassergymnastik**

Mo, 23. Februar, 12.30-13.15 Uhr, 12 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 45,- € (+ 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.

## **M41832**

### **Leichte Wassergymnastik**

#### **Am Nachmittag**

Di, 24. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 56,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzosk

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.

## **M41833**

### **Wassergymnastik**

#### **Am Nachmittag**

Di, 24. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 74,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzosk

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.

## **M41834**

### **Aqua Power Am Abend**

Di, 24. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 50,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzosk

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 Schwimmabahn.

## **M41835**

### **Aqua Power Am Abend**

Di, 19. Mai, 18.30-19.30 Uhr, 5 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 25,- € (+ Eintritt)  
Mario Brzosk

Beschreibung: Siehe M41835

## **M41999**

### **Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung - für Anfänger NEU**

Fr, 8. Mai, 8.30-9.30 Uhr,  
vhs-Gebäude, Raum 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries  
Gebühr: 57,- €  
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.

Wiedereinsteiger nach einem Jahr Pause gelten als Anfänger\*innen und sollten sich wieder in einen Anfängerkurs anmelden.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4386C), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266  
oder über folgenden Link: <https://vhs.link/MtSrxT>

## **M42020**

### **Gesund und lecker trotz Nahrungsunverträglichkeiten NEU** **Praktische Ernährungstipps für eine verträgliche Küche**

Mi, 4. März, 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!

## **M42140**

### **Kochkurs: Ayurvedisch Kochen**

Do, 19. März, 18-21.30 Uhr,  
Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 32,- € (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 Frühlingszeit - die Zeit des Übergangs, 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

## **M42305**

### **Whiskypräsentation und Verkostung** **Whiskyseminar "New Bottlings" - Neues aus der Welt des Whiskys**

Sa, 14. März, 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.

## **M42306**

### **Whiskypräsentation und Verkostung**

### **Whisky-Seminar "Cadenhead" - Schottlands ältester Independent Bottler**

Sa, 25. April, 19-22 Uhr,

Hotel Bayernhof, Nürnberger Str. 15, 91171 Greding

Gebühr: 60,- € (inkl. Materialkosten)

Armin Schüssler

William Cadenhead's Ltd, gegründet 1842, ist der älteste Independent Bottler Schottlands. Er wird geehrt für seine Single Cask und Small Batch Abfüllungen. Wir verkosten sechs Whiskys dieses renommierten unabhängigen Abfüllers. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Whiskys, Unterlagen, Whiskyzeitung und Baguette enthalten. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

## **M43040**

### **Wildkräuterseifen und -kosmetik – Workshop NEU**

Sa, 13. Juni, 14-19 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 32,- € (+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)

Elke Kuhnke

Nach einem kurzen Wildkräuterspaziergang verarbeiten wir die Schätze der Natur zu ausgelesenen Kräuterölen und stellen natürliche Seifen und Kosmetik her - ohne Konservierungsstoffe - ganz individuell mit Farben, Düften, getrockneten Blüten und Kräutern. Wir tauchen ein in die wilde Welt der heimischen Heilkräuter, erleben Gemeinschaft unter Gleichgesinnten und holen dabei kreativ und schöpferisch die Natur in den Alltag. Bitte mitbringen: Joghurtbecher oder Silikonformen als Seifenform, Döschen für Cremes, ätherische Öle (falls vorhanden)

## **M43160**

### **Handpflege für samtweich gepflegte Hände NEU**

**(Für Frauen und Männer)**

Sa, 18. April, 9.30-12 Uhr,

vhs-Gebäude, Raum 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries

Gebühr: 22,- €

Kooperationsveranstaltung

Pflege für Ihre Hände, denn sie sind Ihre Visitenkarte!

In diesem Kurs erlernen Sie eine umfassende, kosmetische Handpflege, die sowohl entspannend als auch pflegend wirkt.

Die Anwendung umfasst ein wohltuendes Handbad, das Entfernen abgestorbener Nagelhaut, das Feilen der Nägel sowie ein sanftes Peeling.

Eine pflegende Maske und eine entspannende Handmassage runden die Behandlung ab.

Zum Abschluss wird ein Nagellack aufgetragen, der das gepflegte Erscheinungsbild unterstreicht und ein tolles Finish zaubert.

Die Materialien werden zur Verfügung gestellt! Materialkosten über 8,00 EUR werden mit der Referentin im Kurs abgerechnet.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-1450), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266

oder über folgenden Link: <https://vhs.link/FkWVb9>

## M44104

### Wege zu mehr Resilienz - Vortrag Resilienz – das Surfbrett für unser Leben

Sa, 25. April, 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.

## M44300

### Rectusdiastase - Der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln **NEU** Workshop

Sa, 18. April, 9-11 Uhr,  
vhs-Gebäude, Raum 2, Ringstr. 16, 92339 Beilngries  
Gebühr: 17,- €

Kooperationsveranstaltung

Eine Teilnahme am Kurs ist präsent und auch online möglich.

In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema Rectusdiastase – ein Thema, dass nicht nur Frauen betrifft, Ziel ist es, dir verständlich zu erklären, was eine Rectusdiastase ist und dir praktische Übungen an die Hand zu geben, um deine Bauchmuskulatur zu stärken und die funktionale Verbindung zwischen den Muskeln zu verbessern.

Der Workshop richtet sich an jeden, der die Körpermitte bewusst wahrnehmen, gezielt kräftigen und wieder in Balance bringen möchte. Gemeinsam lernen wir, wie du deine Bauchmuskulatur aktivierst, deine Mitte stärkst und so zu mehr Stabilität und Wohlbefinden findest.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf angeleiteter Selbsttestung: So bekommst du ein besseres Verständnis für deinen Körper und kannst gezielt an deiner Mitte arbeiten. Du lernst, deine eigene Bauchmuskulatur zu überprüfen und mögliche Anzeichen einer Rectusdiastase zu erkennen. Dabei erfährst du auch, warum die reine Abstandsmessung nicht aussagekräftig ist.

Freue dich auf eine angenehme Atmosphäre, praktische Übungen, wertvolle Tipps und die Möglichkeit, deine eigene Körpermitte besser kennenzulernen – ganz ohne Druck, nur mit dem Ziel, deine Mitte zu stärken und dich in deinem Körper wieder wohlzufühlen.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4282A), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266

oder über folgenden Link: <https://vhs.link/Y7xS4n>

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Schreibzeug für Notizen

## **M45004**

### **Erste Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen Kompaktkurs**

Sa, 20. Juni, 9.30-13 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Neue Aula, 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.

## **M45330**

### **Pflanzliche Antibiotika NEU**

Mo, 4. Mai, 19-20.30 Uhr,

Spielzeugmuseum, Schulungsraum, Hauptstr. 47, 92339 Beilngries

Gebühr: 12,- €

Kooperationsveranstaltung

Auch im Sommer ist unser Immunsystem gefordert: Klimaanlagen, Wetterumschwünge und Reisen können Erkältungskrankheiten begünstigen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie pflanzliche Antibiotika auf natürliche Weise helfen können, den Körper zu stärken und Infekten vorzubeugen – ganz ohne chemische Keule.

Sie lernen:

Welche Pflanzen antibiotisch, antiviral und entzündungshemmend wirken.

Wie man natürliche Mittel gezielt im Alltag und unterwegs einsetzen kann.

Welche pflanzlichen Helfer in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

Wie Sie wirkungsvolle Hausmittel selbst herstellen – mit einfachen Rezepten für Tinkturen, Tees, Öle und mehr.

Ob zur Vorbeugung in der Erkältungszeit oder zur natürlichen Unterstützung bei Infekten – dieser Vortrag gibt wertvolle Tipps.

Hinweis: Der Vortrag ersetzt keine medizinische Behandlung, sondern dient der Information und Anregung zur Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4030), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266 oder über folgenden Link: <https://vhs.link/RsP7Nx>

## **M45331**

### **Einführung in die Akupressur - der sanfte Weg der Selbstheilung** NEU

Mo, 18. Mai, 19-20.30 Uhr,

Spielzeugmuseum, Schulungsraum, Hauptstr. 47, 92339 Beilngries

Gebühr: 12,- €

Kooperationsveranstaltung

So heilt Asien - nutzen Sie das Wissen von TCM und Ayurveda.

Bei einem Einführungsvortrag werden die einzelnen Methoden vorgestellt. Der erste Kurstag dient als Grundstock für die Grifftechniken und vermittelt Informationen rund um Akupressur.

Um die Teilnehmenden mit den Praktiken intensiver vertraut zu machen, besteht die Möglichkeit sich für die weiteren 2 Abende unter der Kursnummer A4034 anzumelden.

Ziel ist es, durch Massieren der einzelnen Punkte folgende Beschwerden selbst lindern zu können:  
Erkältung, Rücken- und Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Ruhe finden

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-4033), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266

oder über folgenden Link: <https://vhs.link/YmGrPk>



## Kultur

### M51240

#### Meditativer Tanz – Workshop **NEU**

Mo, 23. März, 18-20 Uhr,

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

Gebühr: 15,- €

Christine Fuchs

Als "Frau Frühling" wecken wir sanft die noch unter der Erde schlummernden Tiere und Pflanzen auf. Danach stehen mit schwungvollen Bewegungen vorbereitende Ackerarbeiten an - Spaß und Schweiß inbegriffen. Schließlich sähen wir nicht nur Korn aus und schauen zuletzt noch neugierig über den Zaun in Nachbars Garten, was dort schon blüht und wächst.

Zu den Raum- und Kreistänzen werden wir auch noch in eine Bewegungsmeditation eintauchen.

Freude und besinnliche Momente erwarten dich, Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe

### M51241

#### Meditativer Tanz – Schnupperkurs **NEU**

Mo, 20. April, 18-19.30 Uhr, 3 x,

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

Gebühr: 25,- €

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 alle zwei Wochen statt – ein regelmäßiger Raum für Bewegung, Begegnung und Einkehr. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Tanzen geeignete Schuhe

## **M51250**

### **Line Dance Country & Westerntanz - Für Fortgeschrittene**

Mi, 25. Februar, 18.30-20 Uhr, 11 x,  
Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2, 91171 Greding  
Gebühr: 82,- €  
Brigitte Schnellinger, Michael Schnellinger

Dieser Linedancekurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen.  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe (keine abfärbenden Sohlen)

## **M52120**

### **Mal doch Mal! NEU**

### **Kreativ mit Acryl**

So, 26. April, 10-16 Uhr,  
Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 49,- €  
Astrid Harrer

Wir nehmen uns Zeit für uns, um unserer Kreativität freien Lauf zu lassen.  
Bring dein Lieblingsmotiv mit und verewigen es mit Acrylfarben auf Leinwand. Du lernst dabei einfache Maltechniken mit Pinsel, Schwamm und Fingern.  
Solltest du noch Anfänger sein, bietet sich ein einfaches Motiv an, das nicht zu viele Details hat. Auch Portraits sind zu Beginn sehr schwierig. Hab einfach eine kleine Auswahl dabei und wir finden das Passende für dich.  
Bitte mitbringen: ausgedrucktes Motiv (möglichst groß), Leinwand (mit passendem Seitenverhältnis), weicher Bleistift, Radiergummi, schwarzer wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, Verpflegung

## **M58080**

### **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**

Sa, 18. April, 9-15 Uhr,  
Grillplatz, Mettendorfer Weg, 91171 Greding  
Gebühr: 59,- €  
Uwe Pfeiffer

Wer darf eigentlich eine Drohne fliegen und wo? Welche Vorschriften gilt es einzuhalten? Was ist zu beachten? Im theoretischen Teil des Kurses werden Sie über diese Grundlagen umfassend informiert. Im praktischen Teil lernen Sie zuerst die Funktionen und die Bedienung der Drohne ausführlich kennen. Danach können Sie das Erlernte auch gleich in die Praxis umsetzen und fliegen, fliegen, fliegen...  
Drohnen werden vom LICHTBLITZ Pfeiffer zur Verfügung gestellt. Eigene Drohnen können in diesem Kurs nicht verwendet werden!

Keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Vesper, wettergerechte Kleidung



## Junge vhs / Kinder und Jugendliche

### M72201

#### "Qualifizierenden Mittelschulabschluss" - Vorbereitungskurs Englisch **NEU**

Mo, 13. April, 17-18 Uhr, 5 x,

vhs-Gebäude, Raum 5, Ringstr. 16, 92339 Beilngries

Gebühr: 69,- €

Kooperationsveranstaltung

Dieser Kurs ist eine Vorbereitung für Schüler der 9. Klasse der Mittelschule zur Abschlussprüfung in Englisch. Die Teilnehmer wiederholen den prüfungsrelevanten Stoff, schließen vorhandene Lücken und bereiten sich auf die Prüfung vor.

Kleine Gruppen bis maximal 5 Teilnehmer gleichen Jahrgangs erzeugen eine angenehme Atmosphäre und wirksame Lernerfolge.

Schwerpunkt dieses Blocks liegt auf der Wiederholung nach Bedarf und dem Üben von Prüfungsaufgaben.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-7332), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266

oder über folgenden Link: <https://vhs.link/HWPDvr>

Bitte mitbringen: aktuelles Schulmaterial (Bücher, Arbeitshefte)

### M72202

#### "Erfolgreich zur Mittleren Reife" - Vorbereitungskurs Englisch **NEU**

Mo, 13. April, 18-19 Uhr, 5 x,

vhs-Gebäude, Raum 5, Ringstr. 16, 92339 Beilngries

Gebühr: 69,- €

Kooperationsveranstaltung

Dieser Kurs ist eine Vorbereitung für Schüler der 10. Klasse Realschule zur Abschlussprüfung in Englisch. Die Teilnehmer wiederholen den prüfungsrelevanten Stoff, schließen vorhandene Lücken und bereiten sich auf die Prüfung vor. Kleine Gruppen bis maximal 5 Teilnehmer gleichen Jahrgangs erzeugen eine angenehme Atmosphäre und wirksame Lernerfolge. Schwerpunkt des dritten Blocks liegt auf der Wiederholung nach Bedarf und dem Üben von Prüfungsaufgaben.

Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Beilngries (A-7335), [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de), [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de), Tel. 08461 266 oder über folgenden Link: <https://vhs.link/pFNkqj>

Bitte mitbringen: aktuelles Schulmaterial (Bücher, Arbeitshefte)

## **M74031**

### **Yoga für Kinder**

#### **Von 5 bis 7 Jahren**

Do, 26. Februar, 16.20-17.20 Uhr, 8 x,

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

Gebühr: 45,- €

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 gestaltet mit Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspiele, 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

## **M74032**

### **Yoga für Kinder**

#### **Von 8 bis 10 Jahren**

Do, 26. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 8 x,

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

Gebühr: 45,- €

Sandra Schneider

Die Kinderyogastunde beinhaltet Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Partner- und Gruppenübungen, Yogaspiele, 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

## **M74034**

### **Selbstverteidigungskurs**

#### **Für Mädchen ab 10 Jahren**

Sa, 18. April, 9-12 Uhr,

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

Gebühr: 30,- €

Jörg Bobens

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbehauptung, Vermeidung der Opferrolle, Aufmerksamkeitschulung, 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.

## **M74110**

### **Babyschwimmen**

#### **Wassergewöhnung vom 3. bis 12. Lebensmonat**

Di, 14. April, 10.20-10.50 Uhr, 6 x,  
Hallenbad, Am Hallenbad 1, 91171 Greding  
Gebühr: 25,- € (1 Erwachsener + 1 Kind) + Eintritt  
Elke Kuhnke

Mit dem Ziel der Wassergewöhnung erleben die Babys Freude am Element Wasser von klein auf. Hüpfend, tanzend, singend, schnell und langsam bewegen sie sich mit Mutter/Vater durch das warme Nass. Durch gezielte Übungen wird nicht nur die Angst vor dem Wasser genommen, sondern auch die Gesundheit der Kleinen gefördert. Die Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems, sowie die Schulung von motorischen Fähigkeiten ergänzen die intensive Zeit mit dem Elternteil und dem Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmwindel, mehrere Handtücher

## **M74415**

### **Kochen mit Kindern (von 7 bis 14 Jahren)**

#### **Von Semmel bis Sesam: Der Knödel geht auf Reisen**

Mi, 25. März, 15.30-18 Uhr,  
Schusterhof, Herrnsberg, Jurastr. 5, 91171 Greding  
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)  
Claudia Wittmann

Knödel gibt es auf der ganzen Welt aus unterschiedlichsten Zutaten. Einige werden wir ausprobieren und uns schmecken lassen, z. B. Knödel aus Semmeln, Kartoffeln, Kichererbsen. Dazu sind sie noch deftig oder süß. Lass dich überraschen. Mitzubringen ist auf jeden Fall Freude am Kochen, Hunger und viel gute Laune. Bitte mitbringen: Schürze, evtl. Brotzeitbox

## **M75100**

### **Just Dance - Kindertanz**

#### **Für Kinder von 6 - 10 Jahren**

Mi, 4. März, 17.30-18.30 Uhr, 10 x,  
Grund-/Mittelschule, Alte Aula, Berchinger Str. 18, 91171 Greding  
Gebühr: 50,- €  
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 freigeben!

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

## **M75101**

### **Just Dance Fusion**

#### **Für Kinder von 10 - 16 Jahren**

Mi, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x,

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

Gebühr: 50,- €

Madita Nemitz

Warum nur einen Stil lernen, wenn du alle haben kannst? Unser Kurs "Just Dance Fusion" kombiniert das Beste aus drei Welten: Hol dir die technische Basis und Haltung vom Ballett, den Ausdruck und Flow vom Modern Dance und den coolen Swag samt den angesagtesten Choreos vom Hip-Hop. Stärke dein Selbstbewusstsein, finde deinen eigenen Style und werde Teil unserer Crew. Egal ob du komplett neu startest oder schon Erfahrung hast – hier bekommst du den ultimativen Move-Mix.

Für alle ab 10 Jahren, die gerne tanzen, Neues ausprobieren und sich zur Musik auspowern wollen!

Bitte mitbringen: Tanzschläppchen, Getränk

## **M75600**

### **Talisman NEU**

#### **Für Kinder ab 10 Jahren**

Sa, 21. Februar, 14-16 Uhr,

Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 15,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Inge Krause

Lerne die Bedeutung deiner Namensrune kennen und gestalte daraus deinen eigenen Talisman aus Holz. Bitte mitbringen: Getränk

## **M75601**

### **Werken mit Schwemmholtz**

#### **Für Kinder ab 8 Jahren**

Di, 24. Februar, 15.30-17 Uhr, 3 x,

Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum, Berchinger Str. 18, 91171 Greding

Gebühr: 34,- € (+ ca. 3,- € Materialkosten)

Inge Krause

Wir gestalten mit Schwemmholtz in Verbindung mit anderen Materialien etwas Schönes zu Ostern.

Du brauchst keine Vorkenntnisse nur Freude am Werken mit Holz.

Bitte mitbringen: Getränk

**Musikinstrumente lernen leicht gemacht bei der  
Musikschule der Stadt Greding!  
WWW.greding.de · musikschule@greding.de**



## Intensivierungstraining Mathe für die 3.Klasse + 4. Klasse

Intensivierungstraining für Schüler der Grundschule Greding

Dieser Kurs ist eine zusätzliche Förderung für Schüler\*innen der Grundschule Greding in Mathematik.

Die Teilnehmer\*innen wiederholen den aktuellen Stoff, schließen vorhandene Lücken und bereiten sich auf Proben vor.

Dabei werden Lösungsstrategien erarbeitet und geübt. Ziel des Kurses ist es, den Schülern das grundlegende Verständnis wichtiger mathematischer Zusammenhänge zu vermitteln und ihnen ein sicheres Gefühl bei der Lösung entsprechender Aufgaben zu geben.

Kleine Gruppen bis maximal 6 Teilnehmer\*innen gleichen Jahrgangs erzeugen eine angenehme Atmosphäre und wirksame Lernerfolge.

Kursort: Grund- und Mittelschule Greding

Bitte mitbringen: aktuelles Schulmaterial (Bücher, Arbeitshefte)

Referentin: Frau Veronika Suess

Gebührenstaffelung bei 4 Unterrichtseinheiten

3 TN = 44,00 EUR / 4 TN - 5 TN = 33,00 EUR / 6 TN = 28,00 EUR

Gebührenstaffelung bei 5 Unterrichtseinheiten

3 TN = 55,00 EUR / 4 TN + 5 TN = 41,00 EUR / 6 TN = 35,00 EUR

### Kurse der 3. Klasse

**A7350A** Freitag, 23.01.2026 von 12:15 Uhr - 13:00 Uhr, 4x

**A7350B** Freitag, 27.02.2026 von 12:15 Uhr - 13:00 Uhr, 5x

**A7350C** Freitag, 17.04.2026 von 12:15 Uhr - 13:00 Uhr, 5x

### Kurse der 4. Klasse

**A7351A** Freitag, 23.01.2026 von 11:30 Uhr - 12:15 Uhr, 4x

**A7351B** Freitag, 27.02.2026 von 11:30 Uhr - 12:15 Uhr, 5x

**A7351C** Freitag, 17.04.2026 von 11:30 Uhr - 12:15 Uhr, 5x



Anmeldungen unter [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de)  
Tel. 08461/266 oder [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de)