

| Vohenstrauß | V26101700 |
|---|--|
| Mittwoch, 25.02.2026, 16.00 - 17.30 Uhr. | ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

BAYERN ATLAS - GANZ BAYERN IN KARTE UND LUFTBILD

BayernLAB Nabburg

Der Bayern Atlas eröffnet die Welt der bayerischen Landschaften, Städte und Kulturen mit nur einem Klick. Entdecken Sie verschiedene Themen mit interaktiven Karten und präzisen Informationen. Visualisieren und kombinieren Sie Karten, Luftbilder und weitere Geodaten im Bayern Atlas!

| Vohenstrauß | V26102012 |
|---|--------------------|
| Mittwoch, 14.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr. | Ohne Gebühr |
| Vohenstrauß, vhs online | |

KOMMUNALWAHL 2026

für politische Bildung Bayerische Landeszentrale

Session zur Kommunalwahl 2026“

Am 8. März 2026 ist es wieder so weit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und beantwortet Ihre Fragen.

Hinweis zur Anmeldung: Die Buchung findet direkt beim Dachverband der Bayerischen Volkshochschulen statt. Von dort bekommen Sie kurz vor der Veranstaltung den Zugangslink.

Termine:

14.1.2026, 17 - 18 Uhr, <https://vhs.link/CdcKGZ>

25.2.2026, 17 - 18 Uhr, <https://vhs.link/qznVtC>

| Vohenstrauß | V26102014 |
|---|--------------------|
| Mittwoch, 25.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr. | Ohne Gebühr |
| Vohenstrauß, vhs online | |

KOMMUNALWAHL 2026

für politische Bildung Bayerische Landeszentrale

| Vohenstrauß | V26104022 |
|---|--|
| Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr. | Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

WEG VON ÖL UND GAS - ÖL- UND GASHEIZUNGEN VOR DEM AUS?

etz Nordoberpfalz Corinna Loewert, etz Nordoberpfalz

Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung.

Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung Ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen.

Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage ein wirtschaftlich sinnvoller Baustein.

Durch die Anforderungen aus dem neuen Gesetzentwurf zum Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ist zu beachten, dass ab 01.01.2024 ein Anteil von 65 % des Heizwärmebedarfs aus Erneuerbare Energien gedeckt werden muss und damit die alleinige Beheizung bei einem Heizungstausch mit Öl oder Gas nicht mehr möglich sein wird.

Hierzu können Fördermittel als Zuschuss durch die Bundesförderung Effiziente Gebäude (BEG) helfen. Im Detail werden folgende Systeme besprochen:

Wärmepumpe

Biomassekessel

Sonnenenergie

Nah- und Fernwärmeversorgung

Hybridanlage

Dieser Vortrag soll einen Überblick über die am Heizungsmarkt möglichen Varianten geben und sowohl für den Neubauwilligen als auch für den Althausbesitzer erste Fingerzeige bieten.

Zudem wird auf die kostenlosen oder sehr kostengünstigen Dienstleistungen des etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungstausch und Photovoltaik informiert.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26111001 |
| Dienstag, 10.02.2026, 18.30 - 21.00 Uhr. | 21 € |
| Vohenstrauß, vhs zoom | |

MÖGLICHKEITEN VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

Hartmut Nehme

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?

Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?

Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird

Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?

Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?

Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?

Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?

Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?

Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?

Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Kultur:

| | |
|--|------------------|
| Leipzig | V26200100 |
| Samstag, 21.03.2026, 06.00 - 21.00 Uhr. | 60 € |
| Leipzig, Buchmesse | |

LEIPZIG BUCHMESSE UND MANGA-COMIC-CON

Doris Baumann

*In Kooperation mit dem Kulturkreis Pressath und der Buchhandlung Bodner/
Lebenshilfe Tirschenreuth*

Große und kleine Bücherwürmer laden wir ein, mit uns die Leipziger Buchmesse, den wichtigsten Frühjahrestreff der Buch- und Medienbranche zu besuchen. Literatur spielt in Leipzig die Hauptrolle - auf dem Messegelände sowie in der Stadt. Wer das Besondere sucht, ist in Leipzig richtig. Parallel dazu kann auch die Manga-Comic-Con besucht werden. Wer noch einen kleinen Besuch in die Innenstadt Leipzig machen möchte, kann direkt vom Messegelände aus, mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Stadt fahren.

Internetadresse Buchmesse: www.leipziger-buchmesse.de

Enthaltene Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus der Firma Wolf, Eintritt in die Buchmesse, Reisebegleitung

Die genauen Abfahrtszeiten werden über die Homepage der VHS bekannt gegeben.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26205112 |
| Donnerstag, 08.01.2026, 18.45 - 19.45 Uhr, 10x | 97 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

ORIENTALISCHER TANZ IST EIN URALTER TANZ, VOR ALLEM DER WEIBLICHSTE AUF DER GANZEN WELT.

Sabuha Shanaz, Yogalehrerin, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Erzieherin, orientalische Tänzerin

Seine Erdverbundenheit und gleichzeitige Anmut verleihen ihm eine besondere Faszination. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition, schult das Körpergefühl, löst Verspannungen und macht vor allem viel Spaß. Die komplexen Bewegungen des Orientalischen Tanzes erfordern eine präzise Koordination und Feinmotorik. Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken. Drücken Sie Ihre Emotionen durch den Tanz aus.

Lernen Sie Grundzüge der kulturellen und tänzerischen Zusammenhänge des Orientalischen Tanzes kennen..

Frauen jeden Alters und jeder Statur sind im Kurs willkommen.

| Vohenstrauß | V26205122 |
|--|-------------|
| Dienstag, 13.01. - 07.04.2026, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x | 79 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

TANZGRUPPE - "BAHAR" - SPANISCH-ARABISCHER TANZ, KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken.

Wir entwickeln kleine Choreografien um die Elemente der Tanzstile spanisch und arabisch kombinieren zu können.

Fuß-Hand und Armbewegungen verleihen dem Tanz

Fließende Bewegungen fördern die Beweglichkeit, unter Einsatz von Schleier oder Stock werden die verschiedenen Tanzstile akzentuiert.

Wir fördern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit.

Der Spaß und die Freude am gemeinsamen Training kommen dabei nicht zu kurz.

| Vohenstrauß | V26205123 |
|--|-------------|
| Dienstag, 28.04. - 21.07.2026, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x | 79 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

TANZGRUPPE - "BAHAR" - SPANISCH-ARABISCHER TANZ, KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken.

Wir entwickeln kleine Choreografien um die Elemente der Tanzstile spanisch und arabisch kombinieren zu können.

Fuß-Hand und Armbewegungen verleihen dem Tanz

Fließende Bewegungen fördern die Beweglichkeit, unter Einsatz von Schleier oder Stock werden die verschiedenen Tanzstile akzentuiert.

Wir fördern die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausdrucksfähigkeit.

Der Spaß und die Freude am gemeinsamen Training kommen dabei nicht zu kurz.

| Vohenstrauß | V26205215 |
|--|-------------|
| Samstag, 11.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 3x | 35 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND DEREN GÄSTE

Thomas Braun, Christine Solfrank

Die eigene Hochzeit oder die von Freunden und Verwandten ist wohl der häufigste Anlass, an dem auch überzeugte "Nichttänzer" aufs Parkett dürfen.

Um hier eine gute Figur zu machen lernen Sie: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Blues und Discofox.

Der Tanz schult Ihr Körper- und Bewegungsgefühl und Ihre Konzentration. Die verschiedenen Tanzstile schulen Ihre Sensibilität für Rhythmus und Musik und ganz nebenbei trainieren Sie mit sehr viel Spaß ihre Kondition. So machen Sie eine tolle Figur auf dem Tanzparkett. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Der Tanzkurs ist auch gut geeignet, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse wieder auffrischen möchten.

Bitte mitbringen:

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

| Vohenstrauß | V26205303 |
|--|------------|
| Mittwoch, 25.02.2026, 16.30 - 17.45 Uhr. | 5 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

VOLKS-/FOLKLORETÄNZE MIT SCHWERPUNKT SÜDOSTEUROPA/BALKAN“

Carola Matthies

Mitmachtänze für jeden, der Freude und Interesse an Musik und Tanz vom Balkan und angrenzenden Regionen hat oder diese kennenlernen möchte.

Es werden einfache Choreographien von Tänzen aus verschiedenen Ländern eingeübt und im Kreis oder in der Reihe getanzt. Tanzpartner/in ist nicht nötig, empfohlen werden flache Schuhe (oder mit flachem Absatz).

Bitte mitbringen:

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26205304 |
| Mittwoch, 04.03.2026, 16.30 - 17.45 Uhr, 4x | |
| 30 € | |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

VOLKS-/FOLKLORETÄNZE MIT SCHWERPUNKT SÜDOSTEUROPA/BALKAN“

Carola Matthies

Mitmachtänze für jeden, der Freude und Interesse an Musik und Tanz vom Balkan und angrenzenden Regionen hat oder diese kennenlernen möchte.

Es werden einfache Choreographien von Tänzen aus verschiedenen Ländern eingeübt und im Kreis oder in der Reihe getanzt. Tanzpartner/in ist nicht nötig, empfohlen werden flache Schuhe (oder mit flachem Absatz).

Freuen Sie sich auf vielfältige und kreative Darbietungen des Volks- und Folkloretanzes.

Bitte mitbringen:

Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26207113 |
| Freitag/Donnerstag, 06.02.2026, 18.30 - 20.30 Uhr, 6x | |
| 59 € | |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock | |

AQUARELLMALEN

Ernst Umann

Die Kursteilnehmer widmen sich dem Bereich Landschaftsmalerei. Dabei werden auch Bereiche wie Raum- und Luftperspektive, Bildaufbau, Proportion, Kontraste von Farben und Formen und Tiefenwirkung behandelt.

Der freie und offene Umgang mit dem Medium Farbe und die Experimentierfreude mit der Malerei ist die Basis des Kurses. Der Ausdruck eines Bildes und die Bildsprache spiegeln die Persönlichkeit einer künstlerischen Arbeit wieder. Im Vordergrund steht hierbei das Malkonzept, das durch den speziellen Raum, die pädagogische Haltung, die Regeln, den Umgang mit den Bildern den Malenden in seiner kreativen, aber auch in seiner ganzheitlichen persönlichen Entwicklung unterstützt.

Bitte mitbringen:

Aquarellblock, Pinsel, Farben

| | |
|---|------------------|
| Moosbach | V26209004 |
| Mittwoch, 11.03.2026, 18.00 - 22.00 Uhr. | |
| 45 € | |
| Moosbach, Schule | |

DIRNDLSCHÜRZE NÄHEN – TRADITION TRIFFT KREATIVITÄT

Evi Schwab

In diesem Kurs fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre individuelle Dirndlschürze an. Ob klassisch aus Baumwolle, Spitze oder modern mit besonderen Akzenten – gestalten Sie Ihr Unikat passend zu Ihrem Dirndl. Es gibt keine schnellere und einfachere Veränderung eines Dirndls, als die Schürze auszutauschen. Einführung in Materialkunde und Zuschnitt. Sie erlernen verschiedene Techniken zum Anfertigen einer Schürze (Falten, Raffung, Schürzenband)Tipps zum richtigen Maßnehmen und zur Anpassung. Voraussetzungen:Grundkenntnisse im Nähen und Umgang mit der Nähmaschine sind wünschenswert.

Bezüglich Stoff und Material setzen Sie sich bitte mit der Dozentin in Verbindung.

Frau Schwab:0151/ 52878289

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, usw.

Nähmaschine kann bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr von Frau Schwab geliehen werden, Dirndl für das die Schürze gehören soll + Materialkosten

| | |
|---|------------------|
| Moosbach | V26209005 |
| Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 - 21.30 Uhr. | |
| 39 € | |
| Moosbach, Schule | |

WIR NÄHEN EINEN SORGENFRESSER

Evi Schwab

Manchmal hilft es, wenn Sorgen einfach gefressen werden! In diesem Kurs nähen wir gemeinsam kunterbunte Sorgenfresser – kleine Kuschelmonster mit großem Reißverschlussmund, die große und kleine Sorgen verschlingen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie einfache Nähtechniken kennen und setzen Ihr eigenes Sorgenfresser-Design um. Ob als liebevolles Geschenk zu Weihnachten als Trösterchen für Kinder oder als originelle Deko – jedes Sorgenfresserchen wird ein Unikat. Die Dozentin gibt Ihnen einen kurzen Einblick über die Einführung in Material und Werkzeuge, erklärt das Zuschneiden und Nähen von Stoffteilen, Einsetzen des Reißverschlusses und das Verzieren und Gestalten der Figuren.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Stoff, Faden, Schere, usw.

Nähmaschine kann bei Bedarf gegen eine geringe Gebühr von Frau Schwab geliehen werden. Komplettes Nähpaket mit großer Stoffauswahl für 9 Euro, sind vor Ort bei der Dozentin zu bezahlen

| | |
|--|------------------|
| Waidhaus | V26210005 |
| Samstag, 27.06.2026, 17.00 - 19.00 Uhr. | 10 € |
| Waidhaus, Waidhauser Hof, Marktplatz 4 | |

MÄHEN MIT DER SENSE

Hubert Grötsch

Es ist ein Vergnügen, Handwerksgeräte wie die Sense zu benutzen, bei deren Handhabung Mäher, Werkzeug und Arbeit nahtlos zu einem rhythmischen Strom verschmelzen. Denken Sie daran, mit einer Handsense mähen Sie und nicht die Sense mäht mit Ihnen, wie es die Motorsense tut, es ist eine Entscheidung zum Natur- und Klimaschutz. Das ist ein großer Vorteil der Sense. Spätestens dann, wenn ich verschnaufen muss, stütze ich mich auf die Sense und schau auf die Wiese, betrachte die Natur. Ich sehe, wo welche Pflanzen wachsen, atme den frischen Duft des Grases.

Die Teilnehmer sollten nach Möglichkeit Sense und Wetzstein mitbringen, um das Mähwerkzeug begutachten zu können, um mögliche Schäden zu beheben oder auf Probleme hinzuweisen.

Treffpunkt: Gasthaus "Waidhauser Hof" Termin ist vom Wetter abhängig.

Bitte mitbringen:

Sense und Wetzstein

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26210102 |
| Montag, 12.01.2026, 18.00 - 20.15 Uhr, 4x | 59 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock | |

HANDLETTERING SCHREIBSCHRIFT

Marion Sonntag

Ein wichtiger Bestandteil des Handletterings sind die geschwungenen Buchstaben – die Schreibschrift. Wir beginnen mit grundlegendem Wissen und den verschiedenen Techniken. Schwerpunkt dieses Kurses wird die Faux Calligraphy

Es wird ein erstes Alphabet erarbeitet und weitere gezeigt. Die meiste Zeit wird mit dem geschrieben, was wir schon zu Hause haben – einem einfachen Bleistift. Natürlich werden verschiedene Farbtechniken, ebenso viele Tipps und Ideen die ersten Letterings gezeigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger – es können sowohl Erwachsene als auch Jugendliche teilnehmen. Jeder, der gerne ein klein wenig kreativ sein möchte und dazu etwas Anleitung und Inspiration braucht.

Bitte mitbringen:

Weißes Papier, Bleistift HB oder Minenbleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrotpapier (Lightpad falls vorhanden), Geodreieck, wasserfeste Filzstifte

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26210103 |
| Donnerstag, 19.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr. | 20 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock | |

KUNSTWERK DRUCKBUCHSTABEN

Marion Sonntag

In diesem Kurs wird mit einfachsten Druckbuchstaben und Farbe gearbeitet – und wunderschöne Kunstwerke kreiert. Da keine weiteren Vorkenntnisse nötig sind, ist der Kurs auch schon für Kinder geeignet, die die Druckbuchstaben beherrschen. Aber auch für Erwachsene kann es ein sehr entspannendes Erlebnis werden.

Bitte mitbringen:

Weißes unliniertes Papier, Bleistift, Radierer, Buntstifte (Holz, Filzstifte, Wassermalfarben – was zu Hause ist)

Von der Kursleitung kann auch Aquarellpapier und Aquarellfarbe ausprobiert werden.

| | |
|---|------------------|
| Altenstadt | V26210200 |
| Montag, 23.02.2026, 14.30 - 17.30 Uhr. | 35 € |
| Altenstadt/WN, Sura Erlebnisgärtnerei, Jahnstr. 2 | |

KREATIVES GESTALTEN MIT WEIDENRUTEN

Amelie Sura-Baschnagel

Die Weidenruten sind ein faszinierendes Material, das unsere Natur bietet. Es gibt sie in vielen Arten und Farben, sie sind nachhaltig und entwickeln eine erstaunliche Tragkraft und Robustheit, wenn sie in alter Handwerkskunst zu Körben und vielen anderen schönen Dingen verflochten werden. Mit geflochtenen Weidenruten lassen sich schöne und vor allem einzigartige Gartenobjekte gestalten.

Was Sie erwartet:

Einführung in die Materialien und Techniken des Weidenflechtens, erste Schritte im Umgang mit dem Naturprodukt und Grundkenntnisse der verschiedenen Gestaltungstechniken

Praktisches Flechten unter Anleitung

Tipps und Tricks für stabile und ästhetische Flechtwerke

Frau Sura-Baschnagel stellt das Material zur Verfügung

Am Ende des Abends wird jeder Teilnehmer ein von sich ausgesuchtes und selbst gestaltetes Objekt für Garten, Balkon oder Terrasse mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen:

Materialkosten je nach Verbrauch und Größe
bei Fr. Sura bezahlen.

Gesundheit:

| Vohenstrauß | V26301231 |
|---|--------------|
| Donnerstag, 15.01.2026, 19.15 - 20.30 Uhr, 10x | 106 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Herr Holfelder praktiziert seit Jahren diese Techniken und ist auch mit den therapeutischen Ansätzen vertraut. Jahrelange Fort- und Weiterbildungen, persönliche Erfahrungen kommen den Teilnehmenden zugute.

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Durch die intensive körperliche Erfahrung, durch die Bewegung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die Aktivierung der eigenen Ressourcen und die emotionale Selbstregulierung können Sie ganz unterschiedlich profitieren.

Qigong betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele.

Durch die Kombination von Meditation, Atem- und Bewegungsübungen kann Qigong die Entspannung fördern und kann dabei helfen Stress abzubauen.

Regelmäßiges Üben kann die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Emotionen erhöhen. Die Übenden erfahren im Praktizieren ihre Selbstwirksamkeit.

Die Erfolgserlebnisse durch das Üben von Qigong können das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen fördern.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schuhe mit Stoffsohle

| Vohenstrauß | V26301421 |
|--|--------------|
| Montag, 19.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 8x | 109 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

AUTOGENES TRAINING

Elisabeth Steiner

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung, angenehmer Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit? Geht es Ihnen darum, Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten, wieder beschwerdefrei zu leben oder Stress vorzubeugen? Was auch immer es ist – das Autogene Training kann Ihnen dabei helfen, es zu erreichen. Obwohl bereits hundert Jahre alt, ist diese Entspannungsmethode nach wie vor modern und zeitgemäß – einfach zu erlernen und sehr effektiv. Eine Form der Selbsthypnose, die mittels Autosuggestion erleben lässt, wie wir durch die Kraft gezielter Gedanken und unserer Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Autogenes Training ist nahezu für jeden Entspannungssuchenden geeignet. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Geduld und Freude daran, eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

| Vohenstrauß | V26301512 |
|--|--------------|
| Donnerstag, 15.01.2026, 20.00 - 21.30 Uhr, 8x | 109 € |
| Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck | |

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden. Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung

dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, in dem man sich aktiv mit der PME-Methode "entspannt".

Die PME lässt sich leicht erlernen: Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernete regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke

| | |
|---|------------------|
| Pleystein | V26301612 |
| Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x | 65 € |
| Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum | |

HATHA YOGA IN PLEYSTEIN

Siglinde Burger

Hatha-Yoga bedeutet Ruhe, Entspannung, sich loslassen, um seinen Körper und sich selbst besser kennenzulernen. Dadurch wird der Körper beweglicher, Verspannungen, Stresserscheinungen und Gesundheitsstörungen wird entgegengewirkt, Alltagsbelastungen lassen sich leichter bewältigen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die verschiedenen Übungen und Entspannungstechniken dazu.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Es können Personen mit und ohne Vorkenntnisse/n teilnehmen.

Bitte mitbringen:

Decke, Matte, Kissen, Getränk

| | |
|---|------------------|
| Eslarn | V26301622 |
| Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x | 85 € |
| Eslarn, Gemeindehaus, Schulstraße 1 | |

AFTER-WORK YOGA - FINDE DEINEN FLOW NACH DEM ARBEITSTAG

Magdalena Schmucker-Frischholz

Gönn dir einen bewussten Ausklang deines Tages mit unserem After Work Yoga Kurs

Einer dynamischen Einheit im Stil des Vinyasa Flow, die Körper und Geist in Einklang bringt.

In dieser Stunde erwarten dich fließende Bewegungen, die mit dem Atem verbunden werden. Der Fokus liegt auf einem sanften, aber kraftvollen Flow, der dich aus dem Kopf in den Körper holt, ideal um den Stress des Tages loszulassen und neue Energie zu tanken.

Für wen?

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die bereits erste Yoga-Erfahrungen mitbringen und Lust haben, tiefer in die Praxis einzutauchen – ohne Leistungsdruck, aber mit etwas Dynamik und Herz.

Was dich erwartet:

Ein ruhiger Einstieg mit Atemübungen und Progressiver Muskelentspannung

Fließende Sequenzen aus dem Vinyasa Yoga

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation

Eine entspannende Endentspannung (Shavasana)

Lasse den Alltag hinter dir, finde zurück in deine Mitte – und starte mit neuer Klarheit in den Abend.

Bitte mitbringen:

Decke, Matte, Kissen, Getränk

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26301652 |
| Donnerstag, 08.01.2026, 16.15 - 17.30 Uhr, 12x | 145 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

YOGA NACH SPEZIELLEN AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN, FÜR EINE GESUNDE UND BEWEGLICHE WIRBELSÄULE.

Sigrid Pohlhaus

Wir üben bewegtes Yang (Hatha & leichte Abfolgen) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga, mit meditativen Elementen, somatischem Yoga und einer schön geführten Schlusssentspannung.

Der Wechsel zwischen Yang und Yin Yoga mit somatischem Yoga bringt dich am Ende der Stunde in ausgeglichene Stimmung. Es fördert dein Bewusstsein für dich selbst durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen.

Einstieg jederzeit möglich."

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, Getränk

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26301653 |
| Donnerstag, 08.01.2026, 17.45 - 19.00 Uhr, 12x | 145 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

YOGA NACH SPEZIELLEN AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN, FÜR EINE GESUNDE UND BEWEGLICHE WIRBELSÄULE.

Sigrid Pohlhaus

Wir üben bewegtes Yang (Hatha & leichte Abfolgen) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga, mit meditativen Elementen, somatischem Yoga und einer schön geführten Schlussentspannung.

Der Wechsel zwischen Yang und Yin Yoga mit somatischem Yoga bringt dich am Ende der Stunde in ausgeglichene Stimmung. Es fördert dein Bewusstsein für dich selbst durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen.

Einstieg jederzeit möglich."

Bitte mitbringen:

Warme Kleidung,Matte,Decke,Getränk

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26301654 |
| Donnerstag, 16.04.2026, 16.15 - 17.30 Uhr, 12x | 145 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

YOGA NACH SPEZIELLEN AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN, FÜR EINE GESUNDE UND BEWEGLICHE WIRBELSÄULE.

Sigrid Pohlhaus

Wir üben bewegtes Yang (Hatha & leichte Abfolgen) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga, mit meditativen Elementen, somatischem Yoga und einer schön geführten Schlussentspannung.

Der Wechsel zwischen Yang und Yin Yoga mit somatischem Yoga bringt dich am Ende der Stunde in ausgeglichene Stimmung. Es fördert dein Bewusstsein für dich selbst durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen.

Einstieg jederzeit möglich."

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26301655 |
| Donnerstag, 16.04.2026, 17.45 - 19.00 Uhr, 12x | 145 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

YOGA NACH SPEZIELLEN AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN, FÜR EINE GESUNDE UND BEWEGLICHE WIRBELSÄULE.

Sigrid Pohlhaus

Wir üben bewegtes Yang (Hatha & leichte Abfolgen) Yoga, im Mix mit sanftem Yin Yoga, mit meditativen Elementen, somatischem Yoga und einer schön geführten Schlussentspannung.

Der Wechsel zwischen Yang und Yin Yoga mit somatischem Yoga bringt dich am Ende der Stunde in ausgeglichene Stimmung. Es fördert dein Bewusstsein für dich selbst durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen.

Einstieg jederzeit möglich."

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26301682 |
| Dienstag, 13.01.2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 5x | 50 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

VINYASA YOGA MIT MIRIAM AM VORMITTAG

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

Das Besondere beim Vinyasa Yoga sind die fließenden und dynamischen Bewegungen, welche synchron zur Atmung ausgeführt werden. Zudem verbindet diese Yoga Form die mentale Wirkung auf unseren Geist mit positiven körperlichen Aspekten. Durch die dynamische Abfolge gibt Vinyasa Yoga dem Yogi/Yogini die Möglichkeit, Entspannung und Anstrengung gleichermaßen zu erreichen. Einerseits hat man einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag und kann seinen Geist beruhigen, andererseits geht Vinyasa Yoga mit viel Bewegung in die Tiefenmuskulatur, es werden Blockaden gelöst, Energien freigesetzt und viele positive Wirkungen auf Körper und Geist erzielt.

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion.

Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, Getränk

| Vohenstrauß | V26301683 |
|--|-------------|
| Dienstag, 24.02.2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 5x | 50 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

VINYASA YOGA MIT MIRIAM AM VORMITTAG

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

| Vohenstrauß | V26301703 |
|--|-------------|
| Dienstag, 24.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 6x | 45 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

MEDITATION FÜR ANFÄNGER

Cordula Kölbl

Meditation wird seit langem eingesetzt um Ruhe und körperliche Entspannung zu fördern. Das seelische Gleichgewicht zu verbessern, Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit zu steigern.

Warum Meditation?

Kann den Stress abbauen (z.B. bei Bluthochdruck und Angstzuständen), kann die Konzentration steigern, kann die Selbstwahrnehmung verbessern, fördert die Achtsamkeit für die allgemeine, körperliche Gesundheit.

Meditation wirkt sich spürbar auf die Psyche aus, weniger stressanfällig. Es stellt sich ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit ein. Dies kann sich wiederum positiv auf körperliche Aspekte wie Bluthochdruck und unser Immunsystem auswirken. Meditation kann den Geist beruhigen und kann die Konzentration verbessern.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken

| Vohenstrauß | V26302130 |
|--|-------------|
| Montag, 12.01.2026, 10.00 - 11.00 Uhr, 6x | 39 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

PILATES

Kristin Heindl

Pilates ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, das schon nach kurzer Zeit Erfolge zeigt. Die Konzentration liegt auf der richtigen Ausführung der Bewegungsabläufe.

Im Zentrum stehen dabei Bauch und Beckenboden, das Powerhouse. Durch die speziellen Übungsabläufe wird zum einen die Muskulatur bis in die Tiefe gekräftigt und gestrafft, zum anderen wird die Koordination verbessert und die Körperwahrnehmung geschult. Das Programm ist für alle geeignet, die ein sanftes, effektives Trainingsprogramm wünschen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

| Vohenstrauß | V26302131 |
|--|-------------|
| Mittwoch, 14.01.2026, 20.15 - 21.15 Uhr, 6x | 39 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

PILATES

Kristin Heindl

| Vohenstrauß | V26302132 |
|--|-------------|
| Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 6x | 39 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

PILATES

Kristin Heindl

| Vohenstrauß | V26302217 |
|--|-------------|
| Dienstag, 13.01. - 07.04.2026, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x | 90 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Nach einem kurzen Warm-up wird mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bei fetziger Musik die Kondition trainiert.

Durch abwechslungsreiche Workouts, die sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining beinhalten, können die Teilnehmer ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig lernen, wie sie langfristig gesund und fit bleiben können.

Dabei werden mal Steps verwendet oder ein intensives Intervalltraining gemacht. Bei dem anschließenden Kräftigungsteil geht es daran, sowohl die Rücken- und Schultermuskulatur zu kräftigen, als auch die Problemzonen (Bauch - Beine - Po) zu bearbeiten. Gelenkschonendes Arbeiten steht dabei immer im Vordergrund.

Wer jetzt neugierig geworden ist, nichts wie los und anmelden!

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte,

| Vohenstrauß | V26302219 |
|--|-------------|
| Dienstag, 14.04.2026, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x | 90 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

| Vohenstrauß | V26302225 |
|--|-------------|
| Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x | 69 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Das Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in

Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Wir verbessern deine körperlichen Fitness, stärken deine Muskulatur, fördern deine Ausdauer, steigern dein Wohlbefinden.

Wir beginnen den Kurs mit einer leichten Aerobic- oder Stepchoreographie und kräftigen im Anschluss die gesamten großen Muskelgruppen mit diversen Zusatzgeräten wie Hanteln oder Tubes. Die Stunde schließen wir mit einem intensiven Stretching ab.

Wir helfen dir deine Fitnessziele zu erreichen und dass du Spaß an der Bewegung bekommst.

Gleichzeitig fördern wir dein Körperbewusstsein und gehen auf deine persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

| Vohenstrauß | V26302236 |
|--|-------------|
| Montag, 12.01.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x | 70 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Indem ganze Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke gleichzeitig trainiert werden, stabilisieren wir deinen Körper ganzheitlich.

Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Die Übungen werden von leicht bis schwer gesteigert, wodurch jeder auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren kann.

Du wirst systematisch in die Technik und Vorteile des Trainings mit Kettlebells eingeführt, um deine körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Sicherheit und Prävention von Verletzungen zu gewährleisten.

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit, gesund.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26302242 |
| Montag, 12.01.2026, 19.30 - 20.15 Uhr, 10x | 50 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

STRONG ME - BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

Du startest mit einem aktivierenden Warm-up das deinen Körper optimal aufs folgende Training vorbereitet.

Die Übungen trainieren große Muskelpartien, sorgen sogar nach dem Training für einen Nachbrenneffekt und straffen den Körper. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von diesem Workout.

Beim abschließenden cool down kannst du dich entspannt durchdehnen!

Der Kurs kann auf Wunsch auch verlängert werden.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26302243 |
| Montag, 13.04.2026, 19.30 - 20.15 Uhr, 10x | 50 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

STRONG ME - BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

| | |
|---|------------------|
| Georgenberg | V26302622 |
| Mittwoch, 07.01.2026, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x | 54 € |
| Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum | |

VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Vitalgymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte. Verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit indem sie eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gesundheit kennenlernen. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, ebenso die Problemzonen. Individuelle Bedürfnisse und Ziele werden berücksichtigt, die Teilnehmer zu Selbstreflexion und Eigenverantwortung ermutigt und die Freude an der Bewegung gefördert. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen:

Matte, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26302704 |
| Mittwoch, 14.01.2026, 08.30 - 09.30 Uhr, 4x | 60 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

FITDANKBABY®MINI AKTIV MIT BABY (AB 3 MONATEN)

Katharina Reber

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun. Wenn es deinem Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke,
Trainingsgurt wird von der Dozentin gestellt

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26302705 |
| Mittwoch, 14.01.2026, 09.45 - 10.30 Uhr, 4x | 60 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

FITDANKBABY®MAXI AKTIV MIT KRABELKIND (AB 8 MONATEN)

Katharina Reber

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst. Auf dein Rückbildungs- und Fitnesslevel wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass du effektive und sinnvolle Trainingsreize bekommst.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke,
Trainingsgurt wird von der Dozentin gestellt

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26303312 |
| Freitag, 09.01.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x | 139 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

FIT FÜR DEN ALLTAG- GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.

Anmeldung nur auf Wartliste möglich

| | |
|---|------------------|
| Waidhaus | V26303413 |
| Mittwoch, 14.01.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 12x | 139 € |
| Waidhaus, Schule, Turnhalle | |

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Anmeldung nur auf Wartliste möglich

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26304112 |
| Samstag, 07.03.2026, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x | 55 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Erste Hilfe am Kind ist ein besonderer Kurs. Dieser Kurs ist nicht nur gut für Eltern und Groß-Eltern. Er ist zum Beispiel auch gut für Erzieher. In einem Kinder-Not-Fall muss man richtig handeln.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu ergreifen sind.

Weitere Themen:

Knochenbrüche

Schock

Kontrolle der Vitalfunktionen

Stabile Seitenlage

Beatmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Vergiftungen

Erkrankungen im Kindesalter

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Hier erlernen Sie die verschiedenen Maßnahmen und Notfälle bei Säuglingen und Kindern schnell zu erkennen und sachgerecht zu behandeln:

Notruf, Absichern, Vitalfunktionen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Auffinden von Kindern, Training verschiedener Notfallsituationen, Vergiftungen, kindgerechte Vorsorge im Haushalt.

| | |
|---|------------------|
| Waidhaus | V26305210 |
| Samstag, 31.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr. | 25 € |
| Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22 in 92726 Waidhaus | |

KAICHLA

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein alter Brauch ist es an Festtagen wie Kirchweih oder zu Hochzeiten Kaichla, oder auch Ausgezogene genannt, zu backen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir mit wenig Zutaten einen lockeren Hefeteig zu. Der Teig wird so geformt, dass die Kaichla in der Mitte ganz dünn sind und außen einen gleichmäßigen dicken Rand haben. Sie werden in heißem Schmalz schwimmend ausgebacken und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreut. Die Dozentin erklärt Ihnen die richtige Technik und gibt Ihnen Tipps, z.B. die richtige Temperatur, damit uns die Kaichla gelingen.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Aufbewahrungsbox,
Verzehrskosten in der Kursgebühr enthalten

| | |
|---|------------------|
| Waidhaus | V26305211 |
| Samstag, 21.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr. | 26 € |
| Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22 in 92726 Waidhaus | |

SCHMIERKUCHEN-OSTERFLECKEN

Emma Grosser, Katharina Grundler

Ein weiteres altes Brauchtumsgebäck ist der Schmierkuchen, der seinen Namen von der Schicht hat.

Der Belag wird auf den Boden des Hefeteiges gestrichen. Dieser Kuchen kann stolze Ausmaße haben und wird in verschiedenen Regionen unterschiedlich zubereitet. Es gibt Quarkschmier, Grießschmier, Mohnschmier, Butterschmier, Apfelschmier und Zwetschgenschmier. Gemeinsam mit der Dozentin erlernen sie die Zubereitung eines lockeren Hefeteiges und stellen die verschiedenen Schmierarten her. Zum Schluss werden die Schmierkuchen noch mit Weinbeeren und Butterstreuseln verfeinert.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Behälter,
Verzehrskosten in der Kursgebühr enthalten

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26305302 |
| Mittwoch, 06.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

ZWISCHEN ÜBERGEWICHT UND DIÄTENWAHN

Gabriele Ludwig, Dipl. Ökotrophologe

Streben Sie Ihr Normalgewicht an, aber erreichen es nicht? Können Sie manchmal nicht aufhören zu essen, obwohl Sie längst satt sind? Haben Sie schon viele Diäten ausprobiert? Entdecken Sie immer die neusten Abnehm-Methoden und scheitern mit ihnen?

Was ist dran an den aktuellen Diät-Trends? Halten Sie, was Sie versprechen? Der Vortrag erklärt, warum Diäten nicht funktionieren und wie man sein Wohlfühlgewicht trotzdem erreichen kann.

Sprachen:

| | |
|--|--------------------|
| Vohenstrauß | V26404020 |
| Montag, 12.01. - 06.03.2026, 08.15 - 12.30 Uhr, 40x | Ohne Gebühr |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

„ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN“ JANUAR 26

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse, Erika Grötsch, Waldpädagogin

Der Kurs ist ausgebucht, Anmeldungen nur auf Warteliste möglich.

Nächste Kurs findet voraussichtlich Mitte Januar 2025 statt.

Alpha plus: Besser lesen und schreiben für Erstsprache Deutsch

Heute oder Hoite? Schparen oder Sparen? Korb oder Korp? Woher wissen, wie etwas richtig geschrieben wird? In diesem Kurs lernen Sie Regeln und Ausnahmen kennen und auch verstehen. Durch individuelle Begleitung in den Kernbereichen Grammatik, Rechtschreibung und sprachlicher Ausdruck lernen Sie entspannt besser schreiben und lesen. In diesem offenen Lernzentrum können Sie unter kundiger Anleitung auch einfache Arbeiten auf dem Computer üben.

In der kleinen Gruppe gehen wir auf den Wissensstand von jedem/jeder Teilnehmer/in ein.

Besser lesen und schreiben

Lesen und Schreiben lernen in der Fremdsprache Deutsch ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Am Anfang steht eine individuelle Kurzdiagnostik der Schriftkompetenz. Je nach individuellen Lernständen der Teilnehmenden werden

anschließend folgende Kenntnisse vermittelt: Lesen von der Buchstaben- bis zur Textebene, Schreiben von Buchstaben und Silben bis zu einfachen Sätzen, sowie bei Bedarf grundlegende Alltags-Mathematik.

Der Kurs richtet sich vor allem an Personen mit Zweitsprache Deutsch.

Das Projekt wird gefördert durch den Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration.

| Vohenstrauß | V26404022 |
|--|--------------------|
| Montag, 16.03. - 18.05.2026, 08.15 - 12.30 Uhr, 40x | Ohne Gebühr |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

„ALPHA+ BESSER LESEN UND SCHREIBEN“ MÄRZ 26

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse, Erika Grötsch, Waldpädagogin

Der Kurs ist ausgebucht, Anmeldungen nur auf Warteliste möglich.

Nächste Kurs findet voraussichtlich Mitte Januar 2025 statt.

Lesen und schreiben lernen in der Fremdsprache Deutsch ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Am Anfang steht eine individuelle Kurzdiagnostik der Schriftkompetenz. Je nach individuellen Lernständen werden folgende Kenntnisse vermittelt.

Lesen von der Buchstaben bis zur Textebene, Schreiben von Buchstaben und Silben bis zu einfachen Sätzen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die noch nicht länger als zwei Jahre in Bayern sind und aktuell keinen Zugang zu einem Integrationskurs mit Alphabetisierung haben.

| Vohenstrauß | V26406112 |
|---|--------------|
| Montag, 26.01.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 12x | 132 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

ENGLISCH "MIT MUßE"

Peter Dineiger

Dieser Kurs ist an alle Englischfreunde mit Vorkenntnissen gerichtet. Erweitern Sie in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse.

Grammatik, Konversation und Landeskunde sind ein Bestandteil dieses Kurses.

Bitte mitbringen:

Network Now B1.1

| Vohenstrauß | V26423112 |
|---|--------------|
| Dienstag, 13.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 12x | 135 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE-VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Tschechisch zu lernen kann eine bereichernde Erfahrung sein, da es nicht nur die Kommunikation mit den Tschechen ermöglicht, sondern auch ein tieferes Verständnis für die Kultur und Geschichte des Landes vermittelt. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Wir lernen in dieser Niveaustufe Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, tauchen tiefer in die Grammatik ein, bekommen einen Überblick über Geschichte und Geographie des Landes und lernen einige interessante tschechische Persönlichkeiten kennen.

Die Vermittlung von grammatikalischen Regeln (z.B. Artikel, Substantive, Verben in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) fördern das Selbstvertrauen im Gebrauch der Sprache.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26423116 |
| Dienstag, 13.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr, 12x | 135 € |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

TSSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-ANFÄNGER

Radek Strihavka, Qualifikation Alpha-Kurse

Der Bezirk Oberpfalz fördert einmalig die Teilnahme mit 40 Euro

Vielleicht planst du eine Reise nach Tschechien, hast tschechische Freunde oder interessierst dich einfach für die Sprache und Kultur.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, der Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes (z.B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände) und bekommen eine Einführung in das tschechische Alphabet. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute, über die tschechischen Kultur, Traditionen und sozialen Normen.

Beruf:

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26501242 |
| Dienstag, 17.02.2026, 12.30 - 14.00 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

DIGITALES WISSEN ERLANGEN - WAS MAN HEUTE UNBEDINGT WISSEN SOLLTE

Christa Weny

Ob zu Hause oder unterwegs – digitale Geräte und Internetdienste gehören heute zum Alltag. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Einstieg in die digitale Welt. Ziel ist es, die wichtigsten Begriffe zu erklären, zentrale Funktionen zu zeigen und Ihnen die Sicherheit im Umgang mit Technik zu geben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Themen im Überblick:

EDV-Grundlagen: Einführung in die Begriffe wie Desktop, App, Cloud, Update, Browser u.v.m

Virenschutz und Sicherheitssoftware: Warum es wichtig ist – und wie Sie Ihren Computer und Smartphone schützen

Risiken im Netz: Phishing, unseriöse Webseiten – wie Sie Gefahren erkennen und vermeiden

Umgang mit E-Mails: E-Mails sicher lesen, erkennen von Spam und gefährlichen Anhängen

Onlinebanking: Sicher bezahlen und Überweisungen online tätigen – TAN-Verfahren, Apps

Datenschutz und Datensicherheit: Wie kann ich meine Privatsphäre schützen?

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26501244 |
| Dienstag, 14.04.2026, 13.00 - 14.30 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA) UND GESUNDHEITS-APP - EIN ÜBERBLICK FÜR VERSICHERTE UND INTERESSIERTE

Christa Weny

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran – mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und Gesundheits-Apps stehen Patientinnen und Patienten neue digitale Möglichkeiten zur Verfügung, ihre Gesundheitsdaten zu verwalten und zu nutzen. Dieser Online-Vortrag bietet Ihnen einen kompakten, verständlichen Überblick über die wichtigsten Funktionen, Chancen und Herausforderungen dieser digitalen Angebote.

Sie erfahren:

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA) und wie funktioniert sie?

Welche Daten können in der ePA gespeichert werden?

Was ist eine Gesundheits-App und wie unterscheiden sich verschiedene App-Typen?

Datenschutz und Datensicherheit: Wer hat Zugriff auf meine Gesundheitsdaten?

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26501246 |
| Dienstag, 12.05.2026, 12.30 - 14.00 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

DIGITALES WISSEN ERLANGEN - WAS MAN HEUTE UNBEDINGT WISSEN SOLLTE

Christa Weny

Ob zu Hause oder unterwegs – digitale Geräte und Internetdienste gehören heute zum Alltag. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. In diesem Online-

Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Einstieg in die digitale Welt. Ziel ist es, die wichtigsten Begriffe zu erklären, zentrale Funktionen zu zeigen und Ihnen die Sicherheit im Umgang mit Technik zu geben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Themen im Überblick:

EDV-Grundlagen: Einführung in die Begriffe wie Desktop, App, Cloud, Update, Browser u.v.m

Virenschutz und Sicherheitssoftware: Warum es wichtig ist – und wie Sie Ihren Computer und Smartphone schützen

Risiken im Netz: Phishing, unseriöse Webseiten – wie Sie Gefahren erkennen und vermeiden

Umgang mit E-Mails: E-Mails sicher lesen, erkennen von Spam und gefährlichen Anhängen

Onlinebanking: Sicher bezahlen und Überweisungen online tätigen – TAN-Verfahren, Apps

Datenschutz und Datensicherheit: Wie kann ich meine Privatsphäre schützen?

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26501248 |
| Dienstag, 16.06.2026, 13.00 - 14.30 Uhr. | 19 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

UNTERHALTUNGSMÖGLICHKEITEN IM NETZ – MEDIEN, BÜCHER, FILME, VIDEOS & SPIELE

Christa Weny

Das Internet bietet viele unterhaltsame Möglichkeiten – egal ob Sie gerne lesen, Filme schauen, spielen oder einfach Neues entdecken möchten. In diesem Vortrag erhalten Sie einen praktischen Überblick über die vielfältigen digitalen Angebote zur Freizeitgestaltung – speziell auch mit Blick auf eine altersgerechte Nutzung.

Folgende Themen erwarten Sie:

Online-Zeitung lesen: Wie Sie die aktuellen Nachrichten kostenlos oder kostenpflichtig im Internet verfolgen können

Bücher ausleihen & online lesen: Vorstellung von digitalen Bibliotheken und Lese-Apps

Mediatheken der TV-Sender: Wie sie verpasste Sendungen und Filme legal nachholen können

Youtube sinnvoll nutzen: Unterhaltung, Dokumentationen, Musik und Lerninhalte entdecken. Altersgerechte Spiele im Netz: Gedächtnistraining, Rätsel & Co. – sicher und

unterhaltsam spielen

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26506102 |
| Dienstag, 20.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr. | 9 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

TEILZEITFALLE - WIE FRAU TROTZDEM EINE HOHE RENTE ERREICHEN KANN

Almuth Barnstedt

Frauen werden schlechter bezahlt (Gender Pay Gap), haben in der Folge eine schlechtere Altersvorsorge als Männer und leben länger.

Das erfordert kluge Vorausplanung und frühzeitiges Handeln.

Wie kann Frau hier sinnvoll vorsorgen? Auch mit niedrigem Einkommen wegen beispielsweise Teilzeit gibt es Lösungen.

In diesem Vortrag zeigt die Referentin:

Wie groß der Einkommensunterschied im Alter zwischen Männern und Frauen (Gender Pension Gap) ist und warum das so ist,

Welche Rentenlücke sich speziell für Frauen ergibt,

Welche Altersversorgung bei Frauen sinnvoll ist,

Wie das auch bei geringen Einkommen gelingen kann,

Welche staatlichen Förderungen es gibt,

Welchen "typisch weiblichen" Herausforderungen Frau sich stellen muss.

Dies und weitere Fragen und Tipps werden in dem Vortrag behandelt.

Die Referentin, Almuth Barnstedt, ist seit 10 Jahren freie Versicherungsmaklerin und beschäftigt sich mit der Absicherung durch den Sozialstaat schon seit ihrem Studium der BWL in Regensburg.

Das Angebot findet online mit Zoom X in der vhs.cloud statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Hinweise zu Zoom X

Zur erfolgreichen Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung mit Zoom X in der vhs.cloud brauchen Sie:

Eine stabile, schnelle Internetverbindung - besser mit LAN-Kabel als im WLAN, PC, Laptop, Mac oder ein Tablet (zur Not reicht auch ein Smartphone), jeweils mindestens mit einem Lautsprecher - empfehlenswert ist ggf. ein Kopfhörer, um ungestört von Umgebungsgeräuschen folgen zu können (Mikrofon und Webcam sind nicht erforderlich)

Der Zugang zum Online-Seminar/Webinar/Live-Stream/Meeting erfolgt über ein kleines Programm/App,

alternativ können Sie auch über den Browser beitreten (keine Installation notwendig - dieser sollte allerdings auf dem neuesten Stand sein: Firefox, Chrome oder der neue Edge auf Chromium-Basis)!

Wir empfehlen auf jeden Fall dringend, im Vorfeld diesen kurzen Selbst-Test von Zoom zu nutzen: <https://www.zoom.us/test>

während dieses Tests können Sie auf Wunsch auch gleich das Zoom-Programm für Windows oder macOS bzw. die Zoom-App für Ihr mobiles Gerät (Tablet oder Smartphone) installieren und sind damit auf jeden Fall auf der "sicheren Seite".

Wenn dieser Test "erfolgreich" abgeschlossen wurde, sollte einer erfolgreichen Teilnahme an dem Zoom X -Meeting nichts mehr im Wege stehen!

Bitte warten Sie mit dem Test nicht bis kurz vor Beginn der Veranstaltung, sondern machen diesen "in Ruhe" vorab - dann haben Sie ggf. noch ausreichend Zeit, die Problemlösung anzugehen und können sich dann auf unsere Online-Veranstaltung freuen...

Sie erhalten nach der Anmeldung detaillierte Anleitungen für die Nutzung von Zoom - bzw. finden diese auch hier: <https://www.vhs-straubing.de/zoomx>

Bei technischen Fragen oder Problemen stehen wir Ihnen während unserer Service-Zeiten gerne unterstützend zur Seite.

Unsere VHS-Durchführungsgarantie für Ihre Planungssicherheit!

Dieser Kurs wird unabhängig von der Teilnehmerzahl durchgeführt, ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters aus Gründen die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (wie z.B. Krankheit), die eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben leider unmöglich machen.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26507510 |
| Donnerstag, 12.03.2026, 18.30 - 19.30 Uhr. | 21 € |
| Vohenstrauß, vhs online | |

CHAT GPT

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin

Möchten Sie regelmäßig gute Inhalte auf Instagram veröffentlichen, haben aber manchmal keine Zeit, keine Ideen oder die passenden Worte?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie ChatGPT sinnvoll für Ihre Content-Erstellung einsetzen können — und dabei trotzdem authentisch und persönlich bleiben. Sie lernen praxisnah, wie Sie zielführende Prompts formulieren, Content-Ideen entwickeln, Texte optimieren und Ihre Redaktionszeiten deutlich verkürzen.

So gelingt es Ihnen, hochwertige und stimmige Inhalte für Ihre Zielgruppe zu erstellen — mit weniger Aufwand und mehr Leichtigkeit.

Junge vhs:

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26600103 |
| Samstag, 17.01.2026, 15.45 - 16.45 Uhr, 5x | 20 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

Paulina Stahl

für Kids von 8-11 Jahren

Du liebst Musik, Bewegung und coole Moves? Dann bist du bei den HIP-HOP KIDS genau richtig!

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder ein Anfänger bist – unser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine Tanzskills zu verbessern und jede Menge Spaß zu haben. In unserem Hip-Hop-Tanzkurs für Kinder lernst du spielerisch angesagte Tanzschritte, trainierst dein Rhythmusgefühl und hast jede Menge Spaß in der Gruppe.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26600104 |
| Samstag, 21.02.2026, 15.45 - 16.45 Uhr, 5x | 20 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

Paulina Stahl

für Kids von 8-11 Jahren

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26600107 |
| Samstag, 17.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 5x | 20 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

Paulina Stahl

für Kids ab 12 Jahren

Du liebst Musik, Bewegung und coole Moves? Dann bist du bei den HIP-HOP KIDS genau richtig!

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder ein Anfänger bist – unser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine Tanzskills zu verbessern und jede Menge Spaß zu haben. In unserem Hip-Hop-Tanzkurs für Kinder lernst du spielerisch angesagte Tanzschritte, trainierst dein Rhythmusgefühl und hast jede Menge Spaß in der Gruppe.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Getränk

| | |
|--|------------------|
| Vohenstrauß | V26600108 |
| Samstag, 21.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 5x | 20 € |
| Vohenstrauß, vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11 | |

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

Paulina Stahl

für Kids ab 12 Jahren

| | |
|---|--|
| Vohenstrauß | V26605600 |
| Mittwoch, 08.04.2026, 09.30 - 11.30 Uhr. | ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich |
| Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock | |

LEGO SPIKE PRIME

BayernLAB Nabburg

Für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren

Wir steigen mit Lego Spike Prime in die Welt der Robotik ein. Zunächst darfst du mit den berühmten bunten Steinchen deinen eigenen Roboter bauen. Anschließend wird er von Dir programmiert und zum Leben erweckt. Durch Anwendung von Sensoren, die auf Berührung, auf Distanzen oder auf Helligkeitsunterschiede reagieren, kann der Roboter dann über eigene Programme gesteuert werden und einen Parcours fahren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26607002 |
| Montag, 12.01.2026, 15.00 - 16.00 Uhr, 10x | 95 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Ute Sommer

In diesem Kurs sollen den Kindern erste musikalische Kenntnisse, Fähigkeiten und musikalisches Ausdrucksvermögen spielerisch in einer Kombination aus Singen und Rhythmusspielen nahegebracht werden. Denn besonders im Vorschul- und Grundschulalter werden wichtige Weichenstellungen für spätere umfassende Lernfähigkeiten gebildet. Die kindliche Lust an Bewegung, Musikhören und am Kennenlernen verschiedener Musikinstrumente soll in einem kreativen Freiraum gefördert werden.

| | |
|---|------------------|
| Vohenstrauß | V26607005 |
| Montag, 12.01.2026, 16.00 - 16.45 Uhr, 10x | 72 € |
| Vohenstrauß, vhs, Raum 1.3-Bewegungsraum | |

SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 6 - 8 JAHREN

Ute Sommer