



LANDKREIS
REGEN
ARBERLAND

PROGRAMMHEFT

Frühjahr / Sommer 2025

Lebenslanges **LERNEN**

vhs

Volkshochschule
ARBERLAND



EFQM

QUALIFIED BY
EFQM 2022

ONLINE
ENTDECKEN!



Mitgliedsgemeinden:

ACHSLACH
ARNBRUCK
BAYER. EISENSTEIN
BISCHOF SMAIS
BODENMAIS
BÖBRACH
DRACHSELSRIED
FRAUENAU
GEIERSTHAL
GOTTESZELL
KIRCHBERG
KIRCHDORF
KOLLNBURG
LANGDORF
LINDBERG
PATERSDORF
REGEN
RINCHNACH
RUHMANNSFELDEN
TEISNACH
VIECHTACH
ZACHENBERG
ZWIESEL



Amtsgerichtstraße 6 - 8
94209 Regen
www.vhs-arberland.de

Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455
info@vhs-arberland.de

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag
8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr
Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Sparkasse
Regen-Viechtach

IBAN: DE89 7415 1450 0000 0040 93
BIC: BYLADEM1REG

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Verantwortlich i.S.d.P.:
Auflage:
Druck:
Verteilung:
Fotos:

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND
Wolfgang Günthner, Geschäftsleiter
5.000 Stück
Druck & Service Garhammer, Regen
Landkreis Regen
Kursleitungen, Kooperationspartner, Mitarbeiter,
Teilnehmer, Außenstellenleiter, Canva, Pixabay,
iStock, Adobe Stock, Pedagrafie M. Peda, F. Busch,
Kreiselentwicklung Landkreis Regen, Bayer./Deutscher
Volkshochschulverband, vhs Bezirk Niederbayern

Die vhs ARBERLAND setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und für die Stärkung der regionalen Wirtschaft ein. Das Programmheft ist mit Unterstützung einer regionalen Druckerei auf recyceltem Altpapier gedruckt.



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Icons in unserem Programmheft und ihre Bedeutung:



Dieser Kurs findet online statt.



Dieser Kurs ist speziell für Senioren.



Dieser Kurs ist speziell für Kinder.



Nutze das „Rundum-Service-Paket“ im ARBERLAND Haus. Verpflegung und Übernachtung kann dazugebucht werden.



Dieser Kurs ist neu im Programmheft.



Dieser Kurs ist ein Präventionskurs und kann von der Krankenkasse gefördert werden.

Ermäßigungen auf die Kursgebühr:

Mitgliedsgemeindenrabatt:

Du wohnst in einer Mitgliedsgemeinde? Dann erhältst du automatisch 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Ehrenamtskarte:

Du verfügst über eine Ehrenamtskarte? Dann erhältst du nach Vorlage 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Schwerbehindertenausweis:

Du verfügst über einen Schwerbehindertenausweis (GdB ab 50)? Dann erhältst du nach Vorlage 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Davon ausgenommen sind Veranstaltungen, die mit einem * gekennzeichnet sind. Dies sind z.B. Veranstaltungen mit Kooperationspartner oder Kurse, die mit 24... und 26... beginnen.

Mehrfachermäßigungen sind ausgeschlossen!

Weil man nie auslernt

Lebenslanges Lernen als Semestermotto der Volkshochschule ARBERLAND

Es gibt kaum etwas Besseres als Bildung, um bis ins hohe Alter geistig mobil zu bleiben. Lernen verbessert das Gedächtnis, reduziert Vergesslichkeit und verzögert den Rückgang der Gehirnleistung. Dabei geht es nicht um monotones Auswendiglernen, sondern darum, das Gehirn regelmäßig mit neuen Eindrücken und Erkenntnissen zu füttern.

Das Frühjahr/Sommersemester 2025 unserer Volkshochschule bietet die perfekte Gelegenheit, um sich Zeit für Neues zu nehmen. Gemeinsam mit Christine Kreuzer, der Seniorenbeauftragten des Landkreises Regen, möchten wir besonders Seniorinnen und Senioren zu einem abwechslungsreichen Bildungsangebot einladen, um Körper und Geist ganz ohne Druck zu trainieren, die eigene Kreativität zu entfalten und neue Wissenswelten mit Gleichgesinnten zu erkunden.

**„Was wir wissen, ist ein Tropfen;
was wir nicht wissen, ein Ozean.“** (Sir Isaac Newton)

Mit unserem Semesterprogramm möchten wir neue Lust aufs Lernen wecken und wichtigen Lebens- und Alltagsfragen am Puls der Zeit nachgehen:

Wie kann ich meine Verwandten mit Hilfe von Videotelefonie öfter sehen? Womit kann ich alte Fotos digitalisieren? Wodurch lässt sich Online-Banking sicher machen? Antworten geben unsere **Smartphone-, EDV- und Internet-Kurse**, die zum Eintauchen in die digitale Welt einladen.

Wie kann ich mehr Schwung und Bewegung in meinen Alltag bringen? Was löst Demenz aus? Welche Leistungen zahlt die Pflegeversicherung? Unser **Gesundheitsangebot** bietet ein breites Spektrum an Bewegungskursen wie Nordic Walking oder Yoga sowie Fachvorträge zu Gesundheitsthemen.

Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht umbauen? Was kann ich tun, um mich vor Betrügern zu schützen? Welche Tipps helfen mir zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr? Unsere **Expertenvorträge zu den Themen Sicherheit und Mobilität** geben darüber Auskunft.

Wie kann ich mich kreativ entfalten? Wo kann ich Gleichgesinnte kennenlernen? Was wollte ich schon immer mal ausprobieren? Unser **Kreativangebot für Seniorinnen und Senioren** reicht von Theater- und Schreib-Workshops über Töpfer- und Kochkurse bis hin zu Englischkursen für Best Ager.

**Neben unserem
Spezialangebot für
Seniorinnen und Senioren
auf den Seiten 6 und 7
wartet eine vielfältige
Mischung aus über
550 Kursen für jedes
Alter. Viel Spaß beim
Entdecken!**

Herzlichst



Wolfgang Günthner
Geschäftsleiter vhs ARBERLAND



Vorwort	1
vhs-Außenstellen	4-5
Stichwortverzeichnis	116-117
AGB, DSGVO	118-119
Verbandsorgane	120



Gesellschaft

Wirtschaft, Finanzen & Recht	10-11
Pädagogik, Erziehung & Familie	12
Psychologie	12-14
Kommunikation	14-16
Nachhaltigkeit	18-19
Mensch & Welt	20-23
Mensch & Natur	24-25
Mensch & Genuss	26-28
Unterhaltung	29
Kooperationen	
Mensch & Natur	30-31

Beruf & Karriere



Fördermöglichkeiten und Beratungsangebote	36
Berufliche Allgemeinbildung	37
CNC-Programmierung	38-39
Industrie & Handel	40-41
Arbeitswelt Büro	42
Gesundheit, Pflege & Soziales	42-43
Hotel- & Gastgewerbe	43
Unternehmerschule	43
VWA	44
Kleine Forscher	45



EDV & Digitalisierung

EDV-Grundlagen	50
Zielgruppenangebote	50
ICDL	51
Office-Anwendungen	52-53
Internet	53
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	54
EDV-Spezial	56
Digitalisierungszentrum ARBERLAND	56
Green Screen-Studio ARBERLAND	57

vhs akademie

Unser Angebot im Landkreis für Unternehmen	46-47
Digitalisierungszentrum ARBERLAND	56





Online lernen



Online-Kurse 58



Gesundheit

Ärztvorträge	72-73
Entspannung & Stressbewältigung	74-79
Bewegung & Fitness	79-82
Ernährung	82
Prävention	82-83
Kosmetik	83
Natürlich gesund	84
Kooperationen	85-88



Sprachen

Sprachniveaus	60	Tschechisch	67
Bairisch	61	Arabisch	68
Deutsch	61-63	Chinesisch	68
Deutsch-Prüfungen	61-62	Japanisch	68
Englisch	63	Kroatisch	69
Französisch	64-65	Norwegisch	69
Italienisch	65-66	Polnisch	69
Spanisch	66	Rumänisch	69
		Kooperationen/vhs Niederbay.	70

Kultur

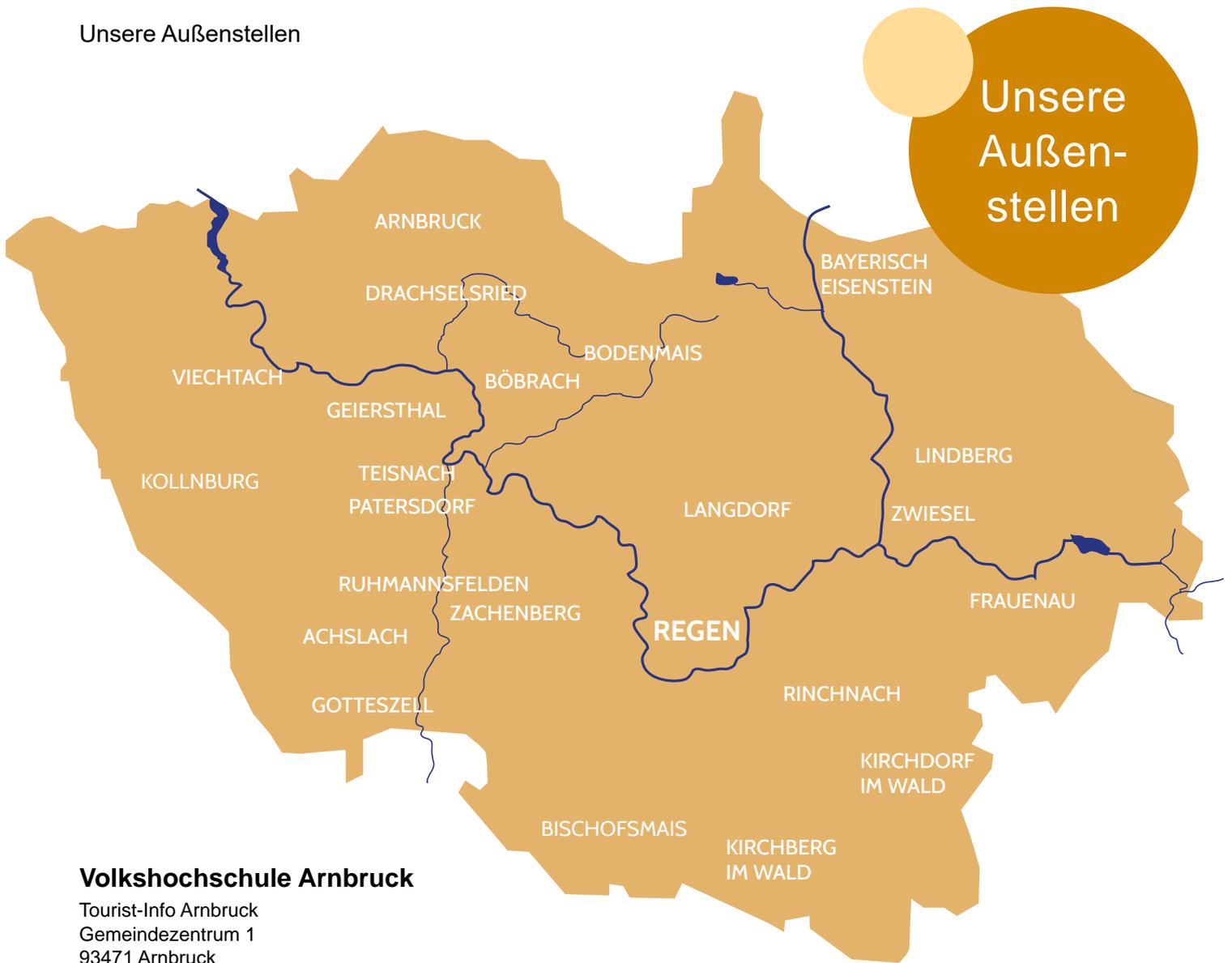
Kultur dahoam	94-96
Kultur & Länder	96-97
Kunst- & Kulturgeschichte	98
Handwerk	98
Kunsthandwerkliches Gestalten	99-104
Malen & Zeichnen	104-105
Schreiben & Literatur	105
Fotografie	106
Musik & Theater	106-107
Tanz	107
Kooperationen	107-108



Zielgruppen

Junge vhs	110-114
Familien	114-115
Senioren	6-7





Volkshochschule Arnbruck

Tourist-Info Arnbruck
Gemeindezentrum 1
93471 Arnbruck
Telefon 09945 941017 vormittags
09945 941016 nachmittags

Leiterinnen:
Margit Schaffer,
Renate Kollmer



Volkshochschule Bayerisch Eisenstein

Seebachschleife 11
94252 Bayerisch Eisenstein
Telefon 09925 903290

Leiterin:
Heidi Kraus-Mühlbauer



Volkshochschule Bischofsmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Böbrach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Bodenmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Drachelsried

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Frauenau

VdK-Straße 5
94258 Frauenau
Telefon 09926 941011

Leiter:
Kurt Joachimsthaler



Teilnehmende aus Mitgliedsgemeinden erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr!

(Ausgenommen sind Kurse, die mit * gekennzeichnet sind, z.B. Veranstaltungen mit Kooperationspartner)

Volkshochschule Geiersthal

Schlossbergweg 5
94244 Geiersthal
Telefon 09923 2514

Leiterin:
Maria Steer



Volkshochschule Kirchberg

Reichertsried 24
94259 Kirchberg
Telefon 09927 725

Leiterin:
Maria Bauer



Volkshochschule Kirchdorf

Abt-Hermann-Straße 5
94261 Kirchdorf
Telefon 09928 246

Leiterin:
Heidi Maurer



Volkshochschule Kollnburg

Kirchaitnach 30 | 94262 Kollnburg
Telefon 09942 8641

Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Leiterin:
Marion Wittenzellner

Volkshochschule Langdorf

Tourist-Info Langdorf
Hauptstraße 8, 94264 Langdorf
Telefon 09921 941113

Leiterinnen:
Theresa Ernst, Cornelia Schweikl



Volkshochschule Lindberg

Zwieselauer Straße 7
94227 Lindberg
Telefon 09922 6473

Leiterin:
Herta Hannes



Volkshochschule Patersdorf

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule ARBERLAND (Regen)

Amtsgerichtstraße 6 - 8 | 94209 Regen
Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455 oder 9605 4413
info@vhs-arberland.de | www.vhs-arberland.de

Leiter:
Wolfgang Günthner

Volkshochschule Rinchnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Verwaltungsgemeinschaft Ruhmannsfelden

**Achslach · Gotteszell
Ruhmannsfelden
Zachenberg**

Bachlehen 2
94250 Achslach
Telefon 09929 3892

Leiterin:
Gabi Wittenzellner



Volkshochschule Teisnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Viechtach

Nußbergerstraße 58
94234 Viechtach
Mobil 0176 45879790

Leiterin:
Monika Wichmann



Volkshochschule Zwiesel

St.-Gunther-Weg 24
94227 Zwiesel
Telefon 09922 6316

Leiter:
Josef Schreindl



Lebenslanges Lernen

ANGEBOTE FÜR
SENIORINNEN
UND SENIOREN

KURSORTE:

Regen, Zwiesel, Viechtach, Frauenau

Kurse sind überwiegend **KOSTENFREI**
(teilweise werden zusätzliche Kosten
berechnet, z.B. Material, Zugticket)

Anmeldung ist erforderlich,
da begrenzte Plätze!

Anmeldung: vhs ARBERLAND
Tel. 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de

Im Frühjahr-/Sommersemester 2025 möchten wir besonders Seniorinnen und Senioren zu einem abwechslungsreichen Programm einladen, das Lust auf Neues macht.

Ich wollte schon immer...



... besser mit digitalen Medien umgehen

Smartphone Sprechstunden

08.04.2025, 16:00 Uhr
06.05.2025, 16:00 Uhr
03.06.2025, 16:00 Uhr Seite 50

Erste Schritte mit dem Smartphone

25.03.2025, 16:00 Uhr Seite 50

Erste Schritte am PC, 4 Termine

05.05.2025, 16:00 Uhr Seite 50

Alte Fotos digitalisieren

07.05.2025, 17:00 Uhr Seite 54

Online-Banking für Seniorinnen und Senioren

22.07.2025, 15:00 Uhr
26.08.2025, 15:00 Uhr Seite 11

... eine Fremdsprache lernen

Schnuppertag Englisch für Best Agers

12.03.2025, 14:00 Uhr Seite 63

Endlich Zeit für Englisch, 12 Termine

19.03.2025, 14:00 Uhr Seite 63

... mehr wissen

Plötzlich ein Pflegefall – wie geht es weiter?

20.03.2025, 16:00 Uhr Seite 10

Leistungen der Pflegeversicherung

11.03.2025, 16:00 Uhr Seite 10

Leben und Wohnen im Alter

03.06.2025, 16:00 Uhr Seite 10

... mich im Alltag sicherer fühlen

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren – Betrüger lauern überall

30.04.2025, 15:00 Uhr Seite 20

Seniorinnen und Senioren als Verkehrsteilnehmer, Verkehrssicherheit

10.07.2025, 18:00 Uhr Seite 23

Pkw-Training für Seniorinnen und Senioren

25.+28.06.2025, 18:00 Uhr Seite 23

... besser E-Bike fahren

E-Bike-Kurs für Seniorinnen und Senioren

08.+25.04.2025, 17:00 Uhr Seite 22
10.+26.04.2025, 17:00 Uhr Seite 22
15.+17.05.2025, 17:00 Uhr Seite 22

... den Bayerwald entdecken

Rufbus, Waldbahn und Co.

02.04.2025, 16:30 Uhr Seite 21

Bayerwald-Wanderung für Seniorinnen und Senioren

31.05.2025, 08:35 Uhr Seite 25

... mehr über Gesundheit erfahren

Facharzt-Vortrag Demenz

14.05.2025, 18:00 Uhr Seite 72

Die Heilkräuter der Hildegard von Bingen

04.04.2025, 17:00 Uhr Seite 84

Älter werden ohne Medikamente, ist das möglich?

10.03.2025, 17:00 Uhr Seite 84

... mehr Bewegung in meinen Alltag bringen

Nordic Walking-Schnupperkurs

21.05.2025, 16:30 Uhr Seite 81

... ganz entspannt sein

Senioren-Special: Yoga-Grundlagen

21.03.2025, 10:00 Uhr Seite 75

... kreativ sein

Theater-Workshop für Seniorinnen und Senioren

21.05.2025, 14:30 Uhr Seite 107

Schreib-Workshop für Seniorinnen und Senioren

28.05.2025, 14:30 Uhr Seite 105

Schnuppertöpfen für Seniorinnen und Senioren

15.03. + 12.04., 15:00 Uhr Seite 102

... wieder gemeinsam kochen

Kochen und Erinnern – Kochen wie früher

28.06.2025, 09:00 Uhr Seite 28

LUST AUF GUTSCHEINE?



*eine tolle
Geschenkidee!*



#HoldDirEinLächeln

VERFÜGBAR IN 10 EURO

Erhältlich bei
**STREET ONE,
DER WOHLNADEN**
und **ÖKOSHOP**

In **ALLEN
GESCHÄFTEN**
des Einkaufspark
Regen einlösbar!



ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 9:00 - 18:00 Uhr
EDEKA + dm:
Mo. - Sa. 8:00 - 20:00 Uhr
400 kostenlose Parkplätze
www.einkaufspark-regen.de



Gesellschaft



Wirtschaft, Finanzen & Recht	10-11
Pädagogik, Erziehung & Familie	12
Psychologie	12-14
Kommunikation	14-16
Nachhaltigkeit	18-19
Mensch & Welt	20-23
Mensch & Natur	24-25
Mensch & Genuss	26-28
Unterhaltung	29
Kooperation Mensch & Natur	30-31



ONLINE
ENTDECKEN





Wirtschaft, Finanzen & Recht

Einbürgerungstest

Zum Erlangen der deutschen Staatsbürgerschaft

Wer die Einbürgerung (deutsche Staatsangehörigkeit) beantragen möchte, muss vorher einen Einbürgerungstest machen. Der Test besteht aus 33 Fragen im Multiple-Choice-Verfahren. Aus einem Katalog von 300 Fragen aus den Bereichen Leben in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung und Mensch und Gesellschaft plus 10 Fragen zum Bundesland Bayern wird für jeden Kandidaten ein individueller Prüfungssatz erstellt. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 Fragen richtig beantwortet sind. Der Fragenkatalog ist im Internet zugänglich unter www.bamf.de > Suchbegriff: Einbürgerung Online-Testcenter. Auf Wunsch erhältst du bei uns Material zur Vorbereitung. Die Anmeldung muss wegen einer Unterschrift persönlich erfolgen. Terminvereinbarung unter Telefon 09921 9605 4420 und 9605 4434.

Bitte mitbringen: Ausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel

1101 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 13.03.2025

1102 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 05.06.2025, 9:00 - 10:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 08.05.2025

1103 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 17.07.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 19.06.2025

Leistungen der Pflegeversicherung

Vortrag

- Vorstellung Pflegeberatung Arberland im Landkreis Regen
- Ansprüche der Pflegebedürftigen von Pflegegrad 1-5
- Ansprüche der pflegenden Angehörigen
- Entlastungsmöglichkeiten für Pflegebedürftige & pflegende Angehörige
- Neuerungen in der Pflege ab 01.01.2025
- Fragerunde

1107 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 11.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Katharina Höcker, Pflegeberaterin VdK
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Plötzlich ein Pflegefall – wie geht es weiter?

Vortrag

- Ist die Pflege zuhause möglich?
- Pflege zuhause und rentenrechtliche Zeiten?
- Es steht eine Heimeinweisung an – was kommt auf die Angehörigen zu?
- Wer trägt die Heimkosten?
- Erklärung der Notfallmappe
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

1108 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 20.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Helmut Plenk, Sozialrechtsexperte
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Leben und Wohnen im Alter – Vortrag

Zuhause Wohnen bleiben – so lange wie möglich

Barrierefreiheit für ein selbstbestimmtes Wohnen zu Hause – Anpassung des Wohnraums an die Behinderung, im Alter oder bei Krankheit – so kann es gelingen.

- Welche Veränderungen in der Wohnung sind möglich?
- Welche Gefahrenquellen können beseitigt werden?
- Hilft mir der Einsatz von Hilfsmitteln?
- Welche Umbaumaßnahmen können verwirklicht werden?
- Wie kann man den Umbau finanzieren?

1109 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 03.06.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Franziska Geiß, Wohnberaterin VdK
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Macht für jeden und in jedem Alter Sinn! – Vortrag

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Wer kümmert sich um meine Pflege? Wer hat das Recht, in meinem Namen einer medizinischen Behandlung zuzustimmen? Wie weit kann mich mein Ehepartner vertreten? All das kann in einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht genau festgelegt werden. Auch jüngere Menschen können z.B. aufgrund eines Unfalls schnell in eine derartige Situation kommen.

1110 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 25.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wolfgang Geier, Rechtsanwalt • 11,00 €

Testament und Erbschaft – Vortrag

Wer wird erben und wer kann erben? Welche Regelung sieht unser Gesetz dafür vor und was, wenn mir das nicht passt? Wie muss ein Testament formal gestaltet sein? Was muss bei der inhaltlichen Gestaltung eines Testaments dringend beachtet werden? Was kann alles geregelt werden? Können Angehörige enterbt werden und wenn ja, wie? Kann ein Testament zusammen als Ehepaar erstellt werden? Dieser Vortrag behandelt die wichtigsten Punkte rund um das Thema Testament und (Ver)erben.

1111 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 08.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Stefanie Baumann-Schmidberger, Rechtsanwältin
11,00 €

Steuerrecht – Neuerungen aus dem vergangenen Jahr sowie Tipps & Tricks

Vortrag

Auch aus dem vergangenen Jahr 2024 gibt es wieder einige steuerliche Änderungen. Der Steuerberater informiert über bereits verankerte und geplante Gesetze und darüber, was für Folgewirkungen sie haben. Daneben werden auch noch einige Tipps & Tricks für die Erstellung der eigenen Steuererklärungen dargestellt und wie man Steuern sparen kann.

1113 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 22.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ralph Rechenmacher, Steuerberater • 11,00 €
Anmeldeschluss: 10.04.2025

BAUFINANZIERUNG für kluge Rechner Sicher und bezahlbar – geht das?

Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:

Wann und wie kann ich mich auf meine Finanzierung vorbereiten? Wie viel Immobilie kann ich mir leisten? Wie mache ich ein kostensparendes Schnäppchen beim Zinssatz? Wie gestaltet man eine sichere und bezahlbare Anschluss-/Neufinanzierung? Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung(?)

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen. Für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung, Grundbegriffe der Baufinanzierung, Finanzierungsmodelle, Förderungsmöglichkeiten, steuerliche Vorteile.

1114 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Karl Müller-Lanzl, Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH),
Handelsrichter
42,00 € inkl. Exposé auf USB-Stick

Geld verdienen an der Börse – Grundlagen Aktienanlage für den privaten Investor

Dieser Kurs zeigt auf, wie ein privates Aktiendepot bestückt sein muss, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Die Themen Länder- und Branchenmischung werden ebenso angesprochen wie das Chance-Risiko-Verhältnis unterschiedlicher Märkte und Aktien. Dieser leicht verständliche Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger zugeschnitten. Im Vordergrund stehen die Vermittlung praktisch umsetzbaren Wissens und das Arbeiten mit Beispielen.

- Grundlagen des Börsengeschehens, speziell die Aktienanlage
- Aktienarten, Märkte, Börsen, Handelsplattformen, Direktbanken
- Chance-Risikoprofile unterschiedlicher Aktien
- Aktienauswahl nach charttechnischen und fundamentalen Erwägungen, optimale Depotstruktur, Risikomanagement

1115 • Online • MS© Teams - Online-Kursraum
2x • Donnerstag, 13.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Johann Kreilinger, Vorstand Aktienverein
CRESCENDO e.V. • 39,00 € * inkl. Unterlagen

ONLINE

Geld verdienen an der Börse – Aufbaukurs Für Privatanleger, die ihr Grundwissen auffrischen und vertiefen wollen

Wenn man an der Börse auf Dauer Gewinn machen möchte, braucht man ein glückliches Händchen für das Timing. Es geht stets um die Entscheidung: Kaufen – Halten – Verkaufen. Die Charttechnik hilft bei der Entscheidungsfindung. Im Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie Börsensoftware einsetzen und gewinnbringend für sich nutzen können und welche Dienste die Charttechnik erweisen kann. Begriffe werden anhand von konkreten Beispielen genau erklärt. Damit man künftig weiß, wann man kaufen und verkaufen muss, um langfristig zu den Gewinnern zu gehören.

Der Kurs behandelt die Themen Aktienauswahl, Risikoanalyse, Anlagestrategie, Aktienanalyse fundamental und charttechnisch.

- Warum das Timing für den Erfolg so wichtig ist
- Fundamentalanalyse
- Einsatz von Börsensoftware
- Kostenlose Software im Internet
- Chart-Formationen
- Bollinger-Bands, Trends, Stochastik, MACD
- Gewinnsicherung/Risikobegrenzung durch Stopp-Loss-Limits
- Erprobte Anlagestrategien für den erfolgreichen Spekulanten

1116 • Online • MS© Teams - Online-Kursraum
2x • Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Johann Kreilinger, Vorstand Aktienverein
CRESCENDO e.V. • 39,00 € * inkl. Unterlagen

ONLINE

Online Banking für Seniorinnen und Senioren? Aber sicher!

Mit Online Banking lassen sich Bankgeschäfte aller Art jederzeit bequem von zu Hause aus erledigen. Im Kurs wird anschaulich erklärt, wie sicheres Online Banking funktioniert und welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen wichtig sind. Ein abschließender Einblick in Bezahlmethoden wie "kontaktloses Bezahlen" oder "Bezahlen mit dem Smartphone" erleichtert den Anschluss an neue Entwicklungen in diesem Bereich.

1117 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 22.07.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Gerhard Vogl, Bankkaufmann,
Fachwirt Electronic Banking / Payment
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

1117-1 • Zwiesel • AWO Kreisverband Regen e.V.
Dienstag, 26.08.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Gerhard Vogl, Bankkaufmann,
Fachwirt Electronic Banking / Payment
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

VOLKSHOCHSCHULE
FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE



Pädagogik, Erziehung & Familie

Bewusste Eltern – starke Kinder

Vortrag

Mit bewusster Erziehung die Grundlagen für Selbstbewusstsein und innere Stärke legen. Brauchen die Kinder heute eine andere Erziehung als früher? Wie mache ich es richtig? Wie schaffe ich es, dass mein Kind stark, selbstbewusst und (über)lebensfähig wird? Dieser Vortrag lädt ein, die gängigen Erziehungsmethoden bewusst zu überdenken mit dem Ziel, die eigenen Kinder bei der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines guten Selbstwertgefühls zu unterstützen. Er vermittelt Basiskennnisse über die energetische Wirkweise, den Zusammenhang mit dem Verhalten des Kindes, die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung und welche Lösungen es gibt. Du bist hier richtig, wenn du offen für Spiritualität bist, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken.

1201 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 24.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Monika Probst, Gesundheitspraktikerin BfG • 20,00 €

Lebenskompetenztraining für starke Eltern Für Eltern mit Kindern von 5 bis 12 Jahren

Kennst du das auch?

- Dein Kind möchte nicht mehr in den Kindergarten/Schule?
- Konflikte, Streitereien oder Mobbing im Kindergarten/Schule nehmen zu und es fehlt an Strategien, diese gewaltfrei und sicher zu bewältigen?
- Schlechte Laune macht sich breit und alles nervt und wird zu viel?
- Eltern machen sich gegenseitig Vorwürfe und es wird gelästert und gemeckert?
- Unruhe und innere Aufgewühltheit lässt sie schlecht schlafen?

Ich möchte Wege aufzeigen, wie man trotz den Stürmen des Lebens der „Sichere Hafen“ des Kindes sein kann. Ich vertraue mir – Ich vertraue meinem Kind – Ich vertraue dem Leben! Jeder Konflikt ist Beziehungsarbeit und bringt uns einander näher! Ich werde die besten Strategien in praktischen Beispielen an die Hand geben, wie Mobbingprävention zu Hause gelebt werden kann. Du kommst wieder zur Ruhe und kannst dein Kind bestens unterstützen. In deiner Familie wird wieder mehr Ruhe, Fröhlichkeit, Ausgeglichenheit und Spaß einziehen.

1202 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 12.04.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Carina Traurig, IMOTIK-Trainerin • 10,00 € *

NEU

Psychologie

Verhaltensmuster verstehen

"Warum wir ticken, wie wir ticken"

Wie entstehen bestimmte Verhaltensmuster und wie beeinflussen sie unsere Meinungen und Ansichten? Warum passiert manchen Personen immer wieder das Gleiche? Auf Basis kultureller und geschichtlicher Hintergründe, zwischenmenschlicher Beziehungen und moderner Gehirnforschung erfährst du "wieso wir ticken, wie wir ticken" und wie wir damit umgehen können.

1240 • Kirchberg • Seminarraum
Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Stephan Zimmermann, Erlebnispädagoge • 20,00 €
Seminarraum: Nussbaumstr. 7, 94259 Kirchberg im Wald

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen Netzwerk Junge Eltern und Familien von 0-3 Jahren

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09921 608 1051.



- 10.02.: Online-Seminar: Von der Milch zum Brei
- 17.02.: ZWIESEL:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 18.02.: REGEN:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 20.02.: GRAFENAU:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 27.02.: Online-Seminar: Vom Brei zum Familientisch
- 13.03.: Praxis-Seminar: Gesunde Snacks selbst gemacht
- 19.03.: Online-Seminar: Das beste Essen für Kleinkinder
- 24.03.: Online-Seminar: Von der Milch zum Brei – Beikost
- 03.04.: Online-Seminar: Entspannt am Familientisch
- 08.04.: Online-Seminar: Kinderernährung – geht das auch vegetarisch oder vegan?
- 22.05.: Online-Seminar: Von der Milch zum Brei
- 22.05.: GRAFENAU:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 26.05.: TEISNACH:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 27.05.: REGEN:
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus
- 23.06.: Online-Seminar: Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung
- 30.06.: Online-Seminar: Nachhaltigkeit von Anfang an
- 30.07.: Online-Seminar: Vom Brei zum Familientisch

Lernen lernen für Erwachsene

Hast du Schwierigkeiten, dir Neues zu merken? Konzentrationsprobleme? Oder einfach keinen Erfolg beim Lernen? Mit einem Selbsttest erfährst du, was Lernen eigentlich heißt und welcher Lerntyp du bist. Im Kurs erhältst du nützliche Tipps und lernst Methoden kennen, um erfolgreich zu lernen.

1241 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 10.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Carina-Sophie Melch • 15,00 €

08.03. – Weltfrauentag

Gleichberechtigt, selbstbestimmt und frei

Gegen Vorurteile und für Gleichberechtigung – das Ziel ist völlige Gleichstellung von Frauen in wirtschaftlicher, kultureller und sozialer Sicht. Der Internationale Frauentag entstand als Initiative sozialistischer Organisationen in der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung, das Wahlrecht für Frauen sowie die Emanzipation von Arbeiterinnen. Erstmals fand der Frauentag am 19. März 1911 statt. 1921 wurde sein Datum durch einen Beschluss der Zweiten Internationalen Konferenz kommunistischer Frauen in Moskau endgültig auf den 8. März gelegt. (Wikipedia*24)



... dass Neuseeland das erste Land war, in dem Frauen wählen gehen durften? Das war 1893. Australien folgte 1902. Finnland war das erste Land in Europa und in der Schweiz wurde das Wahlrecht für Frauen erst 1971 eingeführt.

Mini-Retreat

Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Stärke im Alltag

Meine kleine Auszeit, um SELBST-bewusst und voller Energie wieder durchzustarten. Dieser Workshop ermutigt Frauen, sich einen halben Tag Zeit für sich selbst zu nehmen, sich zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen, um dann wieder gestärkt und mit voller Energie loszulegen. Wir gestalten unsere individuelle Energietankstelle und machen uns bewusst, was uns im Alltag Energie gibt, was uns viel Energie raubt und wie wir hier entgegen steuern können. Mit verschiedenen Methoden geben wir unseren (schlummernden) Bedürfnissen und Wünschen ganz bewusst Raum und lernen, für diese selbstbewusst einzustehen. Eine kleine Meditation rundet den Workshop ab. Auch für gegenseitige Impulse und Austausch untereinander ist Zeit vorgesehen.

- Ich lerne, wie ich verantwortungsvoll und achtsam mit mir umgehen kann, ohne die Grenzen meiner Belastbarkeit zu überschreiten
- Ich bin mir meiner SELBST-bewusst und weiß, was mir in meinem Leben wirklich wichtig ist
- Ich kreierte meine eigene kleine Energie-Tankstelle und gewinne Stärke und Gelassenheit, um alle meine Aufgaben gut zu meistern

Dieser Workshop richtet sich an all die fleißigen Frauen, die sich jeden Tag mit aller Kraft um andere Menschen kümmern und sich dabei manchmal selbst vergessen.

1250 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 05.04.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
Carolin Wrobel, Dipl.-Pädagogin
Erziehungswissenschaften • 45,00 € *

NEU

Female Empowerment

Workshop zum Internationalen Weltfrauentag

Frauen sind oft ihre eigenen schlimmsten Kritikerinnen. Wir neigen dazu, unsere Fähigkeiten und Leistungen zu unterschätzen.

Aber was genau ist Female Empowerment? Female Empowerment umfasst Strategien und Maßnahmen, die uns Frauen dabei helfen, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Lass dich inspirieren, stärken und befähigen, deine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen und Herausforderungen selbstbewusst zu meistern. Es soll ein Raum geschaffen werden, um Netzwerke zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Workshop gibt Inspiration und praktische Werkzeuge an die Hand, um deine persönliche/berufliche Entwicklung zu fördern.

- Einführung ins Thema Female Empowerment – was können wir Frauen auf dem Weg zu einer gleichberechtigten Gesellschaft selbst beitragen?
- Die Kraft der Eigenverantwortung in der persönlichen und beruflichen Entwicklung
- Persönliche Stärken erkennen und nutzen
- Wie präsentiere ich mich und meine Stärken überzeugend?
- Visionen und Ziele setzen
- Geschlechterdiskriminierung überwinden – Umgang mit Herausforderungen im Arbeitsumfeld
- Besser Netzwerken: Einführung in Techniken, um Kontakte zu knüpfen und berufliche Beziehungen aufzubauen

1251H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 08.03.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Caroline Leidl, Gleichstellungsbeauftragte
49,00 € *

NEU

Kiendl & Moosbauer
Beratende Ingenieure Partnerschaft mbB
Am Tegelberg 3, 94469 Deggendorf
0991 - 370 07 - 0
ib@kiendl-moosbauer.de www.kiendl-moosbauer.de

HAB(L)E ALLES.
Neue Automobile
Gebrauchte Automobile
Zubehör & Lifestyle
Service & Teile
Geschäfts- und Sonderkunden
Autohaus Richard Hable
Autohaus Richard Hable GmbH | Grafenau | www.bmw-hable.de



Alles nur Ansichtssache?

Vortrag zu Achtsamkeit

Wie Achtsamkeit nicht nur in deinem beruflichen Alltag zu mehr Gelassenheit und Freude führt. Studien zeigen, dass stressbedingte psychische Erkrankungen in den vergangenen Jahren immer mehr zunehmen. Die damit verbundenen Kosten für Arbeitgeber und das Gesundheitssystem steigen enorm an. Jon Kabat Zinn hat vor über 40 Jahren ein Programm entwickelt, mit dem stressbedingte Erkrankungen erfolgreich behandelt werden können: Das mindful-based stress reduction (MBSR)-Programm, im Laufe dessen die Teilnehmenden einen von Achtsamkeit geprägten Lebensstil erlernen. In diesem Vortrag lernst du die Grundinhalte dieses Achtsamkeitskonzepts kennen und erhältst zahlreiche Impulse für mehr Gelassenheit in deinem Alltag.

1252 • Viechtach • RESI

Mittwoch, 02.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Johanna Nachreiner, Psychologische Beraterin
11,00 €

NEU

DvD – Depp vom Dienst!

Nein danke, nicht mit mir!

Ein besonderer Workshop übers "NEIN sagen". "Kannst du bitte dies und jenes noch schnell erledigen?" – "Ja, kann ich", "Ja, mach ich", "Selbstverständlich", "kein Problem". Aber ist es wirklich kein Problem?! – Gehörst du zu den JA-Sagern und vergisst dich, deine Wünsche und Bedürfnisse selbst? Komm mit auf Spurensuche, was steckt hinter dem "JA-Sagen"? Entlarve uralte Gedankenmuster, lerne Methoden und Techniken kennen, mit denen du heraus findest, was du wirklich willst und wie du deine Wünsche wertschätzend äußern kannst. Sag JA nicht nur zu anderen, sondern vor allem zu dir selbst!

1253 • Regen • ARBERLAND Haus

Samstag, 10.05.2025, 9:30 - 13:00 Uhr
Johanna Nachreiner, Psychologische Beraterin
29,00 €

NEU

Kommunikation

Konflikte verstehen, vorbeugen und lösen

Konflikte im Leben gehören zum Alltag: in der Familie, mit dem Nachbarn, Mietern, Vermietern, im Verein, mit Behörden oder im Team. Nicht immer können die Unstimmigkeiten von den beteiligten Personen selbst gelöst werden. Oft werden Streitpunkte nicht besprochen und das Klima untereinander wird schlechter. Dabei können viele Konflikte präventiv umgangen werden, wenn man sie frühzeitig erkennt und weiß, wie man damit umgehen kann. Inhalte:

- Wie entstehen Konflikte? Wie kann man Konflikte vorbeugen?
- Wie geht man bei Konflikten vor, um eine Lösung zu finden?
- Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man einen Konflikt nicht lösen kann?

1270 • Regen • ARBERLAND Haus

Mittwoch, 30.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Dr. Ingrid Zeitlhöfler, Organisationsberaterin, Coach
17,00 €

Schlagfertigkeitstraining

Nie mehr sprachlos!

Da wirft uns jemand etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren kann man lernen! Erfahre, wie du ab sofort mit eindeutigen Worten und klarer Körpersprache schlagfertig reagieren kannst und wie du mit entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen kannst und selbst souverän bleibst.

Es geht um: Sprachlosigkeit überwinden, selbstbewusst auftreten, Distanz gewinnen, Mut zu klaren Worten, mit Beleidigungen umgehen, körpersprachliche Signale einsetzen, sich bei „Angriffen“ schützen, sich deutlich abgrenzen.

1271H • Regen • ARBERLAND Haus

Samstag, 08.03.2025, 9:30 - 16:30 Uhr
Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation,
Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
57,00 €

**BERUFS-
BILDUNGSZENTRUM
REGEN**

Träger: KOLPINGFAMILIE REGEN e.V.

**Osserstraße 23-27
94209 Regen**

Telefon: (09921) 9467-0
Telefax: (09921) 9467-20
Internet: www.kolping-regen.de
e-mail: info@kolping-regen.de

Körpersprache wirkt sofort!

Sicher & überzeugend auftreten in Beruf & Alltag

Entdecke, wie du deine Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen kannst: Selbstbewusst, kompetent, offen, sympathisch wirken und souverän bleiben, auch in „kritischen“ Situationen. Dein Auftreten entscheidet. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen dich sicher und fit.

Es geht um: Den 1. Eindruck, sicheres Auftreten, Körperhaltung und Stimme, persönliche Ausstrahlung, Verhalten in Gesprächen, Lampenfieber und Stress-Momente. In Zukunft wirst du bereits ohne Worte durch authentisches Auftreten überzeugen.

1272H • Regen • ARBERLAND Haus
 Samstag, 29.03.2025, 9:30 - 16:30 Uhr
 Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation,
 Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
 57,00 €

Das 1x1 der Rhetorik und Argumentation für Einsteiger und Fortgeschrittene

Freie Rede und sicheres Auftreten, treffsicheres Kontern und sicherer Umgang mit "unfairer Dialektik"

Konstruktive Rhetorik und sicheres Auftreten, zielführende Gesprächsführung und Argumentation sind erlernbare Fähigkeiten. Redner werden nicht geboren, sondern es liegt an uns, ob wir uns Rede-Kunst und die Fähigkeiten überzeugend zu argumentieren und Einwänden trefflich zu begegnen erschließen! Rhetorik ist ein Handwerk, eine Kunst ... und ist erlernbar! Insbesondere rechtzeitiges Konfliktmanagement bei drohendem Mobbing ist ein wesentlicher Aspekt um Ressourcen im Unternehmen und die Gesundheit von Arbeitskräften zu erhalten.

Erschließe deine eigenen rhetorischen Potentiale:

- Freie Rede, sicheres Auftreten und Argumentieren
- Souveräner Auftritt in der Öffentlichkeit ohne Lampenfieber
- Beiträge gut strukturiert und begründet darstellen
- Einwänden sachlich begegnen, punktgenau und präzise formulieren
- Rhetorische Strukturmodelle für freies Reden
- Umgang mit "schwierigen Zeitgenossen" und mit "rhetorischen Verfremdungskünstlern"
- Schach dem Mobbing und Burnout
- Sicherer zielwirksamer Argumentationsaufbau
- Übungen zur Argumentation und Diskussion
- Sinnvoller Einsatz von Fragetechniken: "Wer fragt, der führt!"
- Einführung in die Kommunikationspsychologie
- Einsatz von Körpersprache und Stimme, klare Artikulation

1273H • Regen • ARBERLAND Haus
 Samstag, 12.04.2025, 9:30 - 17:00 Uhr
 Dr. Barbara Wardeck-Mohr, Kommunikations- und
 Sprachwissenschaftlerin • 129,00 € *
 Anmeldeschluss: 07.04.2025

Professionelles Konfliktmanagement bei Meetings

Stressbewältigung und "Mobbing-Prävention" – Was tun, wenn Gespräche und Besprechungen aus dem "Ruder laufen"? Professionelles Konfliktmanagement, konstruktive Gesprächsführung und aktive Stressbewältigungsstrategien, Verbessern des Miteinanders am Arbeitsplatz, Vermeiden von Zeit- und Energieverlusten sind die beste Prävention vor Mobbing und Burnout. Phänomene, die fast immer Gesundheit und Existenzen bedrohen und auch zerstören können. Themenschwerpunkte:

- Was tun, wenn persönliche Konflikte ergebnisorientierte Sachgespräche verhindern?
- Gesprächsbeiträge lösungsorientiert, konstruktiv vorbereiten
- Ergebnisorientierte Durchführung von Besprechungen – auch im "Antipathie-Feld"
- Konflikte und Konflikttypologien rechtzeitig erkennen, analysieren und rhetorisch professionell damit umgehen
- Bewältigungsstrategien bei inneren und äußeren Konflikten
- Grundlagenwissen "Kommunikationspsychologie"
- Souveräner Umgang mit unerwarteten Situationen und übergriffigem "Fremd-Verhalten"
- Konstruktiv Kritikgespräche führen
- Umgang mit "schwierigen Zeitgenossen" und "rhetorischen Verfremdungskünstlern"
- Entstehung, Ursachen, Hintergründe von Mobbing
- Diagnose "Mobbing" und häufigste Fehler, die Betroffenen unterlaufen können
- Wege zur indiv. Stressbewältigung/inneren Gelassenheit
- Eigenes Stressprofil erkennen und ändern lernen
- Aktive Gedankenlenkung und konstruktive Fragestellung in Problemsituationen

1274H • Regen • ARBERLAND Haus
 Freitag, 27.06.2025, 9:30 - 17:00 Uhr
 Dr. Barbara Wardeck-Mohr, Kommunikations- und
 Sprachwissenschaftlerin • 129,00 € *
 Anmeldeschluss: 22.06.2025

Engagement. Entwicklung. Erfolg.
Einstieg bei STREICHER!

Mit ihrer über 100-jährigen Geschichte vereint die STREICHER Gruppe Qualität und Fachkenntnis mit langjähriger Erfahrung in den Kompetenzfeldern Rohrleitungs- und Anlagenbau, Maschinenbau, Elektrotechnik, Tief- und Ingenieurbau sowie Roh- und Baustoffe.

Als international agierende Unternehmensgruppe beschäftigt STREICHER über 4.000 Mitarbeiter im In- und Ausland.

Ob Praktikant, Auszubildender, Absolvent oder Berufserfahrener – wir bieten eine Vielzahl an kaufmännischen, technischen und gewerblichen Einstiegsmöglichkeiten.

Bewerben Sie sich jetzt online über unser Bewerberportal auf www.streicher-perspektiven.de/stellenangebote.



MAX STREICHER GmbH & Co. KG aA · Schwaigerbreite 17 · 94469 Deggendorf  

vhs akademie
 by VOLKSHOCHSCHULE ARBERLAND

**HIER findest du aktuelle
 Veranstaltungsangebote –
 speziell für Unternehmen:**



Knowledge is POWER



Gespräche erfolgreich gestalten und strukturieren

Hast du öfter das Gefühl nicht verstanden zu werden? Scheust du dich oftmals nachzufragen? Wünschst du dir mehr Klarheit und Offenheit in deinen Gesprächen? In diesem Workshop geht es darum, im Alltag richtig zu kommunizieren. Richtiges Gestalten und Strukturieren von Gesprächen ist kein angeborenes Talent – es ist erlernbar und lässt sich durch die richtigen Übungen in verschiedenen Gesprächssituationen verinnerlichen. Angefangen vom richtigen Kommunizieren deines Anliegens bis hin zum Umgang mit Konfrontation. Egal ob im privaten oder beruflichen Alltag, ob zu Hause, im Verein oder im Beruf. Einfache Übungen und Modelle machen unsere Kommunikation erfahrbar. Von der Analytischen Methode bis hin zur Erstellung eines Redemanuskripts lernst du verschiedene Techniken, welche leicht umzusetzen und individuell anwendbar sind. Diese lassen deine Kommunikation verständlicher und wirkungsvoller werden.

1275 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 24.05.2025, 9:00 - 14:00 Uhr
Thomas Purucker, Kommunikationstrainer • 59,00 €

Volkshochschule - ein Ort der Demokratie

„Der Gedanke der Volkshochschulen ist immer auch ein Gedanke, der sich nicht nur der persönlichen Bildung verpflichtet fühlt. Er steht in einem größeren Zusammenhang: die Herausbildung, die Ausbildung und die Bewährung einer demokratischen Gesellschaft.“

(DVV-Präsidentin Annegret Kramp-Karrenbauer in ihrer Rede zum Festakt "100 Jahre vhs", Februar 2019).

Mut statt Wut

Für mehr Demokratie und Beteiligung

Wie kann es uns gelingen, so zu kommunizieren, dass Menschen an demokratischen Prozessen gleichberechtigt teilnehmen können? Das Wort Demokratie kommt aus dem Griechischen. Es bedeutet „Herrschaft des Volkes“. In einer Demokratie gibt es freie Wahlen. In der Demokratie werden Minderheiten geschützt und die Grundrechte gelten für ALLE Bürgerinnen und Bürger.

Es gibt aber ein Problem: Beteiligung und sich einmischen, fällt nicht ALLEN Menschen leicht. Wir entwickeln Ängste und Vorbehalte. Deshalb ist es schwer, sich politisch zu beteiligen, sich beruflich frei zu entwickeln, oder sich persönlich zu entfalten. Der Workshop wird dir dabei helfen, dich einzubringen und deine Wünsche, Vorschläge und Botschaften ankommen zu lassen.

1276 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Thomas Purucker, Kommunikationstrainer
39,00 €



Selbstsicher auftreten und frei sprechen

Vortrag

"Sprich, damit ich dich sehe" (Sokrates) – Leidest du unter Lampenfieber? Und alleine schon der Gedanke daran, etwas vor mehreren Personen oder in einer Gruppe sagen zu müssen, verursacht bei dir Nervosität und feuchte Hände? Egal, ob im Elternbeirat, in der Vereinssitzung oder im beruflichen Kontext ... irgendwann kann es jeden erwischen! Erfahre in diesem Vortrag, wie du deine Nervosität beim Sprechen vor und in Gruppen gegen ein souveränes und selbstsicheres Auftreten eintauschen kannst.

1277 • Viechtach • RESI
Mittwoch, 07.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Johanna Nachreiner, Psychologische Beraterin
11,00 €



Deine Stimme – dein Werkzeug

Die Stimme ist ein individuelles Persönlichkeitsmerkmal und dient als Hauptinstrument der Kommunikation. Auch wenn sie uns schon unser Leben lang begleitet, gibt es meist wenig Anlass, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Es sei denn, sie funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Ähnlich wie bei Handwerkern mit beschädigtem Werkzeug, kann auch dies vor allem für Menschen in Sprechberufen zu erheblichen Alltagseinschränkungen führen. Während abgenutztes Werkzeug zur Reparatur gebracht wird, werden Stimmstörungen in einer logopädischen Praxis behandelt. Doch wie genau arbeitet eine Logopädin? Im Rahmen einer Weiterbildung zur Gruppentrainerin hat sich die Dozentin zur Aufgabe gemacht, über den logopädischen Beruf aufzuklären, die Funktion der Stimmbildung zu veranschaulichen und durch praktische Alltagsübungen Stimmstörungen vorbeugend entgegenzuwirken. Erfahre neben den theoretischen Grundlagen, wie du deine Stimme pflegen und durch unterstützende Atemtechniken und Artikulation Einfluss auf einen gesunden Stimmklang nehmen kannst. Nimm in praktischen Übungen deinen eigenen Stimmklang wahr und halte die Stimme durch präventive Maßnahmen auch bei hoher Belastung leistungsstark. Der dreigeteilte Ablauf bietet dir die Möglichkeit, die Inhalte schon während des Workshops in deinen Alltag zu integrieren und bei Bedarf im nächsten Teil aufzufrischen.

1280 • Regen • ARBERLAND Haus
3x • Dienstag, 18.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Maria Kraus, Logopädin • 59,00 € *



DOZENTENPORTRAIT

Maria Kraus



Als leidenschaftliche Sängerin und ausgebildete Logopädin beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren mit der Stimme. Im beruflichen wie im privaten Umfeld haben Menschen mit Symptomen wie Heiserkeit zu kämpfen. Um damit verbundenen Alltagseinschränkungen entgegenzuwirken, habe ich es mir im Rahmen einer Weiterbildung zur Gruppentrainerin zur Aufgabe gemacht, mit einem dreiteiligen Workshop über die Stimmbildung und Stimmpflege aufzuklären. Mit Alltagstipps und praktischen Übungen möchte ich den Teilnehmenden präventiv zu einem gesunden Stimmklang verhelfen.

Dozentinnen und Dozenten gesucht

Ein Job für Hirn und Herz

Kurse an der vhs leiten

Du hast ein Hobby und kannst dieses didaktisch gut aufbereitet Anderen beibringen?

Du möchtest dein Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Du hast Spaß am Umgang mit Menschen und der Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten? Du suchst nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Du kannst dir vorstellen, einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu halten?

Werde DOZENT (freiberuflich) an unserer vhs!

Informiere dich über Steuerfreibeträge einer Übungsleiterpauschale.
Es lohnt sich!



**Gestalte
das bunte
Angebot.**

**Eröffne
Anderen
Perspek-
tiven.**

**Bei Interesse freuen
wir uns auf deine
Bewerbung. Diese bitte an:**

Volkshochschule ARBERLAND
– Programmplanung –
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de

Nachhaltigkeit

heißt Zukunft gestalten



Wusstest du, dass wir unser Programmheft mit Unterstützung einer regionalen Druckerei auf nachhaltigem Papier drucken?



Hat unsere Welt noch eine Zukunft?
Und hat die Zukunft noch eine lebenswerte Welt?

Wir - als Volkshochschule - wollen **nachhaltiges Denken und Handeln** in allen Bildungsbereichen stärken. Bildung kann einen zentralen Beitrag dazu leisten, die den Menschen auf dem Weg in eine ungewisse Zukunft unterstützt und sie dazu befähigt, die Ressourcen unseres Planeten nachhaltiger zu nutzen.

Nachhaltigkeit

Besser leben ohne Plastik – Vortrag

Nicht nur die Natur leidet unter unserem massiven Plastik-Verbrauch, sondern auch unser Körper. Viele gesundheitliche Folgen werden aktuell diskutiert. Allerhöchste Zeit etwas zu ändern! Doch wie kann man diese heimtückischen Plastik-Verpackungen meiden? Welche Alternativen gibt es? Worauf muss man achten, wenn man Plastik nicht vermeiden kann?

1301 • Kirchdorf • Gemeindezentrum
Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Mascha Wiggles • 15,00 €

Nachhaltigkeit macht Schule – Vortrag

Zielgruppe: Eltern, Lehrer, Erzieher

Auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit, aber wie? Im Kindergarten und in der Schule werden die Kinder auf das Leben vorbereitet. Erwachsene sollten ihnen Nachhaltigkeit vorleben und näher bringen. Jedoch fehlt oft die Zeit und das Geld. Erfahre mehr darüber, wie und wo man ansetzen kann, um Schritt für Schritt das (Schul-)leben nachhaltiger zu gestalten.

1302 • Rinchnach • Mittelschule
Dienstag, 18.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Mascha Wiggles • 15,00 €

Plastikfreie Alltags- und Pflegeprodukte selbst gemacht

Vortrag und Workshop

Frau Wiggles vermittelt, wie man die Herstellung von nachhaltigen Produkten ganz einfach in den Alltag integrieren kann, ohne dabei das Budget zu sprengen. Du erfährst, worauf man achten sollte und welche Alternativen es gibt. Pflegeprodukte oder Haushalts- und Reinigungsmittel kann man in kürzester Zeit kreieren, wenn man weiß wie. Es ist so einfach und hat einen hohen Spaßfaktor! Anschließend nimmst du deine eigenen selbst hergestellten, plastikfreien Pflege- und Haushaltsprodukte direkt mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 5 Marmeladengläser, Schürze

1303 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 01.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Mascha Wiggles • 19,00 € inkl. Materialkosten

Welche Heizung braucht mein Haus Überblick Heizsysteme

1310 • Regen • Mittwoch, 19.02.2025

Strom aus der Sonne – so funktioniert

1311 • Regen • Mittwoch, 26.02.2025

Energetische Optimierung der Gebäudehülle

Nachträgliche Wärmedämmung

1312 • Regen • Mittwoch, 12.03.2025

WOLFGANG KUCHLER, Energieberater
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich
ARBERLAND Haus • 19:00 - 20:30 Uhr

Kostenlose Energieberatung im Landkreis Regen

Energiesparen, Heizen und Lüften, Raumklima, Fördermittel für Neubau und Sanierung u.v.m.

Das Landratsamt Regen bietet in Kooperation mit dem **VerbraucherService Bayern** ein interessenneutrales Beratungsangebot zum Thema Energie an.



Beratungsthemen:

- Energiesparen (Strom & Heizenergie)
- Heizen und Lüften
- Gesundes Raumklima: Wissenswertes zu Feuchte und Schimmel
- Energetisches Sanieren und baulicher Wärmeschutz: Dämmung, Fenster und Türen
- Fördermittel für Neubau und Sanierung
- Moderne Heizungstechniken und Warmwasserbereitung



Die Beratung finden immer freitags im Wechsel an folgenden Orten statt:

- REGEN: ARBERLAND Haus, Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
- VIECHTACH: RESI (ehemaliges Commerzbank-Gebäude), Ringstraße 2, 94234 Viechtach
- ZWIESEL: Rathaus, Stadtplatz 27, 94227 Zwiesel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Anmeldung unter 0800 809802400 oder lokal unter 09921 601-211
Infos: www.landkreis-regen.de/energieberatung



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.



Mensch & Welt

**Sicherheit für Seniorinnen und Senioren –
Betrüger lauern überall****Sicherer leben – Gefahren erkennen –
Risiken ausschließen**

In diesem Vortrag werden Seniorinnen und Senioren sensibilisiert, wenn es um den Schutz vor Kriminalität geht. Der Dozent gibt Tipps und Ratschläge, um die persönliche Sicherheit zu stärken. Wer die Gefahren kennt, kann viele Risiken ausschließen. Mit anschaulichen Beispielen aus der alltäglichen Praxis wird auf typische Straftaten, Betrugsmaschen, Gaunertricks sowie auf entsprechende Schutzmaßnahmen und richtige Verhaltensweisen hingewiesen.

1440 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 30.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Manfred Reumann, Kriminalhauptkommissar
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

Bestattungsvorsorge

Für die meisten ist es befremdlich, sich bereits zu Lebzeiten mit der eigenen Bestattung zu befassen und so wird das Thema häufig gemieden. Erfahrungen zeigen jedoch: Für die Hinterbliebenen ist es meist eine große Erleichterung, die Sicherheit zu haben, dass die Bestattung eines geliebten Menschen nach dessen Vorstellungen und Wünschen abläuft. Eine Bestattungsvorsorge ermöglicht es, diese Vorkehrungen schon zu Lebzeiten zu treffen und so die Familie zu entlasten. In diesem Vortrag beantwortet die Dozentin folgende Fragen:

- Warum und wann sollte man vorsorgen?
- Wer kann Vorsorgen abschließen?
- Welche Schritte sind für eine Vorsorge notwendig?
- Was beinhaltet eine Vorsorge, die beim Bestatter abgeschlossen wird?

1441 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Valerie Hofmann, Bestattungsfachkraft, Soziologin
15,00 € inkl. Skript

NEU

Letzte Hilfe**Am Ende wissen, wie es geht**

„Erste Hilfe“ ist uns allen vertraut. Was aber bedeutet „Letzte Hilfe“? Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größere Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Der Hospizverein Arberland e.V. bietet diesen Basiskurs zur Letzten Hilfe an. Hier können alle Interessierten lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Das Wissen um "Letzte Hilfe" muss wieder zum Allgemeinwissen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Modul 1: Sterben als Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

Die Kursgebühr von 10,00 € wird bar kassiert und kommt dem Hospizverein Arberland e.V. zugute.

1442 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 01.04.2025, 16:00 - 20:00 Uhr
Gabriela Bauer und Barbara Muhr
Fachkraft für Palliative Care und Hospizarbeit-
Kordinatorin, Trauerbegleiterin, zertifizierte
Kursleiterin Letzte Hilfe

NEU

Astrologie Basis-Kurs**Workshop**

Die Astrologie ist eine faszinierende Wissenschaft, die sich mit der Analyse des Kosmos und der Planeten befasst. Versteht man die Symbole, Aspekte, Konstellationen, Planetenpositionen und Deutung, kann man viele Eigenschaften und Stärken entschlüsseln. Im Sinne der Astrologie ist jeder Mensch anders und einzigartig. Mit diesen wunderbaren Werkzeugen kann man ein Horoskop interpretieren und wertvolle Informationen und Verständnis über die eigene Persönlichkeit erfahren. Astrologie ist ein wertvolles Mittel zur Erforschung und Einsicht in die großen Fragen des Lebens sowie der eigenen Lebensaufgabe und Bestimmung. Man kann darüber hinaus, anhand der Planetenstellung, Entwicklung und Entfaltung mehr über die eigenen Talente, Persönlichkeit und Grundcharakter erfahren. Tauche ein in die faszinierende Welt der Astrologie.

- Einführung in die Grundbegriffe der klassischen Astrologie und in den Umgang mit den Symbolen
- Die Symbole der 12 Tierkreiszeichen
- Horoskop-Hälften
- Horoskop-Quadranten
- AC, MC, IC, DC
- Neumond und Vollmond
- Die vier Elemente: Feuer, Wasser, Luft, Erde
- Die Bedeutung der Planeten: Mars, Venus, Merkur, Mond, Sonne, Jupiter, Saturn, Pluto, Neptun, Uranus
- Zeichenherrscher
- Häuser und Lebensfelder

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

1449 • Regen • ARBERLAND Haus
Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Eva Stangl • 179,90 € * inkl. Unterlagen und Mappe
Anmeldeschluss: 07.03.2025

NEU

1449-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Eva Stangl • 179,90 € * inkl. Unterlagen und Mappe
Anmeldeschluss: 09.05.2025

NEU

**Elektrosmog –
gibt's nicht, oder vielleicht doch?**

5G, Mobilfunk, WLAN, Smartphone, Smart Meter, Hochspannungsleitungen, PV-Anlagen, verschmutzter Strom (dirty power) ...Elektrosmog!

Elektrosmog ist ein umgangssprachlicher Ausdruck für die Gesamtheit an elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Feldern, von denen teilweise angenommen wird, dass sie (unerwünschte) biologische Wirkungen haben können. An diesem Abend erhältst du Antworten auf die Fragen: Was ist Elektrosmog? Gibt es wirklich Elektrosmog? Wo kommt Elektrosmog bei mir Zuhause und am Arbeitsplatz vor? Macht mich Elektrosmog krank? Wie kann ich meine Belastung durch Elektrosmog einschätzen? Lässt sich der Elektrosmog reduzieren? Sind PV-Anlagen bedenklich? Der Dozent macht in diesem Vortrag Elektrosmog sichtbar und hörbar! Er gibt wertvolle Tipps rund um das Thema Elektrosmog, nach dem Motto: Sinnvolle Lösungen statt Panikmache.

1450 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 14.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Dipl.-Ing. Detlef Hofbauer, Dipl. Ing (FH) Elektrotechnik
und Baubiologe IBN • 13,00 €

**BayernAtlas
Ganz Bayern in Karte und Luftbild**

Mit der kostenlosen Webanwendung kannst du dir für einen Ort detailreiche Luftbilder sowie topographische oder historische Karten anzeigen lassen. Nutze die digitale Ortskarte als Stadtplan und verlinke deine Adresse im BayernAtlas z.B. für Anfahrtsskizzen. Verwende die 3D-Ansicht des Geländes und der Gebäude oder plane eine Wanderung auf unseren Freizeitwegen. Oder reise mit dem BayernAtlas einfach durch die Zeit. Weitere Themenbereiche wie Geobasisdaten, Planen und Bauen, Umwelt oder der Verwaltungsatlas können besonders für Fachanwender wertvolle Informationen liefern.

1451 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 03.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Stefan Ernst • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Rufbus, Waldbahn und Co.

Der öffentliche Personennahverkehr im ARBERLAND

Erfahre alles rund um das Thema Mobilität mit Bus und Zug (ÖPNV = öffentlicher Personennahverkehr) im Landkreis Regen. Das Angebot ist größer als man denkt: Waldbahn, Linien- und Rufbusse sowie die auf Wander- und Winterausflüge abgestimmten Buslinien fahren viele Ziele im Landkreis an. Egal ob zur Schule, Arbeit, Einkaufen oder Freizeit, wir zeigen dir, wie der ÖPNV im Landkreis funktioniert. Informiere dich, welcher Fahrschein für dich persönlich am günstigsten ist, wie man den Rufbus bucht oder wie man die Auskunftsportale bedient. Auch allgemeine Tipps für die Reise mit der Bahn sowie zum Fahrscheinkauf im Internet erwarten dich. Die Anreise mit der Waldbahn ist möglich. Vom Bahnhof ist die vhs bei einem rund 15-minütigen Spaziergang zu erreichen.

1452 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 02.04.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Christina Wibmer • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

**Schnupperkurs Bauchreden
für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren**

Lass dich von der Autorin und Künstlerin in die Welt des Bauchredens entführen.

1453 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Christina Schwarzfischer, Bauchrednerin • 24,90 €*

NEU

DOZENTENPORTRAIT

**Christina
Schwarzfischer**



Im Dezember 1989 wurde ich in Roding geboren und lebe noch heute im Landkreis Cham, wo ich als gelernte Bäckergezellin mit Abitur seit dem Jahr 2023 einen Buchladen mit Verlag in Bad Kötzing betreibe. Bereits als Kind entdeckte ich die Welt der Schriftstellerei für mich und beendete im Alter von 17 Jahren meinen ersten Roman „Der Herzensdieb“. Seit 2007 verkaufe ich meine Bücher auf verschiedenen Veranstaltungen. Ich schreibe Märchen, Gedichte und seit ich meine Ausbildung zum Mentaltrainer absolviert habe, auch Lebensratgeber. Bisher habe ich 15 Bücher veröffentlicht und es sind noch viele weitere Werke und auch Fortsetzungen in Planung, die über meinen Verlag „Turmgeschichten“ erscheinen. Für mich ist es eine Herzens-Angelegenheit und seit jeher mein liebstes Hobby. Außerdem bin ich Herausgeberin einiger Anthologien. 2022 erlernte ich das Bauchreden und trete damit auf der Bühne auf.



www.ehrenamt-im-arberland.de





Das Hobby zum Beruf machen

Der Weg zur Selbständigkeit

Viele Menschen träumen davon, von ihrem Hobby leben zu können. Doch aus einer Idee oder Leidenschaft, ein finanziell tragfähiges Geschäftsmodell zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, ist oftmals ein weiter und beschwerlicher Weg mit vielen Hürden, den es zu meistern gilt und noch viel mehr Fragen, die es zu beantworten gibt. Der Dozent, der seit über 15 Jahren in der süddeutschen Kleinkunstszene als Kabarettist "Vogelmayer" aktiv ist, klärt alle wichtigen Fragen zur Gründung wie: Finanzierung, Investitionen, Genehmigungen, Umsetzung, Marktbewertung u.v.m. Er wird dich motivieren, deinen Traum zu verwirklichen und Techniken aufzeigen, wie man sich selbst immer wieder neu motiviert, um am Ball zu bleiben. Der „Vogelmayer“ gibt hier tiefe Einblicke in seinen reichen Erfahrungsschatz als Selbständiger und projiziert dies auf alle denkbaren freiberuflichen und unternehmerischen Konzepte. Geeignet ist der Kurs für alle Altersgruppen, ob Angestellter, Student, Schüler oder Rentner. Der "Vogelmayer" wird dich humorvoll und informativ durch den Kurs führen und mit dir gemeinsam die letztendlich wichtigste Frage klären: Will ich das nun endlich in Angriff nehmen? Wenn ja, wie mache ich von Anfang an alles richtig?

1454 • Regen • ARBERLAND Haus
 Sonntag, 30.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
 Thomas Mayer, "Vogelmayer" • 22,00 € *

Interior Design-Grundlagen lernen

Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen, um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren

Hast du Lust die Wohnung, das Haus oder einzelne Räume neu zu gestalten oder Ideen zu sammeln? In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhältst Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestaltung von Wohnräumen von einer professionellen Interior Designerin. Welcher Stil passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Du erlernst Theoretisches und Praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst. Exemplarische Fallbeispiele, Grundregeln der Einrichtungsgestaltung und individuelle Beratung für dein persönliches Projekt geben dir Entscheidungshilfen. Anschließend erarbeitest du mit kreativen Techniken aus dem Interior Design dein ganz persönliches Wohnkonzept mit Ideen zu Farben, Materialien und Möbelbeispielen – abgestimmt auf deine Räume und persönlichen Wünsche.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften/Möbelkataloge, persönliches Beispielprojekt mit evtl. Grundrissen/Fotos - bei Bedarf Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben oder ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel

1455 • Regen • ARBERLAND Haus
 Freitag, 14.03.2025, 15:00 - 19:00 Uhr
 Ramona Attenberger, Interior Designerin • 49,00 €

Interior Design für Ferienimmobilien

So geht erfolgreiche Ferienvermietung mit einem abgestimmten Einrichtungskonzept

Der erste Eindruck zählt! Neben der Lage ist ein gut durchdachtes und stimmiges Einrichtungsdesign der zweite wichtige Faktor, damit sich deine Ferienimmobilie gut vermietet. So werden Stammgäste generiert sowie gute Bewertungen auf den Buchungsportalen wie booking.com oder Airbnb erzielt. In diesem Kurs erfährst du von einer professionellen Interior Designerin mit langjähriger Marketing- und Ferienvermietungsexpertise aus erster Hand, wie du mehr aus deiner Ferienwohnung holen kannst. Du lernst den Weg zu einem abgestimmten Farb- und Designkonzept, verschiedene Einrichtungsstile, Farbkonzepte und Trends kennen. Außerdem erfährst du, wie du den Grundriss deines Ferienobjektes optimal möblieren kannst, ein durchdachtes Lichtkonzept erstellst und erhältst Tipps für Auswahl und Anordnung der Einrichtung, Dekoration und finale Präsentation für die Gäste genauso wie Musts und No-Gos. Dabei gilt es die Zielgruppe zu definieren und das Budget fest im Auge zu behalten.

Bitte mitbringen: Grundrisse & Fotos der Ferienimmobilie

1456 • Regen • ARBERLAND Haus
 Samstag, 15.03.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
 Ramona Attenberger, Interior Designerin • 49,00 €

E-Bike-Kurs für Seniorinnen und Senioren

Verkehrssicherheit in Theorie und Praxis

Aufgrund der stetig steigenden Anzahl von E-Bike-Nutzern bieten wir einen kostenfreien Kurs für Seniorinnen und Senioren, aber auch für Wiedereinsteiger an. Unter dem Motto „Mobil & Aktiv mit dem Pedelec“ wollen wir dich fit mit dem E-Bike machen. Der Kurs gliedert sich in einen Theorie- und einen Praxisteil. In der Theorie geben wir u.a. Sicherheitstipps, Hinweise zum Kauf des „richtigen“ E-Bikes und zum aktuellen Unfallgeschehen. Im Praxisteil stehen Fahrfertigkeitstipps und Hinweise zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr im Vordergrund. Aber auch die richtigen Einstellungen am Fahrrad werden erläutert.

1460 • Regen • ARBERLAND Haus
 2x • Dienstag/Freitag, 08./25.04.2025
 17:00 - 19:00 Uhr
 Ewald Weininger, Verkehrswacht
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich



1460-1 • Zwiesel • AWO Kreisverband Regen e.V.
 2x • Donnerstag, 10.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
 Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 Ewald Weininger, Verkehrswacht
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich



1460-2 • Viechtach • BRK-Zentrum
 2x • Donnerstag, 15.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
 Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 Ewald Weininger, Verkehrswacht
 kostenfrei, Anmeldung erforderlich



gold

Semester-Highlight "Lebenslanges Lernen"

Alle Veranstaltungen speziell für
Seniorinnen und Senioren
 auf den Seiten 6-7

HIER findest du
 die Kurse
ONLINE:



**Pkw-Training für Seniorinnen und Senioren
Verkehrssicherheit in Theorie und Praxis**

„Mobil & Aktiv mit dem Pkw“ ist hier das Motto. In Anbetracht der Diskussion über die Fahrtüchtigkeit von älteren Menschen, bieten wir diesen mit unserem Kurs eine Möglichkeit, sich fit für den Straßenverkehr zu machen bzw. für die zunehmenden Anforderungen gewappnet zu sein. Dabei ist wichtig, dass niemand überprüft oder vorgeführt werden soll und schon gar keine Informationen an offizielle Stellen weitergegeben werden. Der Kurs soll lediglich ein Hilfsmittel zur eigenen Feststellung der vorhandenen Fähigkeiten bzw. zur Verbesserung dieser sein. Im Theorieteil geht es um Neuerungen im Straßenverkehr bzw. auch um technische Möglichkeiten der neuen Fahrzeuge. Im Praxisteil besteht die Möglichkeit, im abgeschlossenen Bereich sein Auto auch in Extremsituationen kennenzulernen. Zahlreiche Übungen werden hierbei durchlaufen und alle Teilnehmenden können ohne Gefahr im geschützten Bereich alles auszuprobieren. Ziel ist, dass die Teilnehmenden sicherer im Umgang mit ihrem Fahrzeug im öffentlichen Straßenverkehr werden.

1461 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Mittwoch, 25.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 28.06.2025, 9:30 - 12:00 Uhr
Ewald Weininger, Verkehrswacht
kostenfrei, Anmeldung erforderlich
10,- € Platzmiete für den Praxisort werden kassiert



**Seniorinnen und Senioren
als Verkehrsteilnehmer**

Verkehrssicherheit

Die Kreisverkehrswacht Regen will den älteren Verkehrsteilnehmern ein „Update“ zu aktuellen Themen rund um den Straßenverkehr bzw. zu aktuellen Technikänderungen geben. Inhalte dieses Theoriekurses sind insbesondere aktuelle Neuerungen im Straßenverkehrsrecht bzw. auch Regelungen, die häufig nicht bekannt sind bzw. ignoriert werden, was nicht selten zu Verkehrsunfällen führt. Auch eine entsprechende Analyse des aktuellen Unfallgeschehens wird dargeboten und nicht zuletzt wird ein Ablenkungssimulator verwendet, mit dem deutlich gemacht wird, wie gefährlich jegliche Art von Ablenkung beim Führen eines Kraftfahrzeugs sein kann. Hier sei bereits darauf hingewiesen, dass diese „Ablenkung“ mittlerweile die geheime Hauptunfallursache ist. Gerade die neue Generation von Kraftfahrzeugen verfügt mit zahlreichen digitalen Hilfsmitteln zur Ablenkung.

1462 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 10.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Ewald Weininger, Verkehrswacht
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



MÖBEL CENTER
Geiger

Ihr
Möbelhaus
im Bayerischen
Wald
★ ★ ★

Möbel Center Geiger GmbH · Molkereistraße 11 · 94209 Regen
Telefon: 0 99 21 / 24 32 · www.moebel-geiger.de



Mensch & Natur

Exkursion in die faszinierende Welt der Pilze

Schwammerl spielen eine sehr wichtige Rolle im Naturhaushalt – sei es als Symbiosepartner von Bäumen, Zersetzer von abgestorbenem Material wie Totholz und Laub oder auch als Parasiten. Zudem bestechen sie durch eine enorme Vielfalt von Formen, Farben und Düften. Bei der Führung mit dem Pilzexperten in einem abwechslungsreichen Mischwald am Ortsrand von Teisnach, geht es aber natürlich auch darum, welche der entdeckten kleinen "Kobolde" des Waldes essbar, ungenießbar oder sogar giftig sind.

1600 • Teisnach • Bahnhof
Freitag, 29.08.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Alois Zechmann • 22,00 €

Harze

Heilkraft aus dem Wald

Baumpech hat viele positive Wirkungen auf unseren Körper. In diesem Workshop erzählt dir die Dozentin Wissenswertes rund um das Sammeln von Harz, seine Eigenschaften und Wirkungsweisen sowie eine mögliche Verarbeitung und Anwendung (Tinkturen, Salbe, Räuchern). Dabei wirst du auch die antiken Harze kennenlernen und 2 Produkte mit Harz herstellen.

1603 • Regen • Landwirtschaftsamt
Freitag, 28.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Elke Kropf, Kräuterpädagogin
30,00 € * + ca. 10 € Materialkosten
inkl. Skript mit einigen Rezepten

NEU

Baum- und Wildkräuterführung

Bei einem Streifzug durch Wiesen, Felder und unsere Wälder lernst du heute vor allem verschiedene Bäume und ihre Besonderheiten kennen. Bäume bieten weit mehr als nur Früchte. Sie sind verborgene kulinarische und heilende Schätze. Dabei entdecken wir auch zahlreiche wildwachsende Kräuter auf Wiesen und am Wegesrand. Freu dich auf eine informative und erlebnisreiche Führung mit kleinen Überraschungen!

1604 • Langdorf • Kapelle Schöneck
Freitag, 02.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Elke Kropf, Kräuterpädagogin • 18,00 € *

NEU

Wildkräuterführung rund um die Burg Weißenstein

Du bist herzlich eingeladen zu einer einzigartigen Kräuterführung rund um die imposante Burg Weißenstein bei Regen und das beeindruckende Naturdenkmal „Großer Pfahl“. Diese Tour verbindet Wissenswertes über Wildkräuter und Heilpflanzen sowie die geologischen Besonderheiten des Pfahls. Erlebe eine spannende und informative Kräuterführung und tauche in unsere einheimische Pflanzenwelt rund um den Großen Pfahl ein.

1605 • Regen • Kiosk Weißenstein
Dienstag, 01.07.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Elke Kropf, Kräuterpädagogin • 18,00 € *

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Elke Kropf



Ich wohne in Patersdorf im Landkreis Regen – mitten im schönen Bayerischen Wald.

Seit meiner Kindheit bin ich sehr natur- und heimatverbunden und ich liebe es, viel in der Natur und im „Woid“ unterwegs zu sein. Mich faszinieren immer schon unsere heimischen Wildkräuter und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Seit ein paar Jahren habe ich mein Interesse zum intensiven Hobby gemacht. Ich absolvierte einige Ausbildungen, um mein Wissen zu erweitern, zu vertiefen und zu verbessern, um es auch qualitativ weitergeben zu dürfen.

Mein Wunsch ist, den Menschen die Natur und den Wald als Ganzes näher zu bringen. Mit der Ernährung, der Heilwirkung und der Achtsamkeit.

Ich lade dich ein, mit mir die Natur neu zu entdecken und freue mich auf dich!

Wildkräuter erleben

Ein Kräuterspaziergang mit Sandra Schieler

Bei diesem Spaziergang entdeckst du Wildkräuter am Wegesrand und in der Wiese. Du lernst Inhaltsstoffe der Wildkräuter und deren Wirkung auf den Menschen kennen. Weshalb sie für Tiere und Umwelt so wichtig sind, wird ebenso erklärt. Untermalt wird der Spaziergang mit Geschichten rund um die Kräuter, deren Verwendungsmöglichkeiten für die Teilnehmenden und Anbau im eigenen Garten. Auch für Eltern mit Kindern geeignet.

1606 • Bodenmais • Vital Zentrum
Samstag, 24.05.2025, 9:00 - 11:00 Uhr
Sandra Schieler, Kräuterpädagogin • 14,00 €

NEU

Terra Preta – ökologisch Gärtnern

Vortrag

Ökologisches Gärtnern wird im Zeichen des Klimawandels immer wichtiger. Eine Möglichkeit bietet Terra Preta, weil die aktivierte Pflanzenkohle den Boden verbessert und CO2 langfristig gebunden wird. Terra Preta ist torffrei, ökologisch und hat noch viele weitere Vorteile. Was genau Terra Preta ist, wie es hergestellt und angewandt wird, erfährst du in diesem Vortrag.

1607 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl Heinz Meyer • 11,00 €

Einstiegswissen zum Imkern

Vortrag

Imkern – ist das was für mich? Worauf muss ich achten? Was brauche ich alles dazu? Welcher Standort ist geeignet? Wie viel Arbeit kommt tatsächlich auf mich zu? Diese und viele weitere Fragen lassen sich bei dem Vortrag mit dem ehrenamtlichen Bienen-Sachverständigen im ARBERLAND klären.

1608 • Kirchberg • Haus der Bienen
Donnerstag, 03.04.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Franz Rothkopf, Bienenfachwart • 17,00 €

Angst vor dem Hund – muss nicht sein!

Mehr Sicherheit bei der Begegnung mit Hunden

Hunde gehören zu unserem Alltag. Wir erleben Hunde bei Besuchen von Freunden und Familienangehörigen, treffen sie bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Spaziergang oder auch beim Einkauf häufig an. Wenn wir im Unterbewusstsein Angst vor Hunden haben, lähmt einem das in vielen Situationen und beeinträchtigt unseren Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ängste abzubauen und den richtigen Umgang zu vermitteln, um Begegnungen positiv zu gestalten. Als Kursinhalt werden wichtige Verhaltensregeln zu Grunde gelegt, wie z.B. die Annäherung an einen Hund, den richtigen Kontakt mit dem Hund oder die Körpersprache des Hundes lesen. Zusammen mit den Therapiehunden der Dozentin lernen wir in einfachen Erklärungen und Übungen den Hund vielleicht ganz neu kennen.

1610 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 28.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Susanne Kiermayer, Tierphysiotherapeutin • 25,00 € *

Was will mein Hund mir sagen?

Die Zeichen deines Hundes richtig lesen lernen

Was sind die häufigsten Missverständnisse in der Kommunikation Mensch – Hund? Woran merke ich, dass mein Hund Stress hat oder sich nicht wohl fühlt? Ziel ist es, die häufigsten Fehlinterpretationen im Zusammenleben mit Hunden zu klären, sodass du deinen Vierbeiner danach vielleicht mit ganz anderen Augen sehen und besser verstehen kannst. Weitere Inhalte sind: Erwartungen Hund/Halter, Körpersprache deuten und Calming Signals.

1611 • Zwiesel • AWO Kreisverband Regen e.V.
Montag, 31.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Susanne Kiermayer, Tierphysiotherapeutin • 18,00 € *

Motorsägen-Lehrgang

Grundlehrgang für Motorsägenführer

Bäume richtig und sicher fällen – in Theorie und Praxis

- Grundfähigkeiten in der Handhabung von Motorsägen
- Vertrautheit mit den Grundregeln der Arbeitssicherheit bzw. Unfallverhütung im Umgang mit der Motorsäge
- Einblicke in die Schneide- und Fälltechnik – mit Praxisteil
- Grundkenntnisse der Motorsägentechnik
- Fertigkeiten zur Wartung und Pflege von Motorsägen

Der Lehrgang entspricht dem Mindeststandard für Motorsägenkurse der landwirtschaftlichen Sozialversicherungsträger. Die vermittelten Inhalte entsprechen den Modulen 1, 2 und 3 der GUV I-8624. Der Lehrgang ist von der Berufsgenossenschaft anerkannt. Die Praxis wird in den Wäldern der Bayerischen Staatsforsten oder in Privatwäldern durchgeführt. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Bitte mitbringen: am 2. Tag Motorsäge (falls vorhanden), Schutzkleidung wie Helm, Handschuhe, Schnittschutzhose, Schuhe mit Schnittschutzeinlage sind zwingend notwendig

1620H • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Donnerstag/Freitag, 03./04.04.2025, 8:30 - 16:00 Uhr
Walter Oswald, Forstwirtschaftsmeister Bay. Staatsforsten
250,00 € * inkl. Skript, Haftungsausschlusserklärung, Teilnahmebescheinigung und Seminarunterlagen

Bayerwald-Wanderung

für Seniorinnen und Senioren

Unterwegs mit Klaus Kreuzer von Klingenbrunn nach Frauenau. Diese einfache Wanderung ohne nennenswerte Höhenunterschiede führt uns auf insgesamt zehn Kilometern vom Bahnhof Klingenbrunn, meist an der Flanitz entlang, nach Frauenau. Hier ist neben der Besichtigung der Pfarrkirche noch eine gemütliche Einkehr in geselliger Runde vorgesehen. Zustieg in Zwiesel (Bahnhof) um 8:57 Uhr möglich. Die Rückkehr ist für 18:08 Uhr in Regen geplant.

1640 • Regen • Bahnhof Regen, 08:35 Uhr
Samstag, 31.05.2025, 8:35 - 18:08 Uhr
Klaus Kreuzer, Natur- und Landschaftsführer
kostenfrei, Anmeldung erforderlich! Die Kosten für das Waldbahnticket sind selbst zu tragen.
Anmeldeschluss: 26.05.2025



Jungpflanzenanzucht und Frühjahrsanbau

Vortrag mit Praxis-Workshop

Jungpflanzenanzucht ist nicht schwer. Wir zeigen dir, wie wir es machen und bei welchen Kulturen man was beachten sollte. Außerdem erfährst du, wie wir auf dem freien Feld bereits im März mit dem Gemüseanbau starten, um im Mai schon ernten zu können. Ein paar Dauerkulturen helfen uns dabei, schnell wieder Frisches essen zu können.

1650 • Frauenau • Biohof Häng
Samstag, 05.04.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Birte Straub • 20,00 € *
Anmeldung unter biohofhaeng@gmx.de

Selbstversorgung im ARBERLAND

Vortrag mit Praxis-Workshop

Nach einer kurzen Einführung und einem ausführlichen Rundgang, bei dem alles gefragt werden kann, kannst du selbst mitpflanzen oder jäten. Auch unsere Obstkulturen stellen wir vor. Nachschon ist erlaubt!

1651 • Frauenau • Biohof Häng
Samstag, 14.06.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Birte Straub • 20,00 € *
Anmeldung unter biohofhaeng@gmx.de



Lebenslanges Lernen

Rezept-Tipp

VON FANIE

*Kaspressknödel mit
pochiertem Bio-Ei auf
Tomaten-Sugo-Spiegel
und Spinatcreme*

VEGETARIAN
FOOD



Zutaten / Zubereitung

Kaspressknödel

250 g Weißbrot/Brötchen (vom Vortag)
255 ml Milch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie
175 g Bergkäse (kräftig oder jegliche Art von festem Schnittkäse)
Butter (zum Anbraten)
3 Eier (Größe M)
Salz & Pfeffer

Das Brot in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit warmer Milch übergießen. Zwiebel und Petersilie kleinhacken. Käse in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Dann die Petersilie unterheben. Zwiebeln, Petersilie, Eier, Käse, Salz, Pfeffer und Muskat zum Brot geben und alles vermengen. Ist die Knödelmasse zu feucht, 1-2 EL Semmelbrösel unterheben. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen, dann mit angefeuchteten Händen 12 flache Knödel formen. In Butter knusprig braten.

Tomaten-Sugo

1 Dose stückige Tomaten (Alternativ: ganze geschälte Tomaten oder 5 frische Tomaten)
1 Handvoll frische Basilikumblätter
2-3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Die stückigen Tomaten in einen Topf geben, Zucker, Salz, Knoblauch und die Basilikumblätter hinzufügen und die Tomatensauce bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Spinatcreme

100 g Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut
1 Zwiebel (mittelgroß)
2 Stängel Petersilie
2 Zweige Dill
40 g Saure Sahne
40 g Streichkäse
Salz & Pfeffer
1 TL Gemüsebrühepulver

Spinat auftauen und alle Zutaten vermengen und aufkochen.

Pochiertes Ei

Eier je nach Personenanzahl

1 l Wasser mit 2 bis 3 EL Essig zum Kochen bringen und das Wasser mit einem Löffel umrühren, sodass ein kleiner Strudel entsteht. Daraufhin das Ei (vorher in einer Tasse aufgeschlagen) behutsam in die Mitte des Kochwasser-Strudels gleiten. Dein pochiertes Ei nach 3 bis 4 Minuten mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

An Guad'n!

Mensch & Genuss

Hinweis

Für folgende Kochkurse (Ausnahmen Kurs-Nr. 1704 und 1705) werden die **Materialkosten** direkt von den Kursleitern in **bar kassiert**. Die Höhe ist abhängig vom eingesetzten Material.

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllappen, 2-3 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Kostproben

Fanie's ASIA Streetfood-Kochkurs

Streetfood-Feeling in deiner Küche

Die asiatische/thailändische Küche zählt zu den gesündesten der Welt und das nicht ohne Grund. Viel frisches Gemüse, Gewürze, Fisch und Fleisch in ausgewogener Kombination. Wir holen uns das Streetfood-Feeling in unsere Küche! Begeben wir uns auf einen kulinarischen Trip durch diese besonderen Länder und tauchen ein in eine allseits beliebte Esskultur. Wir werden im Kurs ein leckeres rotes Thai-Curry mit knusprig gebackenem Hähnchen und Reis zubereiten. Gebratene Nudeln mit selbstgemachten Veggi-Frühlingsrollen, Teriyaki Lachs und eine gesunde bunte Asia Bowl mit cremiger Erdnuss-Soße warten auf euch! Hier steht Schlemmen ohne Reue auf der Speisekarte! Veggies willkommen: Alle Gerichte gibt es auch in der vegetarischen Variation – einfach bei der Buchung angeben.

1704 • Rinchnach • Mittelschule
Samstag, 05.04.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl • 65,00 € * inkl. Zutaten/
Rezepte

NEU

Fanie's Indische Küche

Wir kochen uns nach Bollywood – mit frischem Gemüse und farbenfrohen Gewürzen

Namaste meine lieben Kochfreunde! Die indischen Rezepte sind einzigartig und die indische Küche weiß, wie man mit Gewürzen umgeht! Hast du Lust auf diese spannende Reise? Wir bereiten in diesem Kurs exotische Köstlichkeiten aus der abwechslungsreichen Küche Indiens zu. Denn Curry ist nicht gleich Curry! Schon mal ein eigenes Naan-Brot gebacken? Dazu werden wir ein leckeres Butter-Chicken, ein würziges Kichererbsen-Kokos-Curry oder Hackbällchen auf indische Art mit duftendem Basmatireis und viele weitere leckere Gerichte zubereiten. Lasst uns gemeinsam einen geselligen Abend verbringen mit den besten Kompositionen von Gewürzen und aufregenden neuen Geschmackserlebnissen. Veggies willkommen – alle Gerichte gibt es auch in der vegetarischen Variation – einfach bei der Buchung mit angeben.

1705 • Regen • Landwirtschaftsamt
Sonntag, 22.06.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl • 65,00 € * inkl. Zutaten/
Rezepte

NEU

Bewusst genießen

Vortrag und Praxisseminar

Die etwa einstündige Präsentation vermittelt fundiertes Wissen über eine ausgewogene Ernährung und die Bedeutung von Nährstoffen für den Körper. Anschließend wird ein alltagstaugliches, köstliches und gesundes Menü aus überwiegend pflanzenbasierten, regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet.

1710 • Regen • Landwirtschaftsamt
Samstag, 24.05.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Gisela Eisch, Ernährungsberaterin
24,00 € inkl. Skript und Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU





DAS BESTE FÜR ALLE



Privatbrauerei J. B. Falter
94209 Regen · Tel. 09921 8823-0 · www.jb-falter.de





Vitello Tonnato

Ein Klassiker der italienischen Küche

An diesem Abend lernst du die Zubereitung dieses beliebten italienischen Gerichts mit einer feinen, leichten Thunfischsoße und selbstgebackenem Ciabatta. Wir verwenden, soweit es geht, heimische Zutaten. Zum Abschluss gibt es noch eine leckeres, italienisches Dessert.

1711 • Teisnach • Mittelschule
Donnerstag, 20.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Hausgemachte Sulz – der Brotzeitklassiker

Nicht nur im Sommer ist dieser Klassiker der bayerischen Brotzeit sehr beliebt. An diesem Abend kochen wir aus regionalen Zutaten eine herzhaftes Sulz. Eine fertige Kostprobe ist inbegriffen.

1712 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Leckere Grillbeilagen

Die Grillsaison ist eröffnet! Wenn sich die Sonne an den ersten schönen und warmen Tagen zeigt, erwacht auch der Grill aus seinem Winterschlaf. Egal ob beim Grillen zuhause oder beim Grillfest bei Freunden, die passenden Beilagen dürfen nicht fehlen. Zubereitet werden: leckere Kartoffelrosen, Saisonsalat mit Fruchtdressing, Gemüsevariationen, ein Dessert im Glas – oder "Paul, der Kumpel von Hugo"... und noch vieles mehr!

1713 • Viechtach • Realschule
Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Kochen und Erinnern

Kochen wie früher – für Seniorinnen und Senioren

Ich wollte schon immer mal wieder kochen wie früher! Gemeinsam kochen wir leckere Rezepte aus unserer Kindheit. Wir erinnern uns an alte Zeiten und deren Rezepte. Beim Kochen verbreitet sich der Duft von fast vergessenen Speisen in der Küche. Anschließend lassen wir uns die Gerichte schmecken und tauschen uns über Rezepte und Leckereien aus der Vergangenheit aus.

1714 • Regen • Landwirtschaftsamt
Samstag, 28.06.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Elisabeth Zisler
kostenfrei, Anmeldung erforderlich, inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

gold

Essignudeln – Suppennudeln – Nudelschale

Alles selbstgemacht

An diesem Abend zeigt dir unsere erfahrene Kochdozentin, was du aus einfachem, gutem altem Nudelteig alles zaubern kannst.

1715 • Rinchnach • Mittelschule
Donnerstag, 03.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Elisabeth Zisler • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

NEU

Abnehmen mit dem Thermomix

Abnehmen beginnt im Kopf und "Abnehmen ist Topfsache", so lautet unser Slogan. In diesem Kurs möchten wir dir zeigen, dass man mit gesundem, bewusstem und regelmäßigem Essen nicht nur ein paar Pfunde abnehmen kann, sondern sich auch einfach wieder wohler in seiner Haut fühlt. Der Thermomix ist hierbei ein perfekter Küchenhelfer. Mit seinen unzähligen Wohlfühl- und Abnehmrezepten ist es einfach, sich ganz nebenbei und ohne große Vorkenntnisse mit frischen Zutaten gesund zu ernähren.

1716 • Viechtach • Realschule
Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Bettina Baumgartner, Rosi Kellermeier
17,00 € inkl. Rezepte • zzgl. Materialkosten

Low Carb-Sommerküche mit dem Thermomix

Der Sommer bietet uns eine Fülle an frischen Zutaten wie Obst, Gemüse und Salat, die wir mit vielen neuen Inspirationen zu köstlichen, kalorienarmen Gerichten verarbeiten können. Bei diesem Kochabend bereiten wir gemeinsam leichte Snacks und Speisen mit dem Geschmack des Sommers zu und begeben uns auf eine kulinarische Urlaubsreise.

1717 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Bettina Baumgartner, Rosi Kellermeier
17,00 € inkl. Rezepte • zzgl. Materialkosten

Schmalzgebäck – Klassiker aus Omas Backstube

Krapfen und Schmalzgebäck gehören bei uns zur Tradition. Leider gerät die Kunst ums Krapfenbacken immer mehr in Vergessenheit. Ausgangsprodukt für den süßen Genuss ist Hefeteig. Gemeinsam backen wir an diesem Vormittag Ausgezogene, Krapfen, Zimtnudeln und Vögel.

1718 • Regen • Landwirtschaftsamt
Samstag, 22.03.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Karola Schmid • 19,00 € inkl. Rezepte
zzgl. Materialkosten

Eine scharfe Sache – Kurs zum Messerschärfen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne kochen und Wert auf scharfe Messer legen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Mitteln und ohne Vorkenntnisse Messer schärfen.

Kursinhalte:

- Materialkunde
- Messerkunde
- Was brauche ich zum Schärfen
- So werden Messer geschärft
- Wie halte ich die Schneide lange scharf

Bitte mitbringen: Ein Messer zum praktischen Üben

1720 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 11.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
Manfred Sitzberger • 17,00 €

Unterhaltung

Schafkopfen • Basiskurs

Lerne die Grundlagen des beliebten Kartenspiels, also die allgemeinen Spielregeln (z.B. Bedeutung und Wertigkeit der einzelnen Karten, Spielziel) näher kennen. Mit Hilfe von offenen Karten werden Spielzüge erklärt und wiederholt, bis sich Abläufe automatisieren. Du erkennst am Ende beispielsweise die Unterschiede zwischen „Sauspiel“ und „Solo“ oder „am Oidn/dem Alten“ und „da Oidn/der Alten“ und kannst erste selbstständige Spielerfahrung sammeln.

1500-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Schafkopfen • Aufbaukurs

Lerne ausgehend von deinem Basiswissen speziellere Regeln und hilfreiche Details, die deine Gewinnwahrscheinlichkeit erhöhen. Egal, ob „davonlaufen“ oder „sich abspitzen“: Wir erarbeiten gemeinsam, was sich hinter diesen Strategien verbirgt und versuchen, möglichst viele Runden zu spielen und dabei geeignete Taktiken anzuwenden.

1500-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Schafkopfen • Expertenkurs

Lerne die Risiken gut einzuschätzen, um vielleicht auch aus schlechteren Karten einen Gewinn zu machen. Auch Merktechniken werden eine Rolle spielen, ebenso taktische Entscheidungen, die den Spielablauf unterschiedlich beeinflussen. Wir können dank deiner intensiven Spielpraxis zügig spielen und haben deshalb die Zeit, auf besondere Tricks wie Täuschungsmanöver einzugehen. Im günstigsten Fall profitieren wir gegenseitig von unseren unterschiedlichen Erfahrungen – man lernt schließlich auch als Experte nie aus.

1500-3 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 22.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

Schach – Einstiegskurs

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Zudem ist es ein ideales Gehirnttraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Mit Leichtigkeit werden wir uns in diesem Kurs dem Schachsport annähern. Der Einstiegskurs ist geeignet für Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Du lernst im Laufe des Kurses, regelgerecht Schach zu spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie/-taktik im Spiel anzuwenden.

1501 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Freitag, 14.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Stefan Meier • 43,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.2025

NEU

Brettspielen verbindet

Was Spielefans bereits seit Jahrzehnten wissen, wurde auch durch wissenschaftliche Studien belegt: Gesellschaftsspiele stärken die Kommunikationsfähigkeit und die Konzentration, fördern die Geselligkeit – und machen Spaß. In diesem Spielkurs können Interessierte die Grundlagen beliebter Spiele erlernen. Los geht es mit dem Brettspiel-Dauerbrenner „Catan“, besser bekannt als „Die Siedler von Catan“. Der Dozent erklärt spielebegeisterten Einsteigern an zwei Abenden das beliebte Gesellschaftsspiel. Vorkenntnisse sind nicht nötig, es wird während des Spielens gelernt.

1502 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Freitag, 09.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Stefan Meier • 18,00 €

NEU

Ü65-Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren aus dem Landkreis Regen

Wo: ARBERLAND Haus • Amtsgerichtstr. 6-8 • Regen

JEDEN FREITAG* von 11:30 bis 12:30 Uhr

MITTAGSMENÜ mit Suppe,
drei Hauptgerichten zur Wahl
und kleinem Salatteller

Menüpreis
9,50 €



Das aktuelle Menü finden Sie unter
www.arberland-tagungshaus.de/ue65-mittagstisch/
Tel. Anmeldung ist Dienstag bis Donnerstag in der Zeit von 14-18 Uhr
unter Tel. 09921 9605 4411 erforderlich!

Während der bayerischen Schulfreien und an Feiertagen entfällt der Ü65-Mittagstisch!

Verschenke einen
vhs-Gutschein!



Wertgutscheine sind
online buchbar!
www.vhs-arberland.de/informationen/gutschein

Gutscheine können aber auch telefonisch, per Mail oder persönlich gebucht werden.

vhs ARBERLAND • Amtsgerichtstr. 6-8 • 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400 • info@vhs-arberland.de • www.vhs-arberland.de

vhs
Volkshochschule
ARBERLAND



Kooperationen

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Naturpark Bayerischer Wald e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09922 802480.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.naturpark-bayer-wald.de



Veranstaltungen im Naturpark Informationshaus Zwiesel, Anmeldung unter 09922 802480

- 08.02.: Sonnenbeobachtung
- 14.02.: Planetenbeobachtung
- 21.02.: Vortrag: Vögel in Bayern – wie viele gibt es?
- 08.03.: Sonnen- und Planetenbeobachtung
- 14.03.: Planetenbeobachtung
- 29.03.: Deutschlandweiter Tag der Astronomie – Sonnenfinsternis, Vortrag, Planetenbeobachtung
- 05.04.: Sonnenbeobachtung
- 10.04.: Vortrag: Vogel des Jahres 2025 – der Hausrotschwanz
- 11.04.: Planetenbeobachtung
- 03.05.: Sonnenbeobachtung
- 24.05.: Sonnenbeobachtung
- 07.06.: Sonnenbeobachtung
- 28.06.: Asteroid Day – Fachvortrag
- 05.07.: Sonnenbeobachtung
- 02.08.: Sonnenbeobachtung

Führungen mit Rangerin Samantha Biebl, Anmeldung unter 09922 802480

- 07.05.: Dem Himmel so nah – zur Aussichtsplattform Skywalk
- 22.06.: Über den Felsenkamm von Naturpark zu Naturpark
- 04.08.: Unterwegs mit den Naturpark-Rangern – Auf goldenen Wegen
- 25.08.: Unterwegs mit den Naturpark-Rangern – Malerische Gärten im Herzen des Waldes

Umweltstation und Pfahlinfostelle Viechtach, Anmeldung unter 09922 802480

- Jeden Dienstag von 13.05. bis 28.10.: Faszination Pfahl – Den Quarzfelsen auf der Spur
- 14.03.: Praxisfortbildung: Winterschnitt an Streuobstbäumen
- 02.05.: Exkursion Botanik: Frühlingserwachen am Pfahl
- 09.05.: Exkursion Vogelstimmen: Vogelwelt im Riedbachtal
- 25.06.: Literarische Abendwanderung "Im Freien daheim"

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

WaldZeit e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 08553 920652.



- 21.-23.03.: Körper, Geist und Seele – Yoga und Natur im Wildniscamp am Falkenstein
- 11.-13.04.: Gespannt wie ein Bogen – Bogenbaukurs für Kinder und Erwachsene
- 04.-09.05.: Die schwarze Perle – Natur und Kultur am Flusslauf der Ilz
- 19.-23.05.: Zu Rauhußhühnern, Spechten und Eulen Sondernveranstaltung der Nationalparkverwaltung Bayerischer Wald – Ornithologische Wanderungen im Nationalpark
- 25.-28.05.: An wilden Wassern wandern – 4-tägige Wanderung an den Flüssen Ilz und Ohe
- 01.-05.06.: Weite Moore, wilde Flüsse – Landschaftsfotografie im Böhmerwald
- 06.-08.06. & 29.-31.08.: Schnupperwochenende im Wildniscamp – Auf Entdeckungsreise im Nationalpark
- 13.-15.06.: Heilkräfte aus der Natur – Pflanzliche Helfer für die Hausapotheke
- 22.-28.06.: Auf dem Grünen – Wandererlebnis zwischen Lusen und Dreisessel
- 29.06.-02.07.: Nationalpark hautnah Sondernveranstaltung der Nationalparkverwaltung Bayerischer Wald – Natur, Natur sein lassen aus erster Hand
- 25.-27.06.: Unterm Sternenhimmel – Ein Wochenende in der Wildnis
- 06.-10.08.: Wildnis erleben Sondernveranstaltung der Nationalparkverwaltung Bayerischer Wald – 5-tägige Rucksacktour durch die Wildnis des Nationalpark Bayerischer Wald
- 08.-10.08.: Wenn der Vater mit den Kindern ... drei Tage lang ein Kette ist!
- 31.08.-06.09.: Vom Höllbachgspreng zur Himmelsleiter – Ein Wandererlebnis quer durch den Nationalpark Bayerischer Wald

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

Natur-Camps

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 0177 4556611 oder unter www.natur-camps.de.



- 05.07.: SURVIVAL-TAG für Erwachsene
- WILDNIS-TRAINING BASIC für Erwachsene
- 15.-17.04.: Seminar 1
- 23.-25.05.: Seminar 2
- 11.-13.07.: Seminar 3

- 29.05.-01.06.: WILDNIS-TRAINING INTENSIVE für Erwachsene
- 14.06.: WALD-ERLEBNIS-TAG für Eltern & Kinder
- WALD-ERLEBNIS-WOCHENENDE für Eltern & Kinder BASIC 3 Tage
- 09.-11.05.: Seminar 1
- 27.-29.06.: Seminar 2
- 25.-27.07.: Seminar 3
- 29.-31.08.: Seminar 4
- 19.-22.06.: WALD-ERLEBNIS-WOCHENENDE für Eltern & Kinder INTENSIVE 4 Tage
- 04.-08.08.: Natur Erfahrungs- & Erlebnis-Camp für Kinder
- 18.-22.08.: Abenteuer-Outdoor-Camp für Jugendliche
- AUF Zertifizierte Aus-/Weiterbildung
- ANFRAGE: Zusatzqualifikation ZQ Erlebnis- und Wildnis-Pädagogik

Outdoor-Ferienprogramme in den bayerischen Schulferien: siehe www.natur-camps.de



**Volunteer
beim Biathlon**

**Ehrenamtliche
Helfer**

**Volunteer
beim Biathlon**

**Ehrenamtliche
Helfer**



**23. FEBRUAR –
08. MÄRZ 2026**



*Du willst Teil
unseres Teams
werden?
Dann schreib uns
eine E-Mail an:
[helfer@ok-
bayerischer-wald.de](mailto:helfer@ok-bayerischer-wald.de)*



Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus der Region

Unser Herz schlägt natürlich, ehrlich und regional. Im Kulinarischen Schaufenster „Schmankerl aus der Region“ – am Ortseingang der Glasstadt Zwiesel und direkt neben dem Weißwurstäquator – präsentieren regionale Produzenten aus dem Bayer- und Böhmerwald ihre besten Woid-Schmankerl. Die Regale sind gefüllt mit regionaltypischen Leckereien und bieten Ihnen die Möglichkeit, das ARBERLAND in all seinen Facetten zu erleben. Selbst die ARBERLAND Berge können als Nudeln zubereitet werden und mit dem ARBERLAND Brotzeitkräuter- und Woidfrucht-Tee holt man sich die Heimat in das Wohnzimmer. Alle Produkte wurden liebevoll in Handarbeit, traditionell in Familien-

betrieben oder kreativ von Jungunternehmern hergestellt. Im Herbst heißt es vom Garten auf den Tisch. Natürlich gibt es auch zahlreiche Schmankerl für den schmackhaft gefüllten Wanderrucksack. Dazu Bierspezialitäten aus den acht örtlichen Brauereien und die Wanderkarte für Deutschlands 1. Bierfernwanderweg „Bier-Ge(H)nuss im ARBERLAND“. Kreative GIN-Varianten und dazu die passenden Gläser aus den umliegenden Glashütten ergeben ein perfektes Geschenk. Unser Anliegen ist es, nicht nur das kulinarische Angebot der Region abzudecken, sondern das umfassende Urlaubsangebot aus dem ARBERLAND zu präsentieren. Deshalb finden Sie im Kulinarischen



Schaufenster auch eine touristische Informationsecke mit Imagemagazinen, Wander- und Radkarten und passenden Ausflugstipps in Bayern und Böhmen. Unsere Mitarbeiter lieben den persönlichen Kontakt und haben immer einen kleinen Geheimtipp auf Lager.

Freude schenken und die Region unterstützen

Mit Liebe zum Detail verpacken unsere Mädels Ihr persönlich zusammengestelltes Präsent für Freunde und Familie. Ganze Schmankerl-Boxen für Firmenevents und Kundengeschenke können bei uns im Kulinarischen Schaufenster vorbestellt und verschickt werden. In enger Zusammenarbeit mit unseren heimischen Produzenten können wir so diese vielfältige Auswahl an Spezialitäten anbieten. Das Kulinarische Schaufenster unterstützt als Treffpunkt für Wocheneinkäufer und als Veranstaltungsort die ARBERLAND Region und schließt die Lücke zwischen kleinen Hofläden, verschiedenen Manufakturen und dem Endverbraucher.



Kulinarisches Schaufenster „Schmankerl aus der Region“

Info-Zentrum 1 (direkt an der B11) | 94227 ZWIESEL | Tel. 09922 8698810 | www.regionale-schmankerl.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-17.00 Uhr | Samstag 09.00-13.00 Uhr | An Sonn- und Feiertagen geschlossen



Tourist-Information

Als Landkreis-Tourist-Information präsentiert das Kulinarische Schaufenster das umfassende Freizeitangebot aus dem ARBERLAND und darüber hinaus und wurde dafür als „zertifizierte Tourist-Information“ ausgezeichnet. Außerdem ist die Einrichtung nach Reisen für Alle zertifiziert.



Barrierefreiheit
geprüft



Agenda 2030

Wir sind Teil der Agenda 2030 im ARBERLAND und engagieren uns im Sinne der Nachhaltigkeit für mehr Regionalität, Qualität und Umweltschutz.



Engineering progress
Enhancing lives



Deine Ausbildung auf der Überholspur.

In dem REHAU Automotive Werk Viechtach.

- Kunststoff- und Kautschuktechnologie, Fachrichtung Formteile (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Fachinformatiker für Systemintegration (m/w/d)

Werde Teil unseres Teams.

Information und Bewerbung unter:

www.rehau-automotive.de/viechtach



Driving Solutions

#makeideasreal

Deine Karriere bei Rohde & Schwarz
als Auszubildender, dualer Student,
Nachwuchskraft, Berufseinsteiger
oder Berufserfahrener (m/w/d)

Informiere dich jetzt!



ROHDE & SCHWARZ
Make ideas real

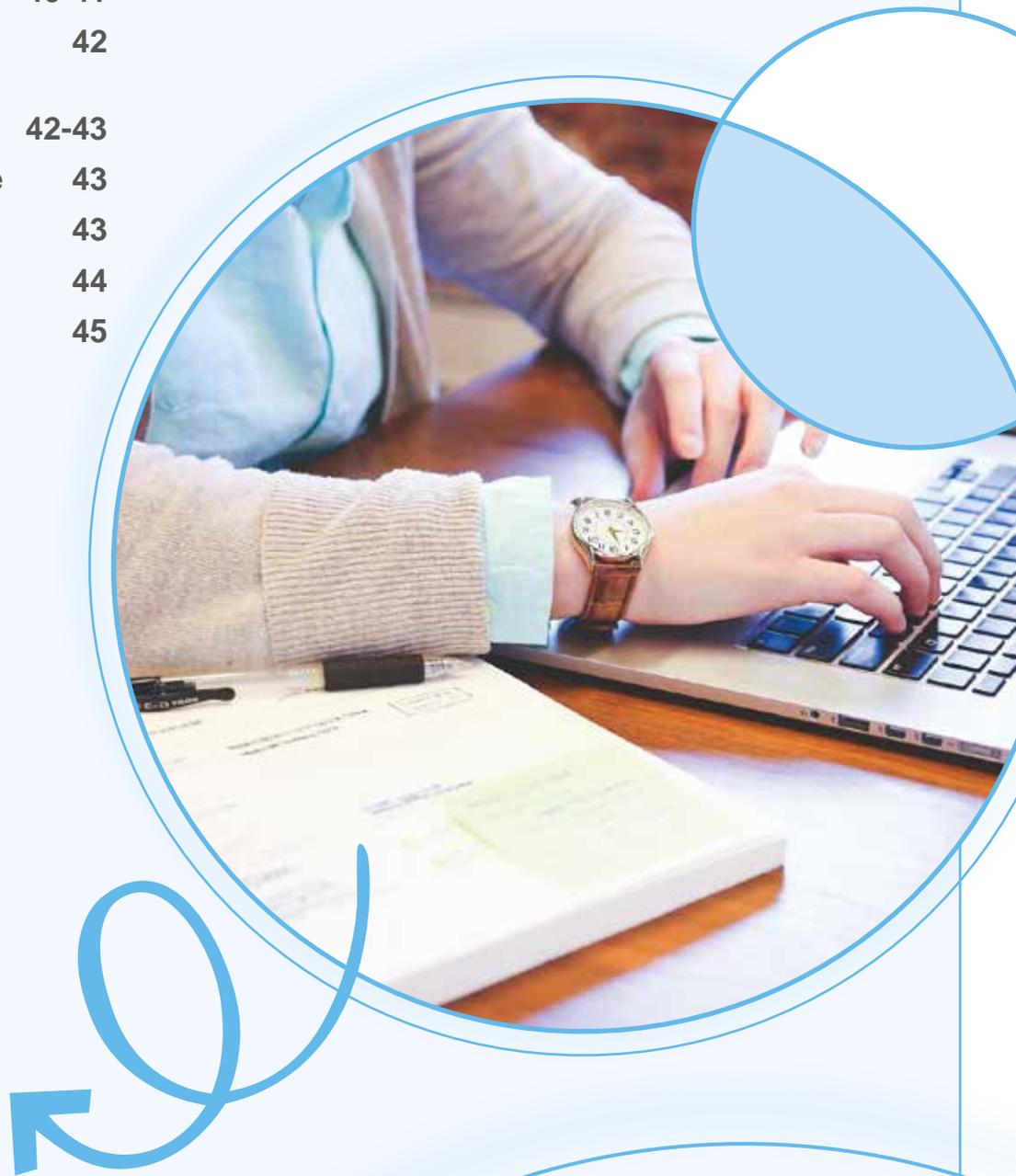


Beruf & Karriere



Fördermöglichkeiten und Beratungsangebote	36
Berufliche Allgemeinbildung	37
CNC-Programmierung	38-39
Industrie & Handel	40-41
Arbeitswelt Büro	42
Gesundheit, Pflege & Soziales	42-43
Hotel- & Gastgewerbe	43
Unternehmerschule	43
VWA	44
Kleine Forscher	45

ONLINE
ENTDECKEN





Fördermöglichkeiten

Für Beschäftigte und Mitarbeiter in Kurzarbeit

Beschäftigte können unter bestimmten Voraussetzungen eine Förderung über die Agentur für Arbeit erhalten. Weitere Informationen: LIESELOTTE JOCHAM, Tel. 09921 9605 4419, jocham@vhs-arberland.de

Für Arbeitssuchende

Die Kosten der Lehrgänge, deren Kursnummer mit 24... beginnt, werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Agentur für Arbeit bzw. vom Jobcenter übernommen – Bildungsgutschein. Zu den Lehrgängen für Arbeitssuchende erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial bei der Volkshochschule ARBERLAND, Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen, Tel. 09921 9605 4434 und in der Agentur für Arbeit oder im Jobcenter. Fragen Sie nach!



EFQM

QUALIFIED BY
EFQM 2022

Die vhs ARBERLAND ist nach dem EFQM-Modell (European Foundation for Quality Management) zertifiziert als Outstanding Organisation.



Unsere Volkshochschule ist durch die Deutsche Gesellschaft für Zertifizierung von Managementsystemen (DQS) gemäß AZAV 343628 zertifiziert.

Weiterbildungsinitiatorin zur Qualifizierungsberatung

Information zu Fördermöglichkeiten
Erstellung von Weiterbildungskonzepten
Beratung von Beschäftigten und Unternehmen zur Weiterbildung
Beratung: Lieselotte Jocham, Tel. 09921 9605 4419, Mobil 0151 14027049
Förderung: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Online-Portal
www.kommweiter.bayern.de

Jobbegleiterinnen für den Landkreis Regen

Für Arbeitssuchende mit Migrationshintergrund

Wir unterstützen Geflüchtete und Personen mit Migrationshintergrund auf dem Weg zum Job:

- Beratung, Betreuung und soziale Integration
- Berufliche Orientierung, Bewerbungstraining und Kompetenzbilanzierung
- Matching in ein passendes Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis
- Vermittlung, Sicherung und Stabilisierung von Beschäftigungsverhältnissen

Für Unternehmen

Unternehmen werden umfassend und individuell bei der Akquise, Vermittlung und Betreuung von Arbeitnehmenden mit Migrationshintergrund unterstützt.

Beratung: Alexandra Silion, 09921 9605 4420
Greta Brock, 09921 9605 4415
jobbegleiter@vhs-arberland.de
Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
www.vhs-arberland.de/jobbegleiterinnen



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Berufliche Allgemeinbildung

Bewerbungstraining

Trainings-/Aktivierungsmaßnahme

Im Lehrgang werden professionelle Bewerbungsunterlagen erstellt und Vorstellungsgespräche unter realistischen Bedingungen trainiert. Zudem werden Rhetorikfähigkeiten und weitere Schlüsselqualifikationen verbessert.

24102 • Regen • ARBERLAND Haus
07.07.2025 - 01.08.2025 • Mo - Fr, 08:00 - 12:15 Uhr
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Beruf & Sprache 8

Trainings-/Aktivierungsmaßnahme

Neben berufsorientiertem Sprachunterricht werden Grundlagen für Hotel- und Gaststättenberufe, Lager-Logistik (inkl. Staplerschein), für technische und handwerkliche Berufe sowie für den EDV-Bereich vermittelt.

24303 • Regen • ARBERLAND Haus
15.09.2025 - 20.01.2026 • Teilzeit mit betrieblicher Erprobung und sozialpädagogischer Betreuung
Mo - Fr, 08:00 - 12:15 Uhr
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

KiBA

Kinder, Beruf und Alltag – im Einklang mit dir

Wie kann man Kinder, Arbeit, Beruf und Alltag miteinander in Einklang bringen? Im diesem Kurs werden gemeinsam Lösungen für diese Problematik gefunden. Zentrale Themen sind die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, der Abbau von Vermittlungshemmnissen und die Unterstützung bei der Arbeitsaufnahme.

24606 • Regen • ARBERLAND Haus
10.03.2025 - 10.07.2025
Mo - Mi Präsenz, Do und Ferien online, 08:30 - 11:45 Uhr
mit optionaler betrieblicher Erprobung und sozialpädagogischer Betreuung
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

English@work • Vollzeit

Gute Englischkenntnisse für die Arbeit werden immer wichtiger. Der Lehrgang vermittelt einen englischen Grundwortschatz anhand von berufstypischen Situationen, sodass die Teilnehmenden am Kursende den Berufsalltag sicher auf Englisch meistern.

24701 • Regen • ARBERLAND Haus
Termine auf Anfrage
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Business English • Vollzeit

Ausgewählte Grammatikthemen und eine intensive Kompetenzerweiterung im Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben ermöglichen den Teilnehmenden am Kursende ein sehr gutes Sprachniveau auf dem Spezialgebiet Business English.

24702 • Regen • ARBERLAND Haus
Termine auf Anfrage
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Technical English • Vollzeit

Dienstreisen ins Ausland, internationale Videokonferenzen und Kundens Schulungen auf Englisch gehören zunehmend zum Arbeitsalltag im technischen Bereich. Der Lehrgang vermittelt einen technischen Grundwortschatz anhand von berufstypischen Situationen in Bereichen wie "information technology" und "mechanical engineering".

24703 • Regen • ARBERLAND Haus
Termine auf Anfrage
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Betreuungs- & Beratungsleistungen

Coaching+ • Einzeltraining

Ziel ist es, den Teilnehmenden nach Durchlauf eines Beratungsabschnitts ein geeignetes Rüstzeug für eine Arbeitsaufnahme oder Teilnahme an einer beruflichen Qualifizierung mitzugeben.

98000 • Regen • ARBERLAND Haus
Individueller Einstieg
8 Wochen – 16 Termine / 5 Wochen – 10 Termine
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



Wirtschaftsstandort

ARBERLAND

Die WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG des Landkreises Regen ARBERLAND ist Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für:

- Förderprogramme
- Netzwerkveranstaltungen
- Kooperationen mit Hochschulen und Universitäten
- Fachkräftesicherung

Mehr zu unseren Informations- und Beratungsangeboten und Anmeldung zu unserem Rundbrief:



www.landkreis-regen.de/wirtschaftsfoerderung/

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
wirtschaftsfoerderung@lra.landkreis-regen.de

 [wirtschaft_im_arberland](https://www.instagram.com/wirtschaft_im_arberland)





CNC TRAINING

Heidenhain TNC 620/640

KNOW-HOW

AUS'M WOLD

VO NIX
KIMMT
NIX



Passgenau und flexibel für Sie

Schulungen nach individueller Terminvereinbarung bei uns



vhs ARBERLAND
Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Regen

oder bei Ihnen



Inhouse an Ihren Maschinen

Förderung mit Bildungsgutschein unter bestimmten Voraussetzungen!

CNC-Schulungen nach Maß

Heidenhain
TNC 620 / 640 oder älter



- CNC-Programmierung Grundlagen- & Aufbauschulungen
- Schulungen für Auszubildende
- Individuelle Schulungsangebote wie Schwenken, SL-Zyklen, OCM-Zyklen, Tasten, Q-Parameter
- Eigene Konstruktionspläne und Zeichnungen nach Anleitung programmieren

CNC-Programmierung

Grundlagen CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Nach dieser Grundlagenausbildung können die Teilnehmenden nach Werkstückzeichnung Programme in Heidenhain-Steuerungen erstellen und testen. Außerdem werden an der CNC-Fräsmaschine DMU50 mit TNC 620 Nullpunkte gesetzt, Werkzeuge vermessen und Programme abgearbeitet. Gerne können Teilnehmende auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmieren.

24501 • Regen • ARBERLAND Haus
03.03.2025 - 14.03.2025 • Mo - Fr in Vollzeit
Weitere Termine auf Anfrage
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *

Aufbaustufe 1 CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Die Teilnehmenden erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse in den einzelnen Themenbereichen. Durch Koordinatenumrechnungen können beliebige Konturen (Bohrbilder, Umrisse) verschoben, gedreht, gespiegelt, vergrößert und verkleinert werden. Unter Ausräumen in der CNC-Sprache versteht sich die professionelle automatische Restmaterial-Entfernung an 2D-Konturen. Schrittweise werden Vereinfachungsmöglichkeiten bei der Programmerstellung erarbeitet. Gerne können Teilnehmende auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmieren.

24502 • Regen • ARBERLAND Haus
17.03.2025 - 28.03.2025 • Mo - Fr in Vollzeit
Weitere Termine auf Anfrage
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *



Beratung:
Willi Kammerer
CNC Ausbilder
+49 9921 9605 4429
kammerer@vhs-arberland.de



Aufbaustufe 2 CNC-Programmierung – Heidenhain TNC 640 / 620

Die Teilnehmenden erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse in den einzelnen Themenbereichen. Zum Lehrgangsinhalt gehören die Verkürzung, Vereinfachung und schnellere Programmerstellung in der Praxis. Außerdem werden die Unterschiede von herkömmlicher Programmierung und smart Programmierung in der täglichen Arbeit dargestellt. Die Grundlagen der Schwenkbearbeitung sind ein weiterer Inhalt. Zudem wird der optimale Nutzen von Parameter-Programmierungen erlernt. Gerne können Teilnehmende auch eigene Konstruktionspläne oder Zeichnungen unter fachlicher Anleitung programmieren.

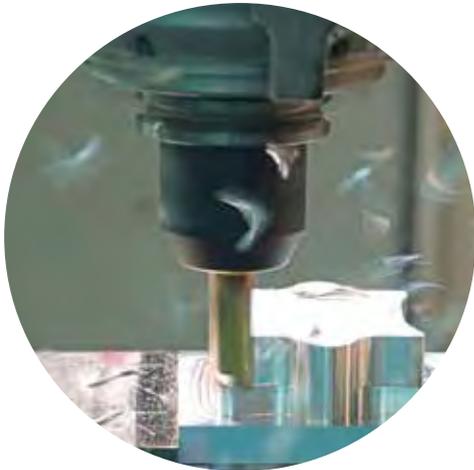
24503 • Regen • ARBERLAND Haus

17.03.2025 - 28.03.2025 • Mo - Fr in Vollzeit

Weitere Termine auf Anfrage

Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Willi Kammerer, CNC-Ausbilder • 890,40 € *



DOZENTENPORTRAIT

Willi Kammerer



Mit meinen 18 Jahren als technischer Ausbilder an der Volkshochschule ARBERLAND gehöre ich fast schon zum Inventar. An der vhs leite ich Umschulungen zum Maschinen- und Anlagenführer mit IHK-Abschluss und bin IHK-Prüfer für metallverarbeitende Berufe.

Als gelernter Handwerksmeister in der Fachrichtung Werkzeugbau und zertifizierter Heidenhain-Trainer führe ich außerdem maßgeschneiderte CNC-Fachqualifizierungen für Azubis und Facharbeiter an unserer Fräsmaschine durch und bin Fahrlehrer für Flurförderfahrzeuge.

Bei allen meinen Kursen ist es mir ein besonderes Anliegen, jeden Teilnehmer individuell zu fördern und sein Potential voll zu entfalten. Das ist natürlich harte Arbeit, daher ist mein Motto: „Vo nix kimmt nix!“



- Top-Jobs und Ausbildungsstellen in der Region
- Aktuelle Stellenanzeigen von Weltmarktführern, wachstumsstarken KMUs und unternehmerischen Senkrechtsstartern aus dem Bayerischen Wald
- Landkreisbezogene digitale Karte mit Umkreissuche
- Kostenfrei und ohne Anmeldung

www.facebook.de/jobsdahoam



Mit freundlicher Unterstützung



www.jobs-dahoam.de



Industrie & Handel

VHD

Verkaufs-, Handels- und Dienstleistungs-Qualifizierung

Im Teilzeitlehrgang mit dem Schwerpunkt Onlinehandel und Digitalisierung werden die nötigen Kenntnisse zur Arbeit im Einzel- und Großhandel vermittelt. Verkaufs- und Beratungsgespräche, Warenbestellung, Warenannahme, Bestands- und Qualitätskontrollen sind zentrale Inhalte des Lehrgangs.

24203 • Regen • ARBERLAND Haus
02.04.2025 - 28.08.2025 • Mo - Fr, 08:00 - 12:15 Uhr
Teilzeit mit betrieblicher Lernphase und sozialpädagogischer Betreuung
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Umschulung zum Maschinen- und Anlagenführer

mit IHK-Abschluss mit Schwerpunkt Metall- und Kunststofftechnik

Die Umschulung mit Schwerpunkt Metall- und Kunststofftechnik bereitet umfassend auf die Arbeit in industriellen Produktionsbetrieben vor. Nach erfolgreichem Absolvieren der Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmenden ein IHK-Zertifikat. Die Umschulung enthält 2 Blöcke betrieblicher Lernphase und sozialpädagogische Betreuung.

24500 • Regen • ARBERLAND Haus
27.03.2025 - 31.07.2026 • Mo - Fr in Vollzeit
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen
Willi Kammerer, CNC-Ausbilder

Industriemaschinenführer mit Grundqualifizierung Lager-Logistik

Die Teilnehmenden werden über einen Zeitraum von 20 Wochen zielgerichtet für eine Arbeit im Bereich Maschinenbedienung und/oder im Bereich Lagerlogistik qualifiziert.

24550 • Regen • ARBERLAND Haus
19.09.2025 - 11.02.2026 • Mo - Fr in Vollzeit
mit betrieblicher Lernphase und sozialpädagogischer Betreuung
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Beruf 4.0 – Praxislehrgang mit betrieblicher Erprobung Berufliche Basisqualifizierung mit ProfilPASS-Beratung

Im Lehrgang werden die Teilnehmenden zielgerichtet für Branchen mit guter Zukunftsperspektive qualifiziert und erhalten aktuelles digitales Basiswissen. Sie trainieren den Umgang mit Notebook, Tablet und Smartphone, lernen den Umgang mit digitalen Lernplattformen und arbeiten mit aktuellen Apps.

24602 • Regen • ARBERLAND Haus
07.04.2025 - 18.08.2025 • Mo - Do, 08:00 - 12:15 Uhr
Teilzeit mit betrieblicher Erprobung und sozialpädagogischer Betreuung
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen

Die Gründerwerkstatt Glas Zwiesel (GWGZ) bietet Menschen mit abgeschlossener Berufsausbildung in einem Glashandwerk die Möglichkeit, unter optimalen Bedingungen den Weg in die Selbständigkeit zu gehen.

Gegen eine überschaubare, sich über drei Jahre steigende Kostenbeteiligung, erhalten die Gründer in der Werkstatt uneingeschränkt Zugriff auf einen vollausgestatteten Arbeitsplatz in den Bereichen Glasbläserei/Glasaparatbau, Glasmalerei, Glasschliff, Gravur oder Glasdesign, den sie für bis zu fünf Jahre in Anspruch nehmen können.

Ein erfahrenes Team aus Spezialisten im Handwerk, der Gestaltung und wirtschaftlichen Fragen steht den Gründern für ihre Geschäftsentwicklung unterstützend zur Seite.

Außerdem genießen die Gründer den Vorteil eines gemeinsamen Marketings und den Zugang auf ein vorhandenes Netzwerk aus Firmen, Institutionen und anderen Glasschaffenden, an deren Kundenstamm und Erfahrungsschatz sie anknüpfen können.

Mehr Informationen und Bewerbung unter: www.gruenderwerkstatt-glas.de



Gründerwerkstatt
Glas
Zwiesel



Ausbildung zum Staplerfahrer

Im Dienst der Sicherheit, Betreuung und Beratung

Nach DGUV V1+68, DGUV G 308-001

Die Inhalte sind rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen, Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen und Anbaugeräten, Antriebsarten, Standsicherheit, Betrieb allgemein, regelmäßige Prüfung, Umgang mit Last, Sondereinsätze, Verkehrsregeln/Verkehrswege und praktische Ausbildung mit Fahr- und Stapelübungen.
Mindestalter: 18 Jahre

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26620-1H • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Donnerstag/Freitag, 20./21.03.2025
08:00 - 15:45 Uhr • Josef Spannmacher
250,00 € * inkl. Schulungsmaterial



26620-2H • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Mittwoch/Donnerstag, 25./26.06.2025
08:00 - 15:45 Uhr • Josef Spannmacher
250,00 € * inkl. Schulungsmaterial



Ausbildung zum Baumaschinenführer

Nach DGUV V1+52, DGUV R100-500, DGUV G309-003, BGR 500

Der Baumaschinenführer muss für die dazugehörigen Aufgaben ausreichend qualifiziert sein. Neben dem Ausbildungsberuf "Geprüfter Baumaschinenführer" können auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden.

Voraussetzungen:

- Vollendung 18. Lebensjahr
- Körperliche und geistige Eignung
- Unterweisung im Führen der Baumaschine
- Nachweis der Befähigung dem Unternehmen gegenüber
- Bestimmung des Unternehmens für diese Aufgabe

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26623 • Regen • ARBERLAND Haus
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr • KW 19 auf Anfrage
Josef Spannmacher • 250,00 € *

Hubarbeitsbühnen-Führerschein

Nach DGUV V1+3, DGUV R100-500, DGUV G308-009

Die Ausbildung gliedert sich in drei Teile: Allgemeine Ausbildung, Zusatzausbildung, Verhaltensbezogener Teil. An das selbständige Bedienen einer fahrbaren Hubarbeitsbühne werden folgende Bedingungen geknüpft:

- Vollendung 18. Lebensjahr + G41 Hörentauglichkeit
- Unterweisung in der Bedienung der entsprechenden Hubarbeitsbühne / Teleskop / Scherenbühne

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26624 • Regen oder als Inhouse-Schulung
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr • KW 19 auf Anfrage
Josef Spannmacher • 250,00 € *

Kranführerschein

Nach DGUV G309-003, DGUV V1+52, DGUV R109-017

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Stufen:

Allgemeine Ausbildung

1. Theoretischer Teil: allgemeine Ausbildung (Vermittlung rechtlicher, technischer Grundlagen zum Umgang mit dem Kran)
2. Praktischer Teil: sichere Bedienung des Krans

Betriebliche Ausbildung

1. Betriebsanleitung und Betriebsanweisung

Die im DGUV Grundsatz 309-003 enthaltenen Ausbildungs-/Unterweisungslängen – nach Kranbauarten gestaffelt – dienen als Richtmaß und sollten von Unternehmer und Ausbilder im Wesentlichen eingehalten werden.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26625 • Regen
1 Schulungstag, 08:00 - 15:45 Uhr • KW 19 auf Anfrage
Josef Spannmacher • 250,00 € *





Arbeitswelt Büro

Finanzbuchführung – Grundkurs

Ein klassischer Einstieg in den kaufmännischen Bereich

Kursinhalte:

- Aufgaben der Buchhaltung
- Erläuterung von Fachbegriffen: z. B. Inventur, Inventar, Kontenrahmen, Bilanz und GuV
- Gesetzesgrundlagen -> Buchhaltungspflicht
- Aufbewahrungspflichten
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung
- Erste Buchungssätze
- Vom Beleg zum Buchungssatz (Belegbearbeitung)
- Kurzer Einblick in das Buchhaltungsprogramm (DATEV)

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibutensilien

26101-1 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag/Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
Beginn: 10.03.2025 • Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript

26101-2H • Regen • ARBERLAND Haus
Kompaktkurs • 2x • Freitag/Samstag,
28./29.03.2025, 08:00 - 15:45 Uhr
Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript



Finanzbuchführung – Aufbaukurs

Voraussetzung: Inhalte Grundkurs

In diesem Kurs erstellst du eine Buchhaltung und vertiefst dein Wissen weiter.

Kursinhalte:

- Gängige Buchungsfälle (auch in DATEV): Sachanlagen, Kasse/Bank, Verbindlichkeiten und Forderungen, Erlöse, Materialaufwand, Betriebliche Aufwendungen
- Löhne, Gehälter, Sozialversicherung
- Verbuchung von Steuern
- Analyse von bestimmten Auswertungen (BWA, SUSÄ)
- Abgabe der Umsatzsteuervoranmeldung

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibutensilien

26102-1 • Regen • ARBERLAND Haus
8x • Montag/Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
Beginn: 23.06.2025 • Tamara Hof • 240,00 € * inkl. Skript

26102-2H • Regen • ARBERLAND Haus
Kompaktkurs • 2x • Freitag/Samstag,
27./28.06.2025, 08:00 - 15:45 Uhr
Tamara Hof • 180,00 € * inkl. Skript



Einblick in die Lohnbuchhaltung

Du darfst dich mit Lohnbuchhaltung beschäftigen?

In diesem Kurs lernst du:

- die verschiedenen Steuerklassen
- die Welt der Sozialversicherung
- die Arten der Anstellung (Mini-Job, kurzfristige Beschäftigung usw.)
- Besonderheiten der Lohnbuchhaltung (Betriebsausflug, Reisekosten etc.)

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibutensilien

26106 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 12.07.2025, 8:00 - 13:00 Uhr
Tamara Hof • 70,00 € * inkl. Skript

Interner Auditor VHS

Jede Managementnorm (z.B. ISO9001, ISO14001, ISO50001...) fordert die Durchführung regelmäßiger interner Audits. Darüber hinaus dienen interne Audits dazu, Schwachstellen und Verbesserungspotenziale aufzudecken und die Mitarbeiter auf externe Audits vorzubereiten. Diese Schulung bietet eine praxisorientierte Vorbereitung zur Durchführung effektiver interner Audits, die den Forderungen der Norm entsprechen und gleichzeitig ein Unternehmen weiterbringen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem klassischen „Abprüfen“, sondern es werden moderne Auditansätze aufgezeigt, die die Organisation in der Weiterentwicklung unterstützen. Das Seminar richtet sich an Managementbeauftragte von kleinen und mittelständischen Unternehmen aus den Bereichen Qualität, Umwelt, Energie oder Arbeitsschutz, die intern und bei Lieferanten Audits durchführen und über entsprechendes Vorwissen der jeweiligen Norm verfügen sowie an Prozessverantwortliche aus allen Abteilungen (z.B. Fertigung, Büro, Einkauf...), die bei diesen Audits unterstützen wollen.

26107 • Online • Online
3x • Dienstag, 13.05.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Maximilian Cerny-Probst • 149,00 € *
Anmeldeschluss: 05.05.2025



Gesundheit, Pflege & Soziales

Qualifizierung zur Assistentkraft in Kindertageseinrichtungen

Modul 2 fokussiert sich auf die Umsetzung in der praktischen pädagogischen Arbeit und den Weg zu einer professionellen Haltung. Die Inhalte des Moduls werden mit unterschiedlichen Praxisbeispielen erarbeitet und in der Tätigkeit als Assistentkraft in Kitas parallel umgesetzt, reflektiert und gemeinsam besprochen. Daher wird ab Modul 2 eine begleitende praktische Tätigkeit z.B. als Assistentkraft dringend empfohlen. Mit Aufnahme der Qualifizierung im Modul 2 können die Teilnehmenden als Assistentkräfte in Kitas angestellt werden.

Weg zur pädagogischen Professionalität in der neuen Rolle als Assistentkraft in Kitas:

- Bedürfnisse von Kindern erkennen und feinfühlig darauf eingehen
- Blick in den BayBEP – Basiskompetenzen von Kindern
- Bildungspartnerschaft mit Eltern in Alltagssituationen (Tür- und Angelgespräche, Übergänge)
- Teamfähigkeit entwickeln und Konfliktlösekompetenzen stärken
- Kinder beobachten und Schlüsse für die eigene pädagogische Arbeit ziehen können
- Reflexion der eigenen Kompetenzen und Haltung

Der Kurs findet im Blended Learning-Format statt, mit Präsenzveranstaltungen, Online-Workshops sowie flexiblen Einheiten im selbstgesteuerten Lernen. Nachfolgende Methoden werden hierfür genutzt: Kurzvorträge, Diskussionen, Gruppenarbeit, Fallarbeit, Selbstreflexionsübungen, Rollenspiele. Weitere Infos sowie die Zugangsvoraussetzungen findest du unter: <https://www.kita-fachkraefte.bayern/kurse/>

2205 • Regen • ARBERLAND Haus
04.04.2025 16:00 - 16:45 Uhr
10.04.2025 16:00 - 18:10 Uhr
03.05.2025 09:00 - 15:25 Uhr
20.05.2025 16:00 - 18:10 Uhr
06.06.2025 16:00 - 18:10 Uhr
09.07.2025 16:00 - 18:10 Uhr
18.07.2025 16:00 - 18:30 Uhr
05.08.2025 09:00 - 15:25 Uhr
Silvia Menacher-Gold,
Multiplikatorin Kita Fachkräfte Bayern • 535,00 € *



Aufbaukurs / Weiterbildung

Betreuungsarbeit für Berufserfahrene

nach §§ 43b, 53b SGB XI

Eine vertiefende Qualifizierung für Mitarbeitende von Seniorenheimen, um die soziale Betreuung und Begleitung von hilfebedürftigen Menschen zu übernehmen. Der Lehrgang findet in Kooperation mit dem BRK - Kreisverband Regen statt. Zugangsvoraussetzung gemäß § 53b SGB XI.

24402 • Regen • ARBERLAND Haus
12x • Mo - Fr in Teilzeit, 08:00 - 12:15 Uhr
Beginn: Montag, 10.03.2025, 08:00 Uhr
375,60 €

Jährliche Fortbildung für Betreuungsassistenten

gem. §§ 43b, 53c SGB XI

"Zeit zur Selbstpflege" mit Anregungen für die Betreuung demenzkranker Menschen. Als Pflege- und Betreuungskraft ist man täglich physisch und psychisch stark gefordert und erreicht häufig die Grenzen der Belastbarkeit. Nur wer gut für sich selbst sorgt, ist in der Lage zu geben. Wir laden unsere "Akkus" wieder auf und stärken Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wir entdecken, dass das, was uns gut tut und unsere Lebensfreude stärkt, auch für die Betreuung demenzkranker Menschen anzuwenden ist. Am Ende des Seminars kehren wir mit neuer Kraft und hilfreichen Anregungen in den Berufsalltag zurück.

26410H • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 09.05.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 10.05.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Ulrike Hofstädter-Brauner, Rosmarie Binder
230,00 € * inkl. Lernmittel und Verpflegung



Hotel- & Gastgewerbe

Qualifizierung für Hotel- und Gaststättenberufe

In diesem Lehrgang werden zentrale Grundkenntnisse für eine Beschäftigung im Bereich Hotel und Gastronomie vermittelt. Neben den theoretischen und fachpraktischen Schwerpunkten Küche, Service und Etagedienst ist außerdem ein umfassendes EDV- und Bewerbungstraining enthalten.

24330 • Regen • ARBERLAND Haus
28.04.2025 - 22.08.2025 • Mo - Fr, 08:00 - 12:15 Uhr
Teilzeit mit betrieblicher Lernphase und sozialpädagogischer Betreuung
Förderung unter bestimmten Voraussetzungen



TIPP:

Nutze das „Rund-um-Service-Paket“ im ARBERLAND Haus!



UnternehmerSchule – kostenfreie Seminarreihe ARBERLAND – DEGGENDORF

"Auch Gründen will gelernt sein."

Jeder erfahrene Unternehmer kann diese Aussage bestätigen. Existenzgründung oder Betriebsnachfolge – in einer fundierten Vorbereitung und detaillierten Planung liegen 90 Prozent Ihres Erfolges.

Die UnternehmerSchule ist eine 6-teilige Seminarreihe, die auf regionaler Ebene initiiert wird. In Zusammenarbeit mit fachkundigen Experten gründungsnaher, wirtschaftlicher und öffentlicher Institutionen erhalten Sie kostenfrei praxisnahes, aktuelles und regionalspezifisches Existenzgründer- unter Unternehmer-Know-how.

ONLINE-ANMELDUNG:

www.weiterbildung-in-ostbayern.de/unternehmerschule
Tel. 08723 20-3170 · christina.altmann@hans-lindner-stiftung.de

Seminar 1:

Dienstag, 13. Mai 2025, 18:30-21:30 Uhr

Seminar 2:

Dienstag, 20. Mai 2025, 18:30-21:30 Uhr

Seminar 3:

Dienstag, 27. Mai 2025, 18:30-21:30 Uhr

Seminar 4:

Dienstag, 03. Juni 2025, 18:30-21:30 Uhr

Seminar 5:

Dienstag, 24. Juni 2025, 18:30-21:30 Uhr

Seminar 6:

Dienstag, 01. Juli 2025,
18:30-21:30 Uhr



Hans Lindner Stiftung
Hans Lindner Regionalförderung



Vorsprung durch Wissen.

Studienstart:
Sommersemester im April
Wintersemester im Oktober

Berufsbegleitend weiterbilden: **Wirtschaftsökonomie (VWA)**

Auch ohne Abitur zum VWA-Abschluss!

Sie wählen aus diesen 15 Fächern 12 aus, ganz nach Ihren Interessen:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ■ Mathematik | ■ Rechnungswesen I |
| ■ Projektmanagement | ■ Finanzwirtschaft |
| ■ Grundlagen Betriebswirtschaftslehre | ■ Organisationsmanagement |
| ■ Grundlagen Recht | ■ Personalmanagement |
| ■ Personale und Kompetenzentwicklung | ■ Kosten- und Leistungsrechnung |
| ■ Statistik | ■ Marketing |
| ■ Grundlagen Volkswirtschaftslehre | ■ Unternehmensführung und Innovation |
| | ■ Controlling I |

**flexibel, online
ortsunabhängig**

**Anmeldung über
Ihre vhs**

Zulassungsvoraussetzungen:

- abgeschlossene kaufmännische oder technische Berufsausbildung oder
- Abitur oder Fachhochschulreife

Alle Infos:

www.vwa-bayern.de/vhs

Individuelle Studienberatung

Mo. - Fr. 9 bis 12 Uhr & Mo. - Mi. 14 bis 17 Uhr
Unter 0941-200 004-0

Online Infoveranstaltungen

Termine und Anmeldung unter
www.vwa-bayern.de/info

VWA OSTBAYERN

Arnulfsplatz 4, 93047 Regensburg
0941-200 004-0, info@vwa-ostbayern.de



www.vwa-bayern.de



www.mba-bayern.de



Forschen. Fragen. Welt entdecken.

Neues Fortbildungsangebot 2025 der Stiftung Kinder forschen

Spannende Praxisideen und pädagogische Hintergründe erwarten die Teilnehmer der Fortbildungen der Kleinen Forscher im ARBERLAND im Landkreis Regen.

Was macht der Schneehase ohne Schnee? Klimawandel begreifen, gemeinsam handeln

Der Klimawandel betrifft uns alle. Die Folgen sind auch in der Kita, dem Hort oder in der Grundschule spürbar: Es ist zu heiß zum Toben, zu stürmisch zum Klettern, zu nass zum Rennen. Hitzewellen, Starkregen oder starke Gewitter wirken sich nicht nur auf unsere körperliche Gesundheit aus, sie können auch Ängste und Unsicherheiten auslösen – besonders bei Kindern. Als pädagogische Fach- oder Lehrkraft haben Sie wichtige Aufgaben. Nehmen Sie Ihre Gefühle zur Klimakrise und die der Mädchen und Jungen ernst, greifen Sie die Fragen der Kinder auf und entwickeln Sie gemeinsam Lösungen. Das neue Fortbildungsangebot unterstützt Sie dabei! Mithilfe des Konzepts Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) erfahren

Sie, wie Sie zusammen mit den Mädchen und Jungen die Klimakrise altersgerecht aufgreifen können. Was sind wichtige Fakten und irreführende Behauptungen zum Klimawandel? Sie erhalten praxisnahe Ideen, um mit den Kindern Klimafolgenanpassung zu gestalten. In der neuen Fortbildung lernen Sie, was Klimagefühle sind und wie sich unser Verhalten auf die Natur und andere Menschen auswirkt. Seien Sie dabei und gestalten Sie die Zukunft – für eine lebenswerte Welt!

Dienstag, 01. April 2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Trainerin: **Katja Bachmann**

Forschen mit Sprudelgas

Das Gas Kohlenstoffdioxid blubbert in Sprudelwasser und Limonade. Es entsteht beim Auflösen von Brausetabletten in Wasser oder beim Lutschen von Brausebonbons auf der Zunge. Auch beim Backen ist es wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Teig von Kuchen, Brot und Brötchen schön aufgelockert wird. Neben dem Sprudelgas finden sich in unserem Alltag noch viele weitere chemische Stoffe, deren Eigenschaften mit Kindern erkundet werden können. Was ist Chemie? Welche Rolle spielt sie in unserem Leben und wo begegnen wir ihr

tagtäglich? Die Fortbildung „Forschen mit Sprudelgas“ bietet Ihnen zahlreiche Anregungen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern die Eigenschaften des Sprudelgases Kohlenstoffdioxid entdecken und erforschen können und dabei Grunderfahrungen im Bereich Chemie sammeln.

Dienstag, 06. Mai 2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Trainerin: **Katja Bachmann**

Inhouse-Schulungen

Wir erleben, dass es für pädagogische Fachkräfte zunehmend schwieriger wird, an Fortbildungen teilzunehmen, solange der Fachkräftemangel dafür sorgt, dass in den Einrichtungen Kolleginnen und Kollegen fehlen. Unsere Befragungen zeigen, dass das Interesse der Pädagoginnen und Pädagogen an Fortbildungen der Stiftung Kinder forschen nach wie vor groß ist.

Inhouse-Formate – also Fortbildungen vor Ort für das gesamte Team – können ein Hebel sein, um die Bedarfe zu decken. Haben Sie Interesse an Inhouse-Fortbildungen? Wir stehen Ihnen für Rückfragen jederzeit zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Marion Imre	Tel. 09921 9605 4427	imre@vhs-arberland.de
Marion Maier	Tel. 09921 9605 4416	maier@vhs-arberland.de
Eva Pauli	Tel. 09921 9605 4489	pauli@vhs-arberland.de



by **vhs akademie**
VOLKSHOCHSCHULE ARBERLAND

**Durch professionelle Weiterbildung
Ihr Potential entfalten!**

Über uns

Die **vhs akademie** der Volkshochschule ARBERLAND ist seit vielen Jahren Ihr verlässlicher und kompetenter Partner in der beruflichen und betrieblichen Weiterbildung. Unser Angebot richtet sich an Entscheidungsträger:innen im Bereich Human Resources, an Fach- und Führungskräfte, Azubis und Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen.

Klare Zielsetzung ist, mit einem passenden Bildungsangebot das Potenzial Ihrer Mitarbeiter:innen zu entfalten und zur nachhaltigen Kompetenzentwicklung in Ihrem Unternehmen beizutragen. Unsere Weiterbildungsberater:innen unterbreiten Ihnen gerne auch ein individuelles Bildungs- und Seminarangebot. Wir verfügen über einen Pool aus kompetenten Trainer:innen mit langjähriger Erfahrung und Fachkompetenz. Auf Wunsch führen wir die Kurse in Ihren Räumen durch – auch Einzelschulungen sind möglich.

Wolfgang Günthner
Geschäftsleiter



Wir bieten Ihnen ...

... Seminare, Workshops oder auch Einzelcoachings in verschiedenen Fokusbereichen an. Zahlreiche Seminar- und Tagungsräume stehen Ihnen zur Verfügung. Für Spezialseminare im Themenfeld Digitalisierung kann unser modernes Green Screen-Studio ARBERLAND genutzt werden.

Unsere Bildungsangebote konzentrieren sich auf folgende Themenfelder:

Wirtschaft

Führung & Management

IT

Digitale Transformation

Technik

Sprachen

Seminar- & Tagungsräume

UNSER ANGEBOT IM LANDKREIS

Individuelle Workshops für Unternehmen

- Kommunikation
- Strategie
- Telefontraining
- Mitarbeiterprogramm
- MS-Office

WissensKompetenz Detailwissen zu Experteninfos

- NIS-2, KRITIS, Cyber Resilience Act (CRA) und DACH-Gesetz
- KI – optimal nutzen
- E-Rechnung
- Future Fit – die Konsumentinnen und Konsumenten von Morgen verstehen
- Strategie, Content Ads – Social Media Praxis-Workshop

Fortbildungen für den Tourismusbereich

- Deutsch-Kurs für Mitarbeiter im Tourismusbereich
- Strategie, Content Ads – Social Media Praxis-Workshop
- Beschwerdemanagement – zufriedene Gäste durch professionelle Kommunikation

Zusammenarbeit im Fort- und Weiterbildungsbereich mit der IHK Niederbayern

- Ausbildung der Ausbilder nach AEVO 18.-26.09.25 im ARBERLAND Haus
- Praxis des Arbeitsrechts (3 Module)
Modul 1: Begründung von Arbeitsverhältnissen
Modul 2: Administration von Arbeitsverhältnissen
Modul 3: Beendigung von Arbeitsverhältnissen

**Ihre Ansprechpartnerin:
MARION IMRE**



WissensKick (Expertenkurzinfos zu aktuellen Themen)

- NIS-2, KRITIS, Cyber Resilience Act (CRA) und DACH-Gesetz
- Digitalisierung und KI
- E-Rechnung
- How to Social Media – Marketing

Fortbildung für Kommunen in Zusammenarbeit mit der BVS

Geplante Themen:

- Wahlrecht
- Neuerungen im Einwohnermeldeamt
- Neuerungen im Passwesen
- Straßenverkehrsrecht
- Baurecht
- MS-Office Schulungen

Fortbildungen für Auszubildende

Geplante Themen für August/Sept. 2025:

- Soft Skills
- Rhetorik
- „Knigge“
- Kommunikation
- MS Office

Zusammenarbeit mit VWA (Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie Ostbayern e.V.)

Zusammenarbeit mit Hans-Lindner-Stiftung

Hier finden Sie unsere aktuellen Veranstaltungen:



vhs akademie
Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8 · 94209 Regen
Tel. +49 9921 9605 4427
imre@vhs-arberland.de · www.vhs-arberland.de

Voll sozial!



Magst du Menschen? Kannst du dir vorstellen, auch beruflich mit ihnen zu arbeiten? Dann starte deine Ausbildung im Berufsbildungszentrum für soziale Berufe in Zwiesel!



Pflege
Pflegefachmann*frau

Pflege-
fach-
hilfe
Pflegefachhelfer*in

Sozial-
pädagogik
Erzieher*in

Kinder-
pflege
Kinderpfleger*in

Jetzt
auch mit
PIA



Wir freuen uns auf dich!



09922 8464-0
schulen@caritas-bbz-zwiesel.de
www.caritas-bbz-zwiesel.de

Berufsbildungszentrum
für soziale Berufe
Zwiesel



vhs | onlinevhs.bayern

onlinevhs.bayern: Egal, wo du gerade bist – mach einfach mit!

Wir bieten ein breites Online-Angebot an interaktiven Seminaren, Vorträgen und Kursen für jede*n – mit persönlichem Ansprechpartner.

www.onlinevhs.bayern

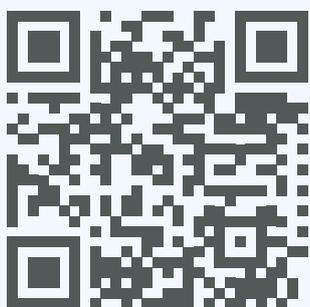
Jetzt
Online-Kurs
buchen!

EDV & Digitalisierung



EDV-Grundlagen	50
Zielgruppenangebote	50
ICDL	51
Office-Anwendungen	52-53
Internet	53
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	54
EDV-Spezial	56
Digitalisierungszentrum ARBERLAND	56
Green Screen-Studio ARBERLAND	57

ONLINE
ENTDECKEN





EDV-Grundlagen

10-Finger-Schreiben am PC

Tast schreiben

In nur wenigen Stunden die Grundlagen des 10-Finger-Tast-schreibens am PC lernen? Das geht! Jede Lerneinheit ist nach neuesten pädagogischen Gesichtspunkten gestaltet. Jeder Teilnehmende beherrscht das Tastenfeld garantiert nach 4 Stunden. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet.

21005 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:15 Uhr
Beginn: 03.06.2025 • Doris Pöschl
62,90 € inkl. Lehrbuch

Windows 11 – Tageskurs

Mit diesem Kurs gelingt dir der effektive und sichere Einstieg in das Betriebssystem Windows 11.

Inhalte:

- Oberfläche von Windows 11
- Grundlegende Bedienungs- und Arbeitstechniken
- Benutzeroberfläche individuell anpassen
- Apps mit wenigen Klicks installieren und deinstallieren
- Dateien, Ordner und Einstellungen

21007H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 28.06.2025, 8:45 - 15:45 Uhr
Karl-Heinz Liebert • 91,90 € inkl. Lehrbuch



Erste Schritte am PC – Grundlagen

Arbeiten am PC oder Laptop, Texte schreiben, im Internet surfen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Funktionen kennen:

- Der Computer und seine Bestandteile
- Arbeiten mit Maus und Tastatur
- Startmenü, Fensterarten, Taskleiste
- Grundlegende Arbeitstechniken
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Dateien und Ordner verwalten, Windows-Explorer
- Programme und Programmnutzung
- Druck von Dokumenten, Grundlagen Internet

21610 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Montag, 05.05.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 83,00 € inkl. Skript

Zielgruppenangebote

Smartphone-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Bei der Nutzung von Smartphones tauchen immer wieder Probleme oder Fragen auf? Manchmal kann die Technik zur Herausforderung werden. Bei dieser "Sprechstunde" können Seniorinnen und Senioren Fragen rund um das Thema Smartphone stellen und sich mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden austauschen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

21611-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 08.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €



21611-2 • Zwiesel • Realschule
Dienstag, 06.05.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

21611-3 • Viechtach • Realschule
Dienstag, 03.06.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone für Seniorinnen und Senioren

Das Smartphone ist ein hilfreicher Begleiter im Alltag. In diesem Kurs lernen Seniorinnen und Senioren mit Hilfe einer Anleitung Schritt für Schritt die Bedienung ihres eigenen Smartphones.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

21612 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 25.03.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



10-Fingerschreiben und Word

Für Kinder ab der 3. Klasse

Die Kids lernen abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Danach beherrscht jedes Kind garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich machen wir erste Schritte in Word: Texte formatieren, Bilder einfügen, Einladungen, Visitenkarten/Briefpapier gestalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

6201 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Montag/Dienstag, 14./15.04.2025
08:30 - 12:15 Uhr • Eva Pauli
49,90 € inkl. Lehrbuch





Für Ihr Zuhause:
Ökostrom der Stadtwerke Deggendorf



Nachhaltig: Ökostrom aus 100 % Wasserkraft



Fair: Attraktive Preise und ausgezeichneter Service



Regional: Als regionaler Versorger übernehmen wir Verantwortung vor Ort



QR-CODE SCANNEN & PREIS BERECHNEN

Wir versorgen Sie auch außerhalb Deggendorfs!

www.stadtwerke-deggendorf.de

ICDL WORKFORCE

DER WELTWEITE STANDARD FÜR DIGITALE KOMPETENZEN

ICDL Informationsabend

Der ICDL ...

- ... ist ein international anerkannter Standard für IT Kenntnisse.
- ... wird von der Expertengemeinschaft europäischer Informationsgesellschaften getragen.
- ... bietet durch Studien belegte Vorteile bei der Bewerbung.
- ... ermöglicht ein effektiveres Arbeiten am PC.

21100 • Regen
ARBERLAND Haus
Dienstag, 08.04.2025
17:30 - 18:30 Uhr
Doris Pöschl
kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Inhalt



In dem Modul **Computer & Online Essentials** werden grundlegende Konzepte und Fertigkeiten zu Dateiverwaltung, Netzwerken, Onlinekommunikation und -information sowie IT-Sicherheit vermittelt.

Die Office-Anwendungen werden in den Modulen **Textverarbeitung**, **Präsentationen** und **Tabellenkalkulation** vermittelt. Sie alle sind ein wesentlicher Bestandteil der Berufswelt.

Der Umgang mit Online-Anwendungen, die ein gemeinsames Arbeiten an Dokumenten und Projekten weltweit ermöglichen, ist heute nicht mehr weg zu denken. Das Modul **Digitale Zusammenarbeit Grundlagen** vermittelt hier die entsprechenden Fähigkeiten.

Die Module **IT-Sicherheit** und **Datenschutz** bilden die grundlegenden Voraussetzungen, um im betrieblichen Umfeld Fragen des Urheberrechts und der IT-kritischen Sicherheits- und Infrastruktur einschätzen zu können.



Mach bei uns deinen Führerschein für den Computer

Unsere Volkshochschule ist ein zertifiziertes Prüfungszentrum für die weltweit anerkannten Zertifikate rund um den ICDL (International Computer Driving License). Das ICDL-Zertifikat dient in über 100 Ländern weltweit als Nachweis für IT-Kenntnisse und wird von der Stiftung Warentest empfohlen. Du kannst bei uns die Modulprüfungen zum ICDL ablegen.

Interessiert? Dann sprich uns an:

Doris Pöschl, poeschl@vhs-arberland.de

Christian Nausch, nausch@vhs-arberland.de, Tel. 09921 9605 4400

www.icdl.de





Office-Anwendungen

Word – Grundlagen

Anhand zahlreicher praxisgerechter Übungsbeispiele werden fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word vermittelt.

Inhalte:

- Textverarbeitung und Textgestaltung
- Zeichen- und Absatzformate
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Einfügen von Grafiken, Formen und SmartArts
- Seitenlayout
- Tabellen erstellen und gestalten
- Kopf- und Fußzeile

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21101H • Regen • ARBERLAND Haus
 Freitag/Samstag, 28./29.03.2025
 8:45 - 15:45 Uhr • Doris Pöschl
 161,50 € inkl. Lehrbuch



Excel – Erste Schritte

In diesem Nachmittagskurs erhältst du eine kompakte Einführung in Excel u.a. mit folgenden Themen:

- Grundlegende Techniken
- Mit Formeln arbeiten und einfache Funktionen (SUMME, MITTELWERT)
- Zellenformatierung
- Verschieben/Kopieren und Ausfüllen von Daten
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten

21141 • Regen • ARBERLAND Haus
 3x • Mittwoch, 19.03.2025, 14:00 - 17:15 Uhr
 Markus Wittmann • 126,50 € inkl. Lehrbuch

Excel – Grundlagen

Erlerne anhand praxisgerechter Übungsbeispiele den Umgang mit Excel. Inhalte:

- Dateneingabe und -korrektur
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Arbeitsblätter formatieren
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Einfache Formeln und Funktionen
- Fehler in Formeln finden und korrigieren
- Daten sortieren
- Diagramme erstellen

Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21142H • Regen • ARBERLAND Haus
 Freitag/Samstag, 11./12.04.2025 • 8:45 - 16:00 Uhr
 Markus Wittmann • 163,50 € inkl. Lehrbuch



Excel – Aufbaukurs

Geübte Anwender erlernen die praxisgerechte Beherrschung von Excel anhand zahlreicher Beispiele aus dem Büroalltag.

Inhalte:

- Wichtige Funktionen (Wenn, SVerweis, WVerweis)
- Datum- und Uhrzeitberechnungen
- Diagramme erstellen und gestalten, Sparklines
- Arbeitsmappen, Tabellen verknüpfen
- Benutzerdefinierte Formatierung und Zahlenformate
- Datenüberprüfung bei der Eingabe
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen
- Daten importieren bzw. exportieren

Voraussetzung: Kenntnisse, die Excel-Grundkurs entsprechen

21143H • Regen • ARBERLAND Haus
 Freitag/Samstag, 09./10.05.2025 • 8:45 - 16:00 Uhr
 Markus Wittmann • 163,50 € inkl. Lehrbuch





DER REGIONALE ELEKTRO-FACHMARKT

- GÜNSTIGE PREISE
- NOBILIA WOHNWELT
- GROSSE AUSWAHL
- SERVICE-SICHERHEIT
- BERUFSAUSBILDUNG
- UND VIELES MEHR ...

K+B expert 

REGEN • Hofbauerstr. 15 • Tel.: 09921 / 606 - 0 • www.k-bexpert.de

EXPERTEN
GESUCHT

DU + WIR

GEMEINSAM IN EINE ELEKTRISIERENDE ZUKUNFT.

BEWIRB DICH JETZT!



www.k-b.de/karriere



AZUBIS
GESUCHT

DAS PLUS FÜR DEINE
ZUKUNFT.
DU + WIR

Outlook Kommunikation / Organisation

Im Büro gehören das Planen von Terminen, das Versenden von E-Mails sowie das Erledigen termingerechter Aufgaben zum Alltag. Ebenso ist eine effektive Kontaktverwaltung von Adressen mit Verbindung zur Word Textverarbeitung sehr wichtig. Meistere diese vielseitigen Tätigkeiten mit Hilfe von Outlook.

- Ordnerverwaltung und Archivierung
- Adressbuch, Kontakt, vCard
- Nachrichten verwalten
- Regelasistenten verwenden
- Signaturen erstellen
- E-Mail Grundeinstellungen
- Kalender, Termine, Besprechungen, Ereignisse
- Aufgabenverwaltung

Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen. Voraussetzung: Windows-Grundlagen

21171H • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 16.05.2025, 14:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 8:45 - 15:45 Uhr
Karl-Heinz Liebert • 126,50 € inkl. Lehrbuch



PowerPoint – Einführung

PowerPoint ist ein leistungsfähiges Programm zur Erstellung professioneller Präsentationen für Besprechungen aller Art. Im Handumdrehen lassen sich aussagekräftige Folien mit Diagrammen, Illustrationen, SmartArts, Tabellen und Text mit professionellen Hintergrundlayouts auf den Monitor zaubern. Multimediale Ergänzungen, interessante Folienübergänge und Animationen runden das Leistungsspektrum ab. Nach diesem Kurs kann man auf Wunsch nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21173H • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 23.05.2025 • 14:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 24.05.2025 • 8:45 - 15:45 Uhr
126,50 € inkl. Lehrbuch



MS© Teams – Einführung mit Praxisteil

Kommunikation, Zusammenarbeit und Produktivität sind die Schlagworte für Teams von Microsoft. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden zunächst eine Einführung in die Funktionalitäten, eine Übersicht über die Nutzungsmöglichkeiten und die Administration von Microsoft Teams. Anschließend lernen sie, wie man Einladungen über Teams erstellt, an Konferenzen teilnimmt und gemeinsam an Dokumenten arbeitet. Privat, im Verein oder im Beruf – ein effektives Werkzeug mit vielen Möglichkeiten.

21303 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 21.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Alexander Schrenk • 23,00 € inkl. Skript

Wir setzen auf
IT-Schulungsmaterialien von
Herdt und Bildner.

www.herdt.com
www.bildnerverlag.de



BILDNER
einfach gelernt!

Internet

Wie funktioniert KI? Was ist ChatGPT?

Vortrag zum Thema Künstliche Intelligenz

Mit ChatGPT & Co. zieht Künstliche Intelligenz in den Alltag ein. Und das Besondere daran: du kannst es sofort ausprobieren und einsetzen sowie überall nutzen! Nie war es einfacher, Aufgaben von einer künstlichen Intelligenz erledigen zu lassen. Und selten war es so deutlich spürbar, welche Veränderungskraft eine Technologie für bestehende Geschäftsmodelle haben kann. In diesem Seminar lernst du, wie du ChatGPT und andere Programme für deine Zwecke nutzen und das Potenzial der KI für dein Umfeld ausschöpfen kannst.

21203 • Frauenau • Glasmuseum
Dienstag, 01.07.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

Kein Backup – kein Mitleid

Tipps zur Datensicherung für Privatpersonen

Was sind meine wichtigen Daten? Wie sichere ich Dateien und wo bewahre ich sie digital auf? Das 1x1 der Datensicherung behandeln wir in diesem Kurs. Sobald du digital arbeitest, ist es für jeden Nutzer wichtig, die eigenen Daten und Dateien von Smartphone, Tablet oder Laptop dauerhaft und sicher zu bewahren. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows (Datei-Explorer) sowie im Umgang mit dem Internet.

Bitte mitbringen: evtl. eigenes Notebook

21205 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 27.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 11,00 €

Fernsehen digital

Smart TV, Mediathek, Netflix & Co.

Früher ertönte in den meisten Haushalten um 20 Uhr der Gong zur Tagesschau. Durch die Digitalisierung ist vieles zeit- und orts-unabhängiger geworden. Auch Fernsehen kann man mittlerweile digital. Aber wie kann ich online meine Lieblingssendung schauen und was kostet das? Welche Möglichkeiten bieten Youtube, Netflix oder Amazon Prime? Dieser Kurs bietet einen Überblick zu digitalem Fernsehen, Smart TV und Streaming.

21207 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 29.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 14,00 € inkl. Skript

NEU

WhatsApp für Einsteiger

Nachrichten schreiben, Videotelefonie und mehr

Während früher zum Telefonhörer gegriffen wurde, kommunizieren heute viele Menschen über den Messengerdienst WhatsApp. In diesem Kurs werden die Funktionen und Möglichkeiten von WhatsApp erklärt – vom Nachrichten schreiben bis hin zur Videotelefonie. Dieser Kurs ist für Seniorinnen und Senioren und jüngere WhatsApp-Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: evtl. eigenes Smartphone

21613 • Geiersthal • Rathaus
Mittwoch, 02.07.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Alexander Schrenk • 14,00 € inkl. Skript

NEU



Digitale Fotografie & Bildbearbeitung

Alte Fotos digitalisieren für Seniorinnen und Senioren

Alte Fotos in neuem Glanz? Staubflecken, Knicke, Kratzer oder gar fehlende Bildteile? Eine Digitalisierung und nachträgliche Bearbeitung machen dies weitgehend möglich! Unser Kursleiter zeigt in diesem Kurs, wie man Papierfotos einscannen und mit dem kostenlosen Fotobearbeitungsprogramm GIMP bearbeiten kann.

Bitte mitbringen: Alte Fotos

21001 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 07.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Wolfram Jänsch
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Digitale Fotografie "Sag der Automatik leise servus"

Wochenend-Workshop

Fotokurs für Anfänger und Aufsteiger in Theorie und Praxis

Tag 1: Einführung in die Grundlagen der Fotografie: Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich, Autofokus, Belichtungsmessung, Schärfentiefe, Brennweiten, Sunny 16 Regel, interner und externer Blitz

Tag 2: Praxisteil (Fotowanderung)

Tag 3: Besprechung der Bilderergebnisse

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, Objektive, voller Akku, leere Speicherkarte, evtl. Ersatzakku, dem Wetter angepasste Kleidung

21401H • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.03.2025, 9:00 - 14:00 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
Steffen Krieger
145,00 € * inkl. Skript als pdf-Datei und DVD



Einführung GIMP – Digitale Bildbearbeitung Grundlagen-Workshop

Lerne an zwei Abenden die Grundlagen der Bildbearbeitung mit GIMP kennen. Das Programm steht im Leistungs- und Funktionsumfang professionellen Bildbearbeitungsprogrammen für den privaten Gebrauch in nichts nach. Es ist Open Source-Freeware und kann kostenlos unter <https://www.gimp.org> heruntergeladen werden. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21402 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Montag / Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 19.05.2025
Wolfram Jänsch • 80,50 € inkl. Lehrbuch

Smartphone-Fotokurs

Theorie & Praxis

Du möchtest tolle Fotos mit deinem Smartphone machen? Lerne, wie du deine Motive perfekt in Szene setzt. Experimentiere mit Bildaufbau, Fokus, Belichtung und Effekten und lerne anhand praktischer Übungen mehr über Bildgestaltung, Farbcharakteristika, Brennweiten, welche Apps gut sind und die Wahl der besten Perspektive. Am zweiten Termin werden die gelernten Inhalte in der Natur ausprobiert. Erhalte wertvolle Tipps und Tricks für professionelle Fotos.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

21403H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 15.03.2025, 12:00 - 14:30 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 12:00 - 14:30 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian Mac Anderson)
54,00 €



**WIR DRUCKEN
NICHT NUR FARBIG.**

**WIR DRUCKEN
AUCH GRÜN!**



Schreib uns

druck
service 
GARHAMMER
GmbH

Ein Partner von

Deutsche Post 

Straßfeld 5, 94209 Regen
TELEFON 09921 / 88227-0
MAIL info@garhammer-druck.de
WEB www.garhammer-druck.de



IHRE NACHHALTIGE DRUCKEREI IN REGEN

natürliches Niederbayern

Unsere neue Angebotsreihe verbindet Wissen mit Spaß und macht Sie zu einem Kenner von außergewöhnlichen Highlights unserer Heimat.

- 1 Foto-Tour mit dem Smartphone: Burgruine Weißenstein**
Regen | Samstag, 06.09.2025 | 12:00-14:30 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5501
- 2 Foto-Tour • Blaue Stunde**
Lindberg | Samstag, 26.04.2025 | 17:00-23:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5511
- 3 Fotografieren nur mit Licht – Schwarz-Weiß-Fotografie**
Viechtach | Samstag, 14.06.2025 | 10:00-12:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5512
- 4 Fotografieren nur mit Licht**
Regen | Samstag, 19.07.2025 | 10:00-12:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5513

NEUGIERIG?

JETZT
ANMELDEN

www.
vhs-nieder
bayern.de

ABENTEUER
HEIMAT



EDV-Spezial

3D-Druck mit Filament oder Resin

Grundlagen-Praxis-Workshop

Lerne die grundlegenden Unterschiede des 3D-Drucks mit schmelzendem Kunststoffdraht und mit UV-Licht aushärtendem Harz kennen. Erstelle in diesem Workshop eine Wortmarke wie "Sternekoch", "Lieblingsplatz" oder deine persönliche Wortmarke, wie z.B. deinen Vornamen. Mit Hilfe des 3D-Programms 3D-Builder bereiten wir die stl-Datei für den 3D-Druck vor. Anschließend druckst du unter fachkundiger Anleitung deine eigene Wortmarke entweder mit unserem Prusa-Filament-Drucker oder unserem Phrozen-Resin-Drucker. Inhalte:

- Grundlagen des 3D-Drucks
- 3D-Drucktechnologien
- 3D-Software
- Design einer Wortmarke mit dem Programm 3D-Builder
- Erstellung der Druckdatei und Druckvorbereitung
- Filamentdruck oder Resindruck der Wortmarke

21501H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 17.05.2025, 8:00 - 16:00 Uhr
Wolfram Jänsch
95,00 € inkl. Materialkosten



Wie funktioniert der 3D-Druck?

3D-Drucker für den Privatgebrauch bauen Objekte schichtweise auf. Die Basis dafür ist eine Druckvorlage. Diese Datei zeichnet man entweder selbst mit einer CAD-Software oder kann sie auch aus einer Online-Datenbank herunterladen. Beim Druckverfahren selbst gibt es zwei gängige Systeme und Materialien. Das Filament- und das Resindruckverfahren. Beides bieten wir in unseren Workshops an.



Digitalisierungszentrum ARBERLAND

Eine bayerische Initiative
der Volkshochschule ARBERLAND
mit dem Kooperationspartner
ciSio GmbH, Regen



Was ist das Digitalisierungszentrum:

Das Digitalisierungszentrum macht Digitalisierung erlebbar und ist die Anlaufstelle für Beratung, Projekte und Weiterbildung rund um die Themen der Digitalisierung. Dafür schließen sich Fachkräfte aus den Bereichen Bildung, Wirtschafts- und Tourismusförderung, Digitalisierungsberatung und Change-Management zusammen.

Unsere Bausteine:

Projektwerkstatt

Wir erarbeiten zusammen mit Organisationen/Unternehmen Digitalisierungsprojekte.

Green Screen Studio ARBERLAND

Hier können Sie Sendungen produzieren, Schulungsvideos aufzeichnen oder Expertenrund – auch live – in Szene setzen.

Beratungszentrum

Wir beraten/unterstützen in allen Fragen zum Thema Digitalisierung.

Virtueller Stammtisch

Wir organisieren einen virtuellen Stammtisch, damit Sie sich untereinander austauschen und Synergien schaffen können.

Wir bieten: Unterstützung durch Digitalisierungsberater und Experten • einfache, anwendbare und praxisbezogene digitale Lösungen • Einführung neuartiger Technologien der Digitalisierung • Begleitung der Menschen im digitalen Wandel

Informationen: www.digitalisierungszentrum-arberland.de
info@digitalisierungszentrum-arberland.de



„Servus“ und „Griaß eich“ aus dem Green Screen-Studio ARBERLAND

Seit 2020 kommt ein ehemaliger Kursraum der Volkshochschule ARBERLAND in grünem Molton daher und ist Projektionsfläche für unterschiedlichste virtuelle Kulissen – vom CI-gebrandeten Nachrichtenstudio bis zum Arbergipfel.

Eine redundante High-Speed-Internetanbindung garantiert Datenübertragung in Echtzeit auf alle gängigen (Social-Media-)Plattformen. Auch Liveschaltungen ins Studio sind möglich. Das audio-visuelle Profi-Equipment garantiert Aufnahmen in FullHD und 4K.

Technische Details und unser Service:

- Aufzeichnung von Videos in FullHD oder 4K
- Digitale Audiotechnik und Multicam Setups
- Universelle Setups der Kulissen mit CI, Virtuelle Räumlichkeiten
- Zuschaltung von Websession in Aufzeichnung (Liveschaltung)
- Aufzeichnung oder Streams auf alle gängigen Plattformen
- Rundumbetreuung durch Techniker vor Ort
- Beratungsgespräche, Drehbucheerstellung
- Filmschnitt



Das Green Screen-Studio ARBERLAND kann nach Vereinbarung besichtigt und gebucht werden!

Kontakt: Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8 | 94209 Regen
Tel. +49 9921 9605 4400 | info@vhs-arberland.de

*Lern doch,
wo du willst!*

FLEXIBEL UND BEQUEM
VON ZU HAUSE AUS
NEUES ERFAHREN

Unsere Online-Kurse



Geld verdienen an der Börse
Grundlagen Nr. 1115 | Seite 11
Aufbaukurs Nr. 1116 | Seite 11

Interner Auditor VHS Nr. 26107 | Seite 42

Business Englisch B1 - C1 Nr. 3235 | Seite 64

Arabisch online lernen
Anfängerkurs Nr. 3710 | Seite 68
Fortsetzungskurs Nr. 3711 | Seite 68

Chinesisch Anfängerkurs - Hybrid Nr. 3721 | Seite 68

Kroatisch für die Reise - Anfängerkurs Nr. 3745 | Seite 69

Helix Taiji Körperreise (Tai Chi) Nr. 4303 | Seite 83

Chinesische Science-Fiction-Literatur Nr. 5042 | Seite 105



Anmeldung & Information

Tel. 09921 9605 4400 | info@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de

Sprachen



Sprachniveaus	60	Japanisch	68
Bairisch	61	Kroatisch	69
Deutsch	61-63	Norwegisch	69
Deutsch-Prüfungen	61-62	Polnisch	69
Englisch	63	Rumänisch	69
Französisch	64-65	Kooperation vhs Niederbayern	70
Italienisch	65-66		
Spanisch	66		
Tschechisch	67		
Arabisch	68		
Chinesisch	68		

ONLINE
ENTDECKEN





Wie finde ich den richtigen Kurs?

Die im Programmbereich Sprachen **angegebenen Niveaus sind Zielniveaus**, d.h. der Kurs führt auf das angegebene Niveau hin.

Die Niveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Am Ende des jeweiligen Niveaus kann ich:

Welches Sprachniveau habe ich?

C2 (Aufbaustufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein:e Muttersprachler:in ausdrücken:

Ich kann zum Beispiel

- fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- anspruchsvolle Texte aller Art schreiben, Literatur- und Sachbücher lesen
- mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler:innen beteiligen

C1 (Aufbaustufe 1)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel

- mit Muttersprachler:innen über anspruchsvolle Themen diskutieren, kompl. Sachverhalte darstellen
- den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen, Berichte und Briefe aller Art schreiben
- Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen

B2 (Mittelstufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann zum Beispiel

- mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen, fachbezogene Korrespondenz lesen
- einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen, gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- in Diskussionen meine Ansichten begründen

B1 (Mittelstufe 1)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehler, verständigen.

Ich kann zum Beispiel

- einfache Gespräche über vertraute Themen führen, persönliche Briefe schreiben
- eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- einen einfachen Zeitungsartikel verstehen, mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen

A2 (Grundstufe 2)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel

- etwas zum Essen und Trinken bestellen, nach dem Weg fragen, eine kurze Postkarte schreiben
- in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (Ort und Preis einer Veranstaltung)
- eine kurze Ansage, wie z.B. am Flughafen, verstehen

A1 (Grundstufe 1)

Niveaustufe * * * * *

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel

- jemanden begrüßen und mich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten
- Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen, eine kurze Notiz schreiben
- auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

TIPP: Teste dein Sprachniveau online: www.sprachtest.de
Speziell für Deutsch: www.esl.de • www.goethe.de

Deutsch

Bairisch für Zugroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für dich sind aber die echten Bayern mit ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt dich ein zu einem Bairischkurs der "besonderen Art." Er wird dir tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat und seine Geschichte runden den Tag ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Kurs. Danach kann dir auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen, das wird dir auch durch ein Zertifikat bestätigt. Also los geht's oder auf Bairisch: pack ma's!

1553 • Regen • ARBERLAND Haus
 Sonntag, 30.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
 Thomas Mayer, "Vogelmayer" • 33,00 € *

Alphabetisierungskurs – ALPHA+ Besser lesen und schreiben

Alphabetisierung gilt als Basisbildung. Lesen und Schreiben haben für die Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben einen sehr hohen Stellenwert. Allerdings haben wissenschaftliche Untersuchungen (PIAAC-Studie, leo.Level-One-Studie) gezeigt, dass Deutschland sich bei den Lese- und Schreibkompetenzen der Erwachsenen im Mittelfeld des OECD-Durchschnitts bewegt. Für Bayern wird die Zahl der Menschen mit funktionalem Analphabetismus auf rund 700.000 geschätzt. Zur Verbesserung der Lese- und Schreibkompetenzen dieser Menschen gewährt das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst nach Maßgabe der nachstehenden Förderbedingungen und -bedingungen sowie der allgemeinen haushaltsrechtlichen Bestimmungen (insbesondere der Verwaltungsvorschriften zu Art. 23 und 44 der Bayerischen Haushaltsordnung) Zuwendungen zur Durchführung von Kursen zur Alphabetisierung. Gefördert werden Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit erheblichen Defiziten in den schriftsprachlichen Kompetenzen, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern haben. Erhebliche Defizite in den schriftsprachlichen Kompetenzen sind gegeben, wenn in einer der Hauptkompetenzen (Lesen oder Schreiben) Alpha-Level 3 nicht überschritten wird.

3100 • Regen • ARBERLAND Haus
 Termine auf Anfrage, bitte Beratungstermin vereinbaren
 Tel.: 09921 9605 4434



Integrationssprachkurs

Deutsch für Zuwanderer

Sprache ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration, sowohl im Beruf als auch im Alltag. Der Integrationssprachkurs richtet sich an zugewanderte Mitbürger, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten und die die notwendigen Sprachkenntnisse erwerben müssen/wollen. Ziel des Kurses sind Deutschkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 - B1, die mit einer Prüfung nachgewiesen werden. Der Kurs ist aufgeteilt in den Deutschkurs (Grund- und Aufbaukurs, 6 Module à 100 Unterrichtsstunden) und den Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden). Der Unterricht findet von Montag bis Freitag am Vormittag oder Nachmittag statt. Der Einstieg ist entsprechend den Vorkenntnissen jederzeit möglich. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein sog. "Berechtigungsschein" vom Landratsamt, Jobcenter, Agentur für Arbeit oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Gerne beraten wir persönlich und unterstützen bei der Antragstellung auf einen Berechtigungsschein.

Kosten: Der Kurs wird weitgehend vom BAMF finanziert, pro Unterrichtsstunde ist ein Eigenbeitrag von 2,29 € zu zahlen. Dieser kann auf Antrag erlassen werden. Teilnehmende, die keinen Berechtigungsschein bekommen, können auf eigene Kosten teilnehmen, wenn ein Platz frei ist. Der Integrationssprachkurs wird gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge bzw. durch das Bundesministerium des Innern.

3101 • Regen • ARBERLAND Haus
 Termine auf Anfrage, bitte Beratungstermin vereinbaren
 Tel.: 09921 9605 4434

Informationen zu Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr muss vor dem Anmeldeschluss eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich! Nach dem Anmeldeschluss ist die Prüfungsgebühr auch bei Abmeldung fällig.

Bitte mitbringen: Gültiger Lichtbildausweis

Goethe Zertifikat A1

3103-1 • Regen • ARBERLAND Haus
 Donnerstag, 20.03.2025, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
 Anmeldeschluss: 21.02.2025

3103-2 • Regen • ARBERLAND Haus
 Donnerstag, 26.06.2025, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
 Anmeldeschluss: 30.05.2025

Goethe Zertifikat A2

3103-3 • Regen • ARBERLAND Haus
 Donnerstag, 08.05.2025, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
 Anmeldeschluss: 11.04.2025

3103-4 • Regen • ARBERLAND Haus
 Donnerstag, 17.07.2025, 13:00 - 17:00 Uhr • 115,00 € *
 Anmeldeschluss: 20.06.2025



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Sprache ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration, sowohl im Beruf als auch im Alltag.

3104-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 02.05.2024, 8:00 - 17:00 Uhr • 175,00 € *
Anmeldeschluss: 04.04.2025

3104-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 27.06.2025, 8:00 - 17:00 Uhr • 175,00 € *
Anmeldeschluss: 30.05.2025

telc Deutsch B2

3105-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 09.05.2025, 8:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Anmeldeschluss: 11.04.2025

3105-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 19.09.2025, 8:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Anmeldeschluss: 22.08.2025

Deutsch als Fremdsprache – Anfängerkurs

Der Kurs ist der perfekte Einstieg ins Deutschlernen. Die Teilnehmenden erwerben erste Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden.

Lehrbuch nach Absprache

3109 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Abdelmounaim Chaib • 100,00 €
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

NEU

Deutsch als Fremdsprache A1

Im Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der deutschen Sprache zur einfachen Verständigung im Alltag auf der Niveaustufe A1.

Lehrbuch: Das Leben A1.1, Cornelsen

3110 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 14.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Anna Poplawska
119,99 € inkl. Lehrbuch (19,99 €)
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

NEU

Deutsch als Fremdsprache A2

Du hast bereits Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1? Mit diesem A2-Kurs kannst du deine Deutschkenntnisse erweitern, deinen Wortschatz vergrößern und mehr Grammatik lernen.

Lehrbuch nach Absprache

3111 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 14.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Anna Poplawska • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

NEU

Deutsch als Fremdsprache B1

Im Kurs lernst du, dich mündlich und schriftlich in den meisten Situationen zu verständigen. Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf A2-Niveau.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Begegnungen B1+, Schubert Verlag)

3121 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 14.03.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Valeria Velazquez • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Deutsch B1 – Prüfungsvorbereitung

Im Kurs vermittelt dir ein erfahrener Prüfer das Format und die Anforderungen der telc B1-Prüfung. Anhand von praktischen Beispielen werden die mündlichen/schriftlichen Prüfungsteile trainiert.

3135 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Samstag, 08.03.2025, 9:00 - 10:30 Uhr
Anton Ebner • 105,00 € inkl. Skript (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

3135-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Samstag, 10.05.2025, 9:00 - 10:30 Uhr
Anton Ebner • 105,00 € inkl. Skript (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Deutsch B2 – Prüfungsvorbereitung

Lerne das Prüfungsformat des mündlichen und schriftlichen Prüfungsteils der telc B2-Prüfung kennen und welche Anforderungen erfüllt werden müssen. Übe anhand mehrerer Beispiele die einzelnen Teile der mündlichen und schriftlichen Prüfung mit einer erfahrenen Dozentin und Prüferin.

3136 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • 14.04.2025 - 25.04.2025 • Montag-Dienstag /
Donnerstag-Freitag, 10:00 - 15:15 Uhr
Jördis Kerschbaumer
125,00 € inkl. Skript (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

NEU



Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



ein Projekt des DfW e. V.



Deutsch B2 – Intensivkurs

Vertiefe in einem 2-wöchigen Intensivkurs deine Deutschkenntnisse. Alle Fertigkeiten werden intensiv trainiert: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche Produktion, Mediation, mündliche Kommunikation und Präsentation. Außerdem wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik vertieft.

Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Klett

3141H • Regen • ARBERLAND Haus
 10x • Montag-Freitag, 01.09.2025, 9:00 - 13:00 Uhr
 Jördis Kerschbaumer
 277,50 € inkl. Lehrbuch (22,50 €) und Skript
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

NEU

Deutsch als Fremdsprache

Individualschulung

Im Mittelpunkt stehen deine individuellen Lernziele und ein nachhaltiger Lernerfolg. Die Individualschulung ist als maßgeschneidertes Paket buchbar:

5er-Paket: 300 € (5 x 45 Min.)

10er-Paket: 600 € (10 x 45 Min.)

15er-Paket: 900 € (15 x 45 Min.)

3142 • Regen oder Online

verschiedene Pakete buchbar

Inhalte und Termine nach Absprache

NEU

Englisch

Englisch für Best Agers

Schnuppertag

Lerne und trainiere gemeinsam in der Gruppe alltägliche Situationen, kurze Gespräche und kurze Phrasen in einfacher englischer Sprache.

3203 • Regen • ARBERLAND Haus
 Mittwoch, 12.03.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
 Kerstin Schmid • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

Endlich Zeit für Englisch

Englisch für Best Agers

In diesem Englischkurs werden alltägliche Situationen, kurze Gespräche und Phrasen in englischer Sprache ohne Hektik und Druck behandelt. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erarbeitet und vorhandenes Wissen wiederholt und aktiviert. Es sind keine oder geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, Hueber Verlag

3203-1 • Regen • ARBERLAND Haus
 12x • Mittwoch, 19.03.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
 Kerstin Schmid
 144,00 € inkl. Lehrbuch (24,00 €)
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

gold

Englisch A1 – Refresher Starter

Englisch für Wiedereinsteiger

Du verfügst über geringe Englischkenntnisse oder hast vor langer Zeit in der Schule Englisch gelernt? Dann ist der Kurs genau richtig! Starte neu durch, frische deine Grundkenntnisse auf und vertiefe dein Wissen auf A1-Niveau.

Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber Verlag

3220 • Regen • ARBERLAND Haus
 7x • Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Stephanie Denk • 101,00 € inkl. Lehrbuch (31,00 €)
 (ab 7 Teilnehmenden)
 Termine auch in den Osterferien, nicht am
 26.03.2025

NEU

Englisch A2 – Refresher – Fortsetzung

Englisch für Wiedereinsteiger

Du verfügst über Grundkenntnisse der englischen Sprache oder hast in der Schule Englisch gelernt? Dann ist der Kurs genau richtig! Hier kannst du üben und deine Englischkenntnisse auffrischen und weiter vertiefen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! A2, Hueber Verlag)

3221 • Regen • ARBERLAND Haus
 10x • Montag, 10.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
 Dr. Corinna Ruderer • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
 Kleingruppe möglich

DOZENTENPORTRAIT

Kerstin Schmid



Kerstin Schmid ist mein Name und ich bin in Berlin geboren. Seit mehr als 20 Jahren fühle ich mich in Bayern dahoam. Ausgebildet bin ich als Lehrerin für Englisch und Deutsch und als PR-Beraterin.

Gearbeitet habe ich an Gesamtschulen in Berlin, an Realschulen und für Erwachsenenbildungsträger in Bayern. Tätigkeiten in der freien Wirtschaft und im Non-Profit-Bereich haben meinen Erfahrungsschatz über die Jahre enorm bereichert. Seit 2007 arbeite ich selbstständig in den Bereichen Beratung (Coaching für Frauen, Profil-PASS) und Training (Englisch, DaF/DaZ, Kommunikation als Bestandteil moderner Umgangsformen). Last but not least begleitet mich das britische Englisch seit mittlerweile vielen Jahren. Die Multikulturalität als das Neben- und Miteinander verschiedener Kulturen in unserer Gesellschaft erzeugt oft ein Bedürfnis, verschiedene Sprachen verstehen und/oder selbst sprechen zu wollen und zu können. Dabei spielt das Englische sicherlich in jeder Generation eine wichtige Rolle, auch bei den Best Agers & Seniors.



Englisch A2

Fortsetzung

Du hast bereits Englisch-Grundkenntnisse und möchtest diese weiter ausbauen? Go for it!

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! A2, Hueber Verlag)

3222 • Viechtach • Realschule
10x • Dienstag, 11.03.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
Eva Bauernfeind • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Business English A2 / B1

Fortsetzung

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lerne in diesem Kurs die wichtigen Grundlagen für den Beruf in englischer Sprache: Briefe und Mails, Telefonate, Redewendungen für Meetings und Geschäftskontakte etc.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (A2 Business English for Beginners, Cornelsen Verlag)

3223 • Regen • ARBERLAND Haus
8x • Montag, 17.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Nicole Sauter • 80,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Englisch B1 – Conversation Course

Fortsetzung

Du verfügst über gute Englischkenntnisse und möchtest diese vertiefen und erweitern?

Don't hesitate and join this group!
Lehrbuch nach Absprache

3232 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Montag, 10.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Gabriela Pfeffer • 103,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

Business Englisch B1 - C1

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf Konversation, Korrespondenz, Grammatik und Wortschatz im Geschäftsumfeld. Themen wie das Verfassen von Geschäftsbriefen und E-Mails, Meeting-Protokolle, Teamarbeit und Rollenspiele werden behandelt. Hausaufgaben zur Vertiefung der Kenntnisse werden angeboten.

3235 • Online • MS© Teams - Online-Kursraum
8x • Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Richard Derman • 70,00 € (bei 5 Teilnehmenden)
Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden den Link zur Schulung



Englisch B2 – Vormittag

Fortsetzung

Lerne Englisch mit englischer Literatur.

3241 • Regen • ARBERLAND Haus
8x • Dienstag, 11.03.2025, 9:00 - 10:30 Uhr
Anneliese Schauburger • 93,33 € (bei 6 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Englisch 73

Fortsetzung

Entspannt Englisch lernen mit "Jack and Jill", einem Krimi- und Irlandreiseführer.

3251 • Zwiesel • Gymnasium
12x • Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Franz Karl • 120,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Französisch

Französisch mit Musik

Französische Lieder aus den 1970er Jahren bis in die heutige Zeit – Chansons mit typischen Redewendungen und dem französischen Flair werden spielerisch vermittelt. Neuen Wortschatz und das Gefühl für den Satzbau kann man auch musikalisch lernen.

3300 • Regen • ARBERLAND Haus
8x • Montag, 31.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Nicole Sauter • 83,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich



Französisch für die Reise

Anfängerkurs – Fortsetzung

Du fährst gerne nach Frankreich? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Lerne grundlegende französische Vokabeln und Redewendungen speziell für den Urlaub kennen. Einstieg mit grundlegenden Vorkenntnissen möglich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Französisch für den Urlaub, Klett Verlag)

3301 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer • 60,00 €
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

BÜCHER UTZ

Bücher sind der größte Wissensschatz.

Alle neuen deutschen Bücher finden Sie auf:

www.buecherutz.de Einkaufspark
buecher@buecherutz.de Telefon: 09921 3836

REGEN

Randonner en ville

Ein französischer Stadtpaziergang in Regen

Erlebe eine ganz andere Form des Auffrischens und Lernens bei einem gemütlichen Stadtrundgang in Regen mit lustigen Anekdoten und historischen Informationen in französischer Sprache.

3302 • Regen • ARBERLAND Haus, Haupteingang
 Samstag, 10.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
 Nicole Sauter • 15,00 € (ab 6 Teilnehmenden) **NEU**

Französisch 76 – für Fortgeschrittene

Fortsetzung

Beschäftigung mit Texten über aktuelles Zeitgeschehen, Landeskunde und Alltagssituationen mit dem Ziel der Förderung von Hör- und Leseverstehen und der Grundlage für textbezogene bzw. spontane Sprechanlässe.

3351 • Zwiesel • Gymnasium
 8x • Montag, 10.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
 Dieter Schmidt • 93,33 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Kleingruppe möglich



Endlose Abenteuer erlesen.

Dienstag	9 – 12 Uhr
Mittwoch	10 – 12 Uhr 14 – 16 Uhr
Donnerstag	14 – 18 Uhr
Freitag	14 – 17 Uhr

Jeden 1. Sonntag im Monat 9:30 – 11:30 Uhr

STADTBÜCHEREI
REGEN



Kirchplatz 20
 94209 Regensburg
 Tel 09921 5282
 stadtbaecherei@regen.de
 stadtbaecherei-regen.de

Italienisch

Italienisch – Schnuppernachmittag

Du wolltest schon immer einmal Italienisch lernen? Dieser Schnuppernachmittag ist der perfekte Einstieg!

3400 • Regen • ARBERLAND Haus
 Samstag, 15.03.2025, 13:00 - 14:30 Uhr
 Barbara Matteucci • 10,00 € **NEU**

Italienisch A1 "sabato" – Fortsetzung

Endlich Zeit für Italienisch! Lerne am Wochenende entspannt und gleichzeitig intensiv die italienische Sprache kennen.

3401 • Viechtach • Realschule
 6x • Samstag, 15.03.2025, 9:30 - 11:45 Uhr
 Barbara Matteucci • 93,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

3401-1 • Viechtach • Realschule
 6x • Samstag, 17.05.2025, 9:30 - 11:45 Uhr
 Barbara Matteucci • 93,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden) • Kleingruppe möglich

Italienisch Anfänger "sabato"

Intensiv und entspannt lernen am Wochenende

Endlich Zeit für Italienisch! Lerne am Wochenende entspannt und gleichzeitig intensiv die Italienische Sprache kennen.

3402 • Viechtach • Realschule
 5x • Samstag, 22.03.2025, 13:00 - 15:00 Uhr
 Barbara Matteucci • 69,67 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden) • Kleingruppe möglich **NEU**

3402-1 • Viechtach • Realschule
 6x • Samstag, 17.05.2025, 13:00 - 15:00 Uhr
 Barbara Matteucci • 83,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden) • Kleingruppe möglich **NEU**

Italienisch A1 – Fortsetzung

3403 • Viechtach • Realschule
 7x • Montag, 10.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
 Barbara Matteucci • 73,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

3403-1 • Viechtach • Realschule
 7x • Montag, 12.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
 Barbara Matteucci • 73,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden) • Kleingruppe möglich

Italienisch A1 – Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Chiaro! A1 - nuova edizione, Hueber Verlag)

3404 • Zwiesel • Realschule
 10x • Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
 Doris Müller-Fiorito • 100,00 €
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

Italienisch A1

Fortsetzung Anfängerkurs

3405 • Regen • ARBERLAND Haus
 6x • Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
 Barbara Matteucci • 63,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

3405-1 • Regen • ARBERLAND Haus
 6x • Donnerstag, 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
 Barbara Matteucci • 63,00 € inkl. Skript
 (ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich



Italienisch von Anfang an – Anfängerkurs

Dieser Kurs ist perfekt, um mit dem Italienisch lernen zu beginnen.

3406 • Regen • ARBERLAND Haus
7x • Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Barbara Matteucci • 73,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich **NEU**

3406-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Donnerstag, 22.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Barbara Matteucci • 53,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich **NEU**

Italienisch für den Urlaub – Anfängerkurs

4-tägiger Intensivkurs

Der Kurs vermittelt nicht nur die wichtigsten Wörter und Phrasen für deinen nächsten Italienurlaub, sondern gibt auch einen Einblick in die italienische Kultur.

3406H • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Mo - Do, 28. - 31.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Barbara Matteucci • 83,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich **NEU**

Italienisch A1 – Fortsetzung

Du hast bereits einige Grundkenntnisse und möchtest wieder in die italienische Sprache einsteigen? Dieser Kurs ist genau richtig für dich. Wir wiederholen und erweitern unsere Wortschatz- und Grammatikbasis und lernen in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch nach Absprache

3416 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Hannes • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Italienisch A1

Fortsetzung Anfängerkurs

3417 • Viechtach • Realschule
7x • Montag, 10.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Barbara Matteucci • 73,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

3417-1 • Viechtach • Realschule
7x • Montag, 12.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Barbara Matteucci • 73,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

Italienisch B2 – Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Italienisch gelernt haben und ihr Wissen festigen und erweitern möchten. Tausche dich in der Gruppe aus und profitiere vom Miteinander. Gerne gehen wir auf deine Wünsche hinsichtlich Themen, Wortschatz oder Grammatik ein.

Lehrbuch nach Absprache

3431 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Dienstag, 11.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Susanne Hannes • 100,00 €
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

Italienisch B1 – Kleingruppe

Fortsetzung

3432 • Viechtach • Realschule
7x • Montag, 10.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Barbara Matteucci
111,89 € inkl. Skript (bei 3 Teilnehmenden)

3432-1 • Viechtach • Realschule
7x • Montag, 12.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Barbara Matteucci
111,89 € inkl. Skript (bei 3 Teilnehmenden)

Italienisch B2 – Kleingruppe

Fortsetzung

Schwerpunkte: Kommunikation & Landeskunde
Unser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache weiter ausbauen wollen und sich mit Muttersprachler auf Augenhöhe unterhalten möchten.

3441 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 10.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Dr. Marianne Hagengruber
140,00 € (bei 3 Teilnehmenden)

Spanisch

Spanisch für den Urlaub

Du verreist demnächst und möchtest dich mit den Einheimischen in der Landessprache unterhalten? In diesem Kurs lernst du typische Redewendungen für deinen nächsten Urlaub. In angenehmer, entspannter Atmosphäre widmen wir uns all den Themen, die für eine Reise wichtig sind.

3501 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Freitag, 27.06.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Valeria Velazquez • 45,00 € inkl. Skript
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich **NEU**



... dass du unter bestimmten Kriterien Ermäßigung auf die Kursgebühr erhältst?

Du erhältst **10% Ermäßigung**, wenn du in einer Mitgliedsgemeinde wohnst und **20% Ermäßigung**, wenn du über eine Ehrenamtskarte oder einen Schwerbehindertenausweis (GdB ab 50) verfügst. Ausgenommen sind Veranstaltungen, die mit einem * gekennzeichnet sind.



Arabisch

Arabisch online lernen – Anfängerkurs

Arabisch ist eine der häufigsten Sprachen der Welt! Sie öffnet die Tür zu einer reichen und faszinierenden Kultur. Lerne in diesem Kurs Schritt für Schritt das arabische Alphabet, einen Basiswortschatz für erste Gespräche sowie grundlegende grammatikalische Strukturen kennen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Arabisch mit System, Langenscheidt)

3710 • Online • Zoom - Online-Kursraum
10x • Montag, 24.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Termine 14-tägig • Dr. Wilfried Baumgarten
100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

ONLINE

Arabisch online lernen – Fortsetzung

Grundkenntnisse erforderlich

Für die Teilnahme an diesem Fortsetzungskurs sind Vorkenntnisse (arabisches Alphabet, ein Basiswortschatz für erste Gespräche etc.) erforderlich. Lerne in der Kleingruppe online weitere Grundlagen und erweitere deine Kenntnisse und deinen Wortschatz mit praxisnahen Beispielen und zahlreichen Übungen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Arabisch mit System, Langenscheidt)

3711 • Online • Zoom - Online-Kursraum
10x • Montag, 24.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Termine 14-tägig • Dr. Wilfried Baumgarten
140,00 € (bei 5 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

ONLINE

Chinesisch

Chinesisch – Schnupperabend

Warst du schon immer neugierig auf die chinesische Sprache? Lerne einige Grundregeln des Chinesischen, erste Begrüßungsformen und chinesische Schriftzeichen anhand von Kalligraphie-Übungen kennen.

3720 • Drachselsried • Rathaus
Freitag, 28.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Greta Brock • 23,00 € inkl. Skript (bei 5 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich



Wir sind sprachverliebt!

Chinesisch – Anfängerkurs

Hybrid

Dieser Kurs eignet sich perfekt als Vorbereitung für einen Urlaub oder eine Geschäftsreise in China. Es werden Alltagsthemen wie Uhrzeit und Wetter, Restaurant und Shopping abgedeckt, so dass du dich am Ende auf einfache Weise in China verständigen kannst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei Bedarf kann dieser Kurs auf Nachfrage auch online besucht werden.

Bitte mitbringen: HSK Standard Course 1 SET - Textbook + Workbook (Chinese and English Edition)

3721 • Regen oder Online • ARBERLAND Haus
6x • Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Greta Brock • 90,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

ONLINE



Japanisch

Einführung in japanische Sprache

Schnupperabend

Erlerne an diesem Abend die Grundlagen der japanischen Sprache und Schrift sowie erste einfache nützliche Wörter, Sätze und Phrasen für den Erstkontakt mit Japanern. Japan fasziniert viele Menschen. Jahrhundertelange Isolation, gefolgt von einer beispiellosen wissenschaftlich-kulturellen Aufholjagd Anfang des 20. Jahrhunderts, haben eine einzigartige Kultur geschaffen, in der Tradition und Moderne in außergewöhnlicher Harmonie nebeneinander bestehen. In den letzten Jahren hat das Interesse an Japan – nicht zuletzt aufgrund kultureller Phänomene wie Manga, Anime und Cosplay – stetig zugenommen. Damit ist auch das Interesse gestiegen, die japanische Sprache zu erlernen. Natürlich: Japanisch lernen ist nicht leicht. Vor allem das Beherrschen der Schriftsprache ist aufgrund einer Vielzahl chinesischer Schriftzeichen ebenso faszinierend wie kompliziert. Allerdings sind dafür Grammatik und Aussprache ziemlich einfach!

3740 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"
Freitag, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Dr. Max Schwarzburger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Itto-Ryu Hyoho
27,00 € * inkl. Getränk / kleine japanische Köstlichkeiten

Kroatisch

Kroatisch – Schnupperabend: Aussprache und einfache Floskeln

Dobar dan i dobro došli!

Du planst einen Urlaub im wunderschönen Kroatien? Dann bist du in diesem Schnupperkurs genau richtig. Du erhältst einen kleinen Einblick in die kroatische Sprache und erfährst nebenbei einiges Wissenswertes.

3744 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Doris Pöschl • 10,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

NEU

Kroatisch für die Reise – Anfängerkurs Hybrid

Du planst einen Urlaub im wunderschönen Kroatien? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Du erhältst einen Einblick in die kroatische Sprache und ihre Grammatik und erfährst nebenbei Wissenswertes über Land und Leute. Bei Bedarf kann dieser Kurs auf Nachfrage auch online besucht werden.

Lehrbuch nach Absprache

3745 • Regen oder Online • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Doris Pöschl • 60,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

ONLINE

Norwegisch

Norwegisch A1 – Kleingruppe Fortsetzung

Norwegen – das Land der Fjorde, der Mitternachtssonne und Polarnacht. Ein Land der Gegensätze mit atemberaubender Natur und freundlichen Menschen. Willst du dort Urlaub machen, fährst du regelmäßig zum Angeln dorthin oder möchtest du einfach eine neue Sprache ausprobieren: „Velkommen til norskkurs!“ Mit geringem Lernaufwand wäre ein Einstieg oder Wiedereinstieg jetzt noch möglich. „Lykke til!“

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Norsk for deg neu - Norwegisch für Anfänger A1-A2, Klett Verlag)

3751 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Donnerstag, 13.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Jördis Kerschbaumer • 116,67 € (bei 3 Teilnehmenden)

Norwegisch B2/C1 – Hei og velkommen Lektüre & Kommunikationskurs – Fortsetzung

Wir wollen vor allem unsere mündlichen Fertigkeiten verbessern und miteinander sprechen. Gleichzeitig erweitern wir stetig unseren Wortschatz. Dazu können aktuelle Themen oder literarische Texte als Diskussionsgrundlage dienen. Die Auswahl erfolgt in der Sprache mit den Teilnehmenden.

Voraussetzung: Norwegisch Kenntnisse Niveau B2

3752 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Jördis Kerschbaumer • 210,00 € (bei 2 Teilnehmenden)

Polnisch

Polnisch – Anfängerkurs

In diesem Anfängerkurs lernst du Polnisch lesen, schreiben und sprechen und bekommst Informationen über Land und Leute.

Lehrbuch nach Absprache

3771 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Anna Poplawska • 100,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

Rumänisch

Rumänisch – Schnupperabend

Wusstest du, dass man in Rumänien nach dem Essen sagt "Sărămăna pentru masă!", was übersetzt "Ich küsse Ihre Hand für das Essen" heißt. Bei diesem Schnupperabend lernst du von einer Muttersprachlerin neben den ersten Sprachkenntnissen, verschiedene Sitten und Bräuche aus Rumänien kennen.

3760 • Bischofsmais • Baderhaus
Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Alexandra Silion • 10,00 € (ab 7 Teilnehmenden)
Kleingruppe möglich

NEU

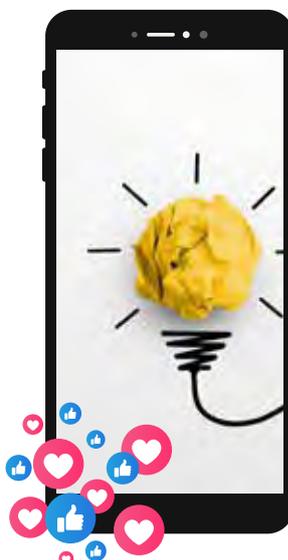
Rumänisch – Anfängerkurs

Du möchtest gerne die rumänische Sprache kennenlernen? Lerne von einer Muttersprachlerin die rumänische Kultur kennen und sammle erste Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Cu succes! A1: Rumänisch für Anfänger, Klett Verlag

3761 • Regen • ARBERLAND Haus
8x • Montag, 17.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Alexandra Silion • 110,50 € inkl. Lehrbuch (30,50 €)
(ab 7 Teilnehmenden), Kleingruppe möglich

NEU



FOLGE UNS



vhs.arberland



Vhs Arberland





Kooperation

**Spanisch A1****vhs Freyung-Grafenau**

Bienvenidos! Spanisch wird weltweit von rund einer halben Milliarde Menschen gesprochen! Die zum romanistischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie gehörende Sprache spielt im internationalen Kontext eine bedeutende Rolle als Geschäftssprache. Spanien ist das Reiseland Nr. 1 der Deutschen, weshalb das Spanische hierzulande auch gerne als "Urlaubssprache" gelernt wird.

419-G01 • Grafenau • vhs Grafenau

10x • Donnerstag, 13.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Martina Kluck, staatl. geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin für Spanisch und Englisch
129,00 € * (bei 4 Teilnehmenden)
ab 6 Teilnehmenden Gebühr 89,00 €
Anmeldung: vhs Freyung-Grafenau

Ungarisch – Anfängerkurs (Kleingruppe)**vhs Freyung-Grafenau**

Ungarn ist mehr als Paprika, Gulasch oder Csárdás. Das Land von "Piroschka" besticht durch einzigartige Landschaften und faszinierende Kulturstädte wie Budapest, Debrecen oder Szeged. Das Ungarische geht nicht wie die meisten Sprachen im mitteleuropäischen Raum auf indogermanische oder romanische Ursprünge zurück. Es gehört zum finno-ugrischen Zweig der uralischen Sprachen und klingt für unsere Ohren fremdartig und gleichzeitig spannend. Neugierig? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Aber auch Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen werden auf ihre Kosten kommen, wenn die ersten Grundlagen der ungarischen Aussprache, der Schreibweise und Grammatik erarbeitet werden. Und natürlich soll viel gesprochen werden, was in der Kleingruppe am besten möglich ist. Die Dozentin ist gebürtige Ungarin. Sie freut sich, ihre Muttersprache näher bringen zu dürfen.

422-G01 • Grafenau • vhs Grafenau

6x • Dienstag, 18.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Klára Köck • 77,40 € *
Anmeldung: vhs Freyung-Grafenau

Ein bisschen Französisch gefällig?**Französisch A1.0 ohne Vorkenntnisse
am Frühnachmittag
vhs Deggendorf**

Wolltest du schon immer wissen, was Charles Aznavour und seine Kollegen so hingebungsvoll singen? Oder hast du einfach Lust, die Sprache von unserem westlichen Nachbarstaat zu erlernen? Dann herzlich willkommen in diesem Französisch-Kurs für Anfänger! Hier wirst du die Grundlage der französischen Sprache in einem entspannten Tempo lernen und kannst dabei Praktisches und Wissenswertes über Land und Kultur erfahren. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Trauen dich! Bienvenue!

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett) ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529642-8

H3300 • Hengersberg • Bücherei Hengersberg

8x • Montag, 10.03.2025, 13:00 - 14:30 Uhr
S. L. Greisinger, Volkshochschule Deggendorf
114,00 € * (ab 4 Teilnehmenden)
Anmeldung: vhs Deggendorf

**Soirée cinéma francophone & discussion:
voyage au cœur des films!****ab abgeschlossenem A2-Niveau (ab ca. 4-5 Semester)
vhs Deggendorf**

Plongez dans une aventure cinématographique unique! Découvrez un film emblématique du monde francophone et engagez-vous dans une discussion interactive. Partagez vos impressions, enrichissez votre vocabulaire et explorez des cultures fascinantes tout en perfectionnant votre français. Rejoignez-nous pour une soirée captivante et enrichissante qui promet d'élargir vos horizons!

Kursmaterial des Dozenten

H3370 • Deggendorf • vhs Deggendorf

Donnerstag, 05.06.2025, 19:30 - 22:30 Uhr
Boris Koffi • 22,40 € * (ab 5 Teilnehmenden)
Anmeldung: vhs Deggendorf

¡Con gusto! Spanisch A1.0**Ohne Vorkenntnisse
vhs Deggendorf**

"¡Con gusto!" ("mit Freude") erlernst du in diesem Kurs die ersten Grundzüge der spanischen Sprache, um dich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Anhand von Dialogen und informativen Texten machst du dich mit der Sprache vertraut und wendest das Gelernte in echten Gesprächssituationen unmittelbar an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab Lektion 1
ISBN: 978-3-12-514671-6

H3501 • Deggendorf • vhs Deggendorf

8x • Mittwoch, 12.03.2025, 9:00 - 10:30 Uhr
Yaritzta Barrero Alarcó, Volkshochschule Deggendorf
114,00 € * (ab 4 Teilnehmenden)
Anmeldung: vhs Deggendorf

War der passende Kurs für dich nicht dabei?

Frage einfach bei uns an – wir übersenden dir gerne ein individuelles Angebot!

Kontakt: Volkshochschule ARBERLAND, Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
Tel. 09921 9605 4400, info@vhs-arberland.de

Gesundheit



Ärztvorträge	72-73
Entspannung & Stressbewältigung	74-79
Bewegung & Fitness	79-82
Ernährung	82
Prävention	82-83
Kosmetik	83
Natürlich gesund	84
Kooperationen	85-88



ONLINE
ENTDECKEN





Ärztvorträge

Ersthelfer-Reanimationsbehandlung für Erwachsene

Vortrag mit Praxisteil

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen. Aber auch jeder kann helfen. Der plötzliche Herztod ist mit schätzungsweise 80.000 bis 100.000 Fällen pro Jahr eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Der Betroffene ist auf schnelle Hilfe angewiesen. Doch die Bereitschaft von Laien, Wiederbelebungsmaßnahmen nach einem plötzlichen Herzstillstand durchzuführen, ist in Deutschland mit 15% im internationalen Vergleich alarmierend niedrig. Gründe dafür sind oftmals die Angst, etwas falsch zu machen und eine unzureichende Ausbildung in Erster Hilfe. Dabei sind die Maßnahmen zur Wiederbelebung eines Menschen einfach. Man kann dabei nichts falsch machen. Der einzige Fehler ist, nichts zu tun. In diesem Kurs trainieren wir dich zum kompetenten Ersthelfer bis zum Eintreffen des Notarztes. Diese Maßnahmen verdoppeln bis verdreifachen die Chance, dass der Betroffene überlebt.

4001 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Daniel Lohr, Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Kursprogramm ONLINE entdecken!
www.vhs-arberland.de

Demenz

Vortrag

Knapp 2 Millionen Menschen sind allein in Deutschland von einer Demenzerkrankung betroffen. Eine Demenzerkrankung bedeutet nicht nur den Verlust von Gedächtnisfunktionen, sie ist u.a. auch charakterisiert durch Verlust von Alltagskompetenzen, durch Auffälligkeiten von Verhalten und durch Wesensveränderungen. Damit führt eine Demenz meist auch zu großen Herausforderungen und Veränderungen für das soziale Umfeld. Dabei gibt es unterschiedliche Formen von Demenzerkrankungen, bei einigen kann sogar eine behandelbare Ursache der Auslöser sein. Der Facharzt informiert über unterschiedliche Demenzformen, mögliche Diagnostik und Therapiestrategien.

4002 • Zwiesel • AWO Kreisverband Regen e.V.
Mittwoch, 14.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
René Trabold, Facharzt für Neurologie, MHBA
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Gesunde Füße – was kann der Arzt machen, wenn die Zehen wehtun?

Vortrag

Unter einer Fußdeformität versteht man eine Abweichung von der idealen, physiologischen Form des Fußes mit Fehlstellungen der Fußknochen. Kleinere Fußdeformitäten sind sehr weit verbreitet und in der Regel mit kleinen funktionellen Einschränkungen verbunden. Verursacht die Fußdeformität jedoch große Beeinträchtigungen oder Schmerzen, stehen verschiedene konservative und operative Verfahren zur Verfügung. Der Facharzt informiert über verschiedene Fußdeformitäten mit Darstellung der konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten.

4003 • Viechtach • Realschule
Donnerstag, 27.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Mateusz Szacilowski, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Photo: Tourismusverband Ostbayern - Tobias Köhler



Rund um die Schulter Warum tut die Schulter manchmal weh?

Vortrag

Die Ursachen für Schulter- und Armschmerzen können sehr unterschiedlich sein. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. In der Schulter treffen Knochen, verschiedene Muskeln, Bänder und Sehnen aufeinander. Damit ist es auch besonders anfällig für Reizungen, Verletzungen, Instabilitäten sowie für Muskel- und Sehenschäden. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man vor allem lang anhaltende Schulterschmerzen nicht. Der Facharzt informiert über häufige Schultererkrankungen mit Darstellung der konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten.

4004 • Viechtach • Realschule
Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Mateusz Szacilowski, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Gleichgewicht und Gesundheit in eigener Hand – der Schlüssel zum inneren Doktor

Vortrag

Jeder kennt Begriffe wie "die innere Stimme", "die innere Uhr", "der innere Kompass" – aber gibt es auch den "inneren Doktor"? Manchmal findet man sich in scheinbar ausweglosen Situationen wieder, fühlt sich Krankheiten und Schmerzen hilflos ausgeliefert. Dabei trägt jeder Mensch die Fähigkeit in sich, gesund zu bleiben und widrigen Umständen zu trotzen. Dies kann man gezielt fördern. In diesem Vortrag lernst du die Bedeutung der Resilienz, Neuroplastizität, Neuroregeneration, positiver Psychologie und Vorsorgemedizin und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen.

4005 • Viechtach • Realschule
Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Natalja Krotter, Oberärztin Neurologie
kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Gemeinsam für die Gesundheit

Die Arberlandkliniken und die vhs ARBERLAND stehen als Kooperationspartner für die Gesundheit der Region ein. Ziel der beiden Landkreistöchter ist die Weiterentwicklung der Region im Hinblick auf gesundheitsrelevante Themen und dadurch die Schaffung ei-

nes Mehrwerts für die Bevölkerung. Welche Behandlungsmöglichkeiten sind wohnortnah möglich? Wie kann man Krankheiten vorbeugen? Die Menschen leben immer gesundheitsbewusster und wollen vor allem viel Wissen ansammeln. Die gemeinsamen Vorträge zu unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Themen der Arberlandkliniken bieten hierzu die Möglichkeit. Sowohl die Volkshochschule als auch die Arberlandkliniken freuen sich über die Kooperation und hoffen auf zahlreiche Teilnahme an den kostenlosen Veranstaltungen.

4

Apotheken

Raphael APOTHEKE
Im Einkaufspark Regen
Zwieseler Straße 15
09921 5643

Raphael APOTHEKE
Am Stadtplatz Regen
Stadtplatz 11
09921 2070

Raphael APOTHEKE
Am Stadtplatz Zwiesel
Stadtplatz 18
09922 9440

Raphael APOTHEKE
Am Anger Zwiesel
Angerstraße 34
09922 802053

Raphael APOTHEKEN

24 h/7 Tage
Filiale im Internet
www.raphael-apotheken.de

für
Ihre

Gesundheit



Unsere Yoga-Arten

Hatha Yoga

ist die Grundlage der meisten körperlichen Yoga-Stile, die Atem, Körperhaltungen und Meditation miteinander verbindet.

Iyengar Yoga

ist ein präziser und detailorientierter Stil, der Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke und Kissen verwendet, um die korrekte Ausrichtung zu fördern.

Vinyasa Yoga

ist ein dynamischer und fließender Stil, der Atem und Bewegung synchronisiert und verschiedene Sequenzen von Körperhaltungen anbietet.

Astanga Yoga

ist ein anspruchsvoller und strukturierter Stil, der sechs festen Serien von Körperhaltungen folgt, die in einer bestimmten Reihenfolge geübt werden.

Yin Yoga

ist eine ruhige und meditative Art des Yoga, die auf physischer und emotionaler Ebene arbeitet. Die Asanas sind überwiegend sitzende und liegende Positionen. Durch mehr Weichheit, Entschleunigung und Loslassen soll es für einen Ausgleich sorgen.

Yoga Nidra

ist eine Yoga-Technik, mit der tiefere Bewusstseinschichten erreicht werden sollen. Durch völlige Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein soll ein psychischer Schlaf erreicht werden.

Faszien Yoga

ist eine spezielle Form des Yoga, die sich auf die Stimulation und das Dehnen der Faszien konzentriert. Faszien sind Bindegewebsschichten, die Muskeln, Organe und andere innere Strukturen umgeben und miteinander verbinden.

Entspannung & Stressbewältigung

Hatha Yoga – finde dein Gleichgewicht

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

4100-1 • Arnbruck • Pfarrheim
6x • Montag, 28.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

4100-2 • Arnbruck • Pfarrheim
6x • Montag, 28.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

4100-3 • Arnbruck • Pfarrheim
6x • Montag, 23.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

4100-4 • Arnbruck • Pfarrheim
6x • Montag, 23.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

4100-5 • Drachselsried • Rathaus
4x • Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 24,00 €

4100-6 • Drachselsried • Rathaus
4x • Donnerstag, 08.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Erna Niedermayer • 24,00 €

4100-7 • Drachselsried • Rathaus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

4100-8 • Drachselsried • Rathaus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Erna Niedermayer • 36,00 €

Vinyasa-Yoga am Abend

dynamisch und entspannend

Fließende und kräftigende Übungen werden dynamisch aneinandergereiht, um danach in tiefe Entspannung und Meditation zu sinken. Dieser Kurs legt den Fokus auf die Balance zwischen dynamischen Asanas und entspannenden Übungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogablöcke (falls vorhanden), Getränk

4101 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Mittwoch, 25.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Sabrina Reiner • 54,00 €

NEU

Vinyasa Flow – dynamisches Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der fließende Bewegungen mit der Atmung synchronisiert. Die Übergänge zwischen den Asanas (Yogapositionen) werden betont, wodurch ein kontinuierlicher "Flow" entsteht. Vinyasa Yoga fördert Kraft, Flexibilität und Ausdauer sowie eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Yogablöcke (falls vorhanden), Getränk

4102 • Rinchnach • Bürgerhaus "Weißes Schulhaus"
5x • Montag, 10.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Sabrina Reiner • 50,00 €

4103 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Sabrina Reiner • 54,00 €

NEU

Yoga – den Sonnengruß erlernen

Der Sonnengruß ist eine der bekanntesten und grundlegendsten Sequenzen im Yoga. Er besteht aus einer Reihe von Asanas (Yoga-Posen), die fließend mit der Atmung verbunden werden. In diesem Kurs lernen wir die gängigste Abfolge und gehen auf die richtige Ausrichtung ein. Tipps und Tricks für einen fließenden Sonnengruß runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Getränk

4104 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 30.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Sabrina Reiner • 18,00 €

NEU

Senioren-Special: Yoga Grundlagen – Bewegung und Entspannung

Dieser Kurs bietet Seniorinnen und Senioren eine wunderbare Möglichkeit, Yoga auf sanfte und sichere Weise kennenzulernen. Mit einfachen, gelenkschonenden Übungen fördern wir Beweglichkeit, stärken sanft die Muskulatur und verbessern das Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Getränk und falls vorhanden eine Yogamatte

4105 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 21.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Sabrina Reiner • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

Hatha Yoga für den Rücken

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen für den Kopf

4106-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 12.03.2025, 16:45 - 18:00 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €

4106-2 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 12.03.2025, 18:10 - 19:25 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €

4106-3 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 07.05.2025, 16:45 - 18:00 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €

4106-4 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 07.05.2025, 18:10 - 19:25 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €

Hatha Yoga – Finde Balance

mit Vorkenntnissen

Ha und Tha. Sonne und Mond. Bewegung und Ruhe. Anspannung und Entspannung. Beweglichkeit und Kraft. Diese Gegensätze, verbunden mit einer tiefen gleichmäßigen Atmung, können dir helfen, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Balance zu halten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, Getränk

4107-1 • Bischofsmais • Baderhaus
5x • Montag, 10.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 45,00 €

4107-2 • Bischofsmais • Baderhaus
8x • Montag, 12.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 72,00 €

4108-1 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Donnerstag, 13.03.2025, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 45,00 €

4108-2 • Kirchberg • Mittelschule
7x • Donnerstag, 15.05.2025, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 63,00 €

Ashtanga – Yin Yoga Fusion – Level 1

Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ruhe im Geist – mit Vorkenntnissen

Das dynamische, kraftvolle Ashtanga Yoga und das sanfte, ruhige Yin Yoga sind völlig gegensätzlich und doch ergänzen sie sich perfekt. Während beim Ashtanga Yoga die Bewegung der Atmung folgt, hilft uns die Atmung beim Yin Yoga zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Ashtanga Yoga fördert deine Beweglichkeit und Kraft, Yin Yoga ermöglicht es dir, deine Faszien zu dehnen und geschmeidig zu halten. Dabei ist der Atem in der gesamten Praxis unser Anker im Hier & Jetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, zusätzliches warmes Oberteil, Getränk

4109-1 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Montag, 10.03.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 45,00 €

4109-2 • Kirchberg • Mittelschule
8x • Montag, 12.05.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 72,00 €



Yin Yoga – Tiefe Entspannung

Yin Yoga ist eine langsame, meditative Form des Yoga, die ihren Ursprung in der daoistischen Philosophie hat. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen zielt Yin Yoga darauf ab, tief in die Faszien und das Bindegewebe einzudringen.

4110-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Donnerstag, 13.03.2025, 15:45 - 16:45 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €



4110-2 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Donnerstag, 08.05.2025, 15:45 - 16:45 Uhr
Elena Garcia Garcia • 24,00 €



4110-3 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 15:45 - 16:45 Uhr
Elena Garcia Garcia • 36,00 €



Faszien Yoga

Faszien Yoga basiert auf einer innovativen Methode, um die Faszien zu aktivieren und das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen – inspiriert von der Methode von Godelieve Denys Struyff (G.D.S.). In diesem Kurs erkunden wir die dynamischen Verbindungen der faszialen Ketten und integrieren Yogaübungen, die auf Atemtechniken basieren. Diese Übungen zielen darauf ab, die Faszien zu dehnen, zu stärken und zu harmonisieren, während wir gleichzeitig die natürliche Beweglichkeit und Stabilität des Körpers verbessern. Durch die zunehmende Tendenz zu langem Sitzen und berufsbedingten langanhaltenden Positionen, können Ungleichgewichte im Körper entstehen. Faszien Yoga kann dabei helfen, diese Ungleichgewichte auszugleichen und das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Zusätzlich dazu kann Faszien Yoga auch dazu beitragen, Stress abzubauen und eine tiefere Entspannung zu fördern. Indem wir uns auf die Verbindung von Körper und Atem konzentrieren, schaffen wir einen Raum für mentale Klarheit und emotionales Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk

4111-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Donnerstag, 13.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

4111-2 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Donnerstag, 08.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Elena Garcia Garcia • 24,00 €

4111-3 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Donnerstag, 26.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Elena Garcia Garcia • 36,00 €

Tiefenentspannung durch Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Form der yogischen Tiefenentspannung; es ist eine kraftvolle Technik, die es möglich macht, sich durch das Zurückziehen von der Außenwelt bewusst zu entspannen. Im Kurs lernst du, mit verschiedenen Übungen die inneren Verspannungen des Körpers, der Gefühle und der Gedanken zu lösen. Yoga Nidra ist besonders zu empfehlen bei Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und bei Unruhezuständen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken und kleines Kissen

4112 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Montag, 17.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 24,00 €

Den Atem als Leitseil des Lebens kennenlernen

Denn Atmen bedeutet Leben

Der Atem ist die Grundlage des Lebens und der Gesundheit! Erspüren und Wahrnehmen der 4 Grundatmungsarten, verbunden mit leichten Yoga-Elementen sowie Erklärungen der dazu gehörigen Meridiane.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Yogamatte

4114 • Regen • ARBERLAND Haus
3x • Freitag, 16.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Monika Sturm • 18,00 €

Meditation und Achtsamkeit

Raus aus dem Gedankenkarussell

Wir üben verschiedene Meditationsformen wie Atem- und Achtsamkeitsmeditation, Klangmeditation sowie verschieden geführte Bewegungsmeditationen. Finde heraus, womit du dich am wohlsten fühlst und wie du täglich etwas für dich tun kannst. Innere Unruhe und Zerstreuung verschwinden und schaffen Raum für Klarheit, Zentriertheit und Verbundenheit.

Bitte mitbringen: warme Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

4115 • Drachselsried • Freiraum
5x • Dienstag, 11.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Uta Zende • 45,00 €

Mit Yoga und Klangzauber in den Frühling

Elfi Schwarz, Yogalehrerin, Gesundheitspädagogin und Dieter Dmitriev, ein Klangkünstler, wollen die Teilnehmenden auf den Frühlingsanfang einstimmen. Klassische, themengerechte Asanas (Haltungen) für Gesundheit und Harmonie und Atemübungen, verbunden mit zauberhaften Klängen von Monochord und Glöckchen in den Entspannungsbereichen, werden die Teilnehmenden in ihrer Ganzheit erfassen und ihnen ein positives Erlebnis schaffen. Dieser Vormittag ist für jeden geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Matte, Decke, Kopfkissen

4116 • Regen • ARBERLAND Haus
Sonntag, 30.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Elfi Schwarz, Dieter Dmitriev • 19,00 € *



Monochord – Klangmeditation

Die wohltuende Kraft des Klanges

Du möchtest total entspannt in das Wochenende starten? Mit dieser speziellen Klangmeditation ist das möglich. Bei der Meditation konzentriert man sich nur auf die Klänge des Monochords und lässt sie durch den ganzen Körper schwingen. Dies kann dabei helfen, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und eine tiefe innere Harmonie zu erreichen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

4117-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dieter Dmitriev • 15,00 €

4117-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 11.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Dieter Dmitriev • 15,00 €

Sei der Boss in deinem Körper



Durchblicken – alles klar sehen

Volkskrankheit Nr. 3 in Deutschland ist die Fehlsichtigkeit. Aber gibt es hier Abhilfe – außer der Anschaffung einer Brille? Ja, denn jeder hat es in der Hand, kleine Änderungen in seinen Lebens- und Sehgewohnheiten vorzunehmen. Hierzu werden im Workshop konkrete Anregungen gegeben sowie Sehübungen gemeinsam durchgeführt.

4120-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 08.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Eva-Maria Prasch • 39,00 € inkl. Script

NEU



Durchatmen – Aufatmen

Seit Jahrtausenden weiß der Mensch um die Heilkraft der Atmung. Neuere Forschungen haben ergeben, dass mit der richtigen Atemtechnik eine Verlängerung der Lebenszeit um mehrere Jahre möglich ist. Im Workshop wird grundlegendes Wissen zum Thema vermittelt. Darüber hinaus werden eine Reihe von Atemtechniken vorgestellt und diese gemeinsam durchgeführt. Durch diese können in kurzer Zeit erstaunliche positive Wirkungen erzielt werden.

4120-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 15.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Eva-Maria Prasch • 39,00 € inkl. Skript

NEU



Die Kraft der Gedanken

Hast du dich auch manchmal gefragt, ob deine guten Gedanken für einen Menschen irgendeine Wirkung haben oder ob Gebete eigentlich Zeitverschwendung sind? Oder ob man mentale Stärke und klares Denken trainieren kann? Im Workshop wirst du mit den Grundlagen der Gehirn- und Bewusstseinsforschung vertraut gemacht und lernst einfache Techniken, die zu mentaler Stärke und klarem Denken verhelfen.

4120-3 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 22.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Eva-Maria Prasch • 39,00 € inkl. Skript

NEU

Bitte jeweils mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte und Getränk

Eva-Maria Prasch

1963 wurde ich im Herzen meines geliebten Bayerischen Waldes geboren. Nach dem Studium der Agrarwissenschaft und dementsprechender Berufstätigkeit, widme ich mich jetzt als Heilpraktikerin ganz meiner Leidenschaft, nämlich der Heilkunde. Hierbei steht im Vordergrund, die Menschen zu lehren, wie man im **Einklang mit der Natur ein gesundes Leben** führt.

Mein Motto lautet dementsprechend:
GESUNDHEIT LEBEN!



Neue Vortragsreihe:
Eigenverantwortliche Gesundheitspflege

Jedes Modul kann einzeln gebucht werden, wobei sich alle Module gegenseitig ergänzen.



Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine umfassende Lernmethode. Sie nutzt die Bewegung zur Schulung der Aufmerksamkeit für persönliche Lernprozesse und ist benannt nach dem israelischen Naturwissenschaftler und Judokämpfer Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). In Feldenkrais-Lektionen dienen einfache Alltagsbewegungen als Ausgangspunkt. Du führst diese zu Beginn in der gewohnten Art und Weise aus. Anschließend werden einzelne Elemente der Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedene Arten kombiniert. Durch die spielerische und absichtslose Bewegung entsteht eine Atmosphäre der Leichtigkeit, die an die Lernsituation erinnert, wie wir sie als Baby oder Kleinkind hatten. Die Aufmerksamkeit für den Bewegungsablauf verfeinert die Wahrnehmung für das eigene Tun und ist somit die Grundlage, die Selbstwirksamkeit zu entdecken und zu vertiefen. Überflüssige Anspannungen lösen sich, Bewegungseinschränkungen können sich verbessern, Schmerzen nachlassen oder auch gänzlich verschwinden.

"Nur das, was einer leicht und gerne tut, wird ihm zur Gewohnheit werden und jederzeit zu Diensten sein." Dr. Moshé Feldenkrais – Zitat aus: Bewusstheit durch Bewegung. Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und Verpflegung

4121H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 15.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Maria Waas • 25,00 € *
Anmeldeschluss: 07.03.2025



Mentaltraining – Erfolg beginnt im Kopf

Die Wissenschaft weiß längst, dass viele Dinge durch die Kraft der Gedanken und Gefühle zum Positiven, aber leider auch zum Negativen beeinflusst werden können. Leistungssport ist seit Jahrzehnten ohne Mentaltraining nicht mehr denkbar. Doch auch die Herausforderungen im Alltag werden für viele Menschen immer größer. Sowohl im Berufsleben als auch privat, kann mentales Training wertvolle Dienste leisten. Stressbewältigung, Konzentration, Motivation und Zeitmanagement sind nur einige Bereiche, in denen Mentaltraining sinnvoll genutzt werden kann. Auch bei Problemlösungen wie Raucherentwöhnung, Abnehmen oder Beseitigung von Schlafstörungen wird Mentaltraining erfolgreich eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt zum einen Grundlagen, was Mentaltraining ist, wie und warum die Kraft der Gedanken wirkt und in welchen Bereichen es sinnvoll ist, damit zu arbeiten. Es werden auch Methoden erlernt, wie man Mentaltraining für sich selbst erfolgreich anwenden kann. Nach Beendigung des Kurses kann jeder mit einfachen Techniken die Kraft der Gedanken für sich nutzen und durch mentale Techniken sein Leben in verschiedenen Bereichen erleichtern.

4122 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Dienstag, 29.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Franz X. Maier • 40,00 €



DOZENTENPORTRAIT

Maria Waas



Mein Erstberuf ist Krankenschwester. 2003 kam ich erstmals mit der Feldenkrais-Methode in Berührung und war von der ersten Stunde an gefesselt. Von 2011 bis 2016 machte ich die Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin. Es ist mir ein Anliegen und eine große Freude die Methode von Dr. Moshé Feldenkrais weiterzugeben.

Gong Meditation

Erlebe die Kraft der Frequenzen

Gongs haben das größte Klangspektrum aller Instrumente und decken unseren gesamten Hörbereich ab. Die ganzheitliche Kraft der Gongs unterstützt uns dabei, alte Strukturen zu überwinden und hilft uns, in Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu kommen. Die Effekte können für jeden einzelnen ganz unterschiedlich und sehr intensiv sein. Die Gong-Klänge wirken auf Zellebene und bringen den Körper in eine sehr tiefe Entspannung. So können sich Körper und Geist vollkommen entspannen und einen effektiv wirksamen Abbau von Stress einleiten. Dies kann verschiedenste Emotionen und innere Bilder hervorrufen. In der yogischen Lehre heißt es, dass das Universum aus Klang erschaffen sei und sich alles in Frequenzen widerspiegeln.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen und Getränk

4123 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 28.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Markus Fritz • 22,50 € *



Lindenhaus
Bärnzell 7, 94227 Zwiesel
www.lindenhaus.org - 09922/503253

Gemeinsam für Ihre Gesundheit!

Lindenhaus Zwiesel: Gästehaus und Praxis
 Physiotherapie **Waltraud Ertl** und Team
 Heilkräuter-Seminare mit **Kirsten Loesch**, www.frauholle-akademie.de
 Ayurvedamassagen für Frauen, **Karin Exner**, HP für Psychotherapie,
www.psychotherapie-herzraum.de, Tel. 0152 06 63 67 80
 HP **Christine Rohrhofer** (Homöopathie und Kräuterführungen),
 Rohrhofer@kabelmail.de, Tel. 0151 46752554

Vielfältige Kurse zu den Themen Yoga, Bewegte Entspannung und Heilkräuter. Kursprogramm unter www.lindenhaus.org.



Meditation der inneren Ruhe

Bei dieser Art der Meditation findest du durch das Vorlesen von uralten, liebevollen Worten zu dir selbst und zu deinem Herzen. Du wirst dabei im Innersten spüren, wie wertvoll und einzigartig du bist. Durch stilles und innerliches Wiederholen der Worte kommst du zu deiner erwünschten Ruhephase. Finde dabei deine eigenen Wohlmomente.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk, dicke Socken

41940 • Kirchberg • Gloryhof
3x • Montag, 17.03.2025, 19:15 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 39,00 € *

NEU

Meditativer Tanz

Tanzen tut Geist, Seele und Körper so gut. Zu ruhiger, meditativer Musik werden wir alle Bewegungen, die unser Körper zulässt, ausüben. Dehnen, sich ausstrecken nach mehr Beweglichkeit, aber auch befreiende Jubeltänze können dabei entstehen. Wir lassen alles los was beschwert und werden fließen oder auch fliegen mit Musik sowie Worten, die Geist und Seele berühren.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk, dicke Socken

41941 • Kirchberg • Gloryhof
3x • Montag, 28.04.2025, 19:15 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 39,00 € *

Meditative Kreativität

Wir lassen uns entspannt treiben von der herrlichen Energie des Lichts der Welt. Im Stillwerden wird der Schöpfer des Universums voller Liebe durch Farben, Formen und Bilder zu unserem Inneren sprechen. Leichtigkeit und Ruhe werden uns dabei tief berühren.

Bitte mitbringen: Alte und warme Kleidung, Schürze, Getränk, dicke Socken und feste Hausschuhe

41942 • Kirchberg • Gloryhof
Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 39,00 € * inkl. Kunstmaterial und Papier
(70,00 € bei Buchung zusammen mit Kurs-Nr. 41942-1)

41942-1 • Kirchberg • Gloryhof
Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Sonja Bernecker • 39,00 € * inkl. Kunstmaterial und Papier
(70,00 € bei Buchung zusammen mit Kurs-Nr. 41942)



Bewegung & Fitness

Bogenschießen

Für Erwachsene

Wolltest du es nicht schon lange einmal ausprobieren? Das Ziel fokussieren, Bogen spannen und den Pfeil loslassen, damit er im Ziel landet. Bogenschießen ist ideal, um Konzentration zu erlernen und zu trainieren.

4124 • Kirchberg • Nußbaumstraße 7
Freitag, 09.05.2025, 15:45 - 17:00 Uhr
Stephan Zimmermann, Erlebnispädagoge • 15,00 €

Bauch-Beine-Po

Durch gezieltes und effektives Workout fit für das ganze Jahr!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk und Kurzhanteln (wenn vorhanden)

4200-1 • Kirchdorf • Grundschule
5x • Montag, 10.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 30,00 €

4200-2 • Kirchdorf • Grundschule
5x • Montag, 10.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 30,00 €

4200-3 • Kirchdorf • Grundschule
6x • Montag, 28.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €

4200-4 • Kirchdorf • Grundschule
6x • Montag, 28.04.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €

4200-5 • Kirchdorf • Grundschule
6x • Montag, 23.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €

4200-6 • Kirchdorf • Grundschule
6x • Montag, 23.06.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Christine Paintinger • 36,00 €

Bauchkiller mit Easy Step

Nach einem ausgedehnten Warm-up folgen Schrittvariationen und Bewegungsideen, die zu einer Choreographie verschmelzen. Das Training beinhaltet außerdem ein gezieltes Bauchworkout. Begleitet wird diese Stunde natürlich von fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

4201-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 10.03.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 25,00 €

4201-2 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Montag, 28.04.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 25,00 €

4201-3 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 23.06.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €



Bauchkiller mit Power Step

In dieser Stunde bleibt kein T-Shirt trocken! Nach einem ausgedehnten Warm-up folgen Schrittvariationen und Bewegungsideen, die zu einer Choreographie verschmelzen. Das Training beinhaltet außerdem ein gezieltes Bauchworkout. Begleitet wird diese Stunde natürlich von fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

4202-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Montag, 10.03.2025, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €

4202-2 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 28.04.2025, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 36,00 €

4202-3 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 23.06.2025, 18:25 - 19:25 Uhr
Carola Hecht • 36,00 €

Bodyshape-Körperstraffung und Definition

Wer möchte das nicht: einen flachen Bauch, straffe Beine und wohlgeformte Arme. Dieser Kurs macht es möglich, sich schnell in Form zu bringen, die Ausdauer zu verbessern, das Gewebe zu straffen und Körperfett abzubauen. In dieser Stunde schmelzen die Pfunde!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

4203-1 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Montag, 10.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €

4203-2 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 28.04.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €

4203-3 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 23.06.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Carola Hecht • 30,00 €

Fitness-Kickboxen nach Shin-Karate-Prinzip

Kickboxen eignet sich hervorragend zur Selbstverteidigung, da es sowohl den Geist als auch den Körper trainiert. Das intensive Training fördert Durchsetzungskraft und verleiht dir diese auch im Alltag. Dank der körperlichen Aktivität kann Fitness-Kickboxen deinen Körper deutlich definieren. Im Schnitt verbrennst du beim Fitness-Kickboxen 400-500 Kalorien/Stunde. Kickboxen ist ideal zum Stressabbau und hilft beim Entspannen nach Alltagsstress.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

4204-1 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Jakub Cerny • 36,00 €

4204-2 • Zwiesel • KampfSportClub Zwiesel e.V.
4x • Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Jakub Cerny • 36,00 €

Workout-Wohlfühl-Kurs

4206-1 • Lindberg • Grundschule
5x • Montag, 10.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Melanie Hannes • 30,00 €

4206-2 • Lindberg • Grundschule
5x • Montag, 05.05.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Melanie Hannes • 30,00 €

Dance Fitness

Dieses Tanz-Workout verbessert die Ausdauer, macht deinen Körper beweglich und gelenkig, stärkt alle Muskelpartien und macht super viel Spaß. Die rhythmischen Dance Moves mit abwechslungsreicher, motivierender Musik fördern die Koordination und geben dir ein ganz neues Körpergefühl. Es werden Choreographien getanzt und geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

4207 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Freitag, 27.06.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Doris Pöschl • 30,00 €



Sichern Sie sich Ihre Gutschrift.

Sie haben bisher kein privates Girokonto bei der Sparkasse Regen-Viechtach? Ein Wechsel lohnt sich: Eröffnen Sie ein Privatgirokonto und sichern Sie sich 75,- Euro Gutschrift mit Ihrem Kontowechsel zu uns. Mehr Details sowie die Voraussetzungen dazu erhalten Sie bei uns vor Ort, am Telefon oder auf sparkasse-regen-viechtach.de/startbonus



Sparkasse
Regen-Viechtach

Kreativer Tanz – Workshop

Es erwartet dich gesunde ganzheitliche Bewegung. Neben Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, werden wir zu verschiedenen Themen frei tanzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnehmenden machen in ihrem Tempo und Können mit. Damit trainieren wir das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen unser Immunsystem, unsere Koordination wird verbessert und nicht zuletzt werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Jazz Dance Schuhe (wenn vorhanden) – ansonsten Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

4208H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 19.07.2025, 10:30 - 14:30 Uhr
Doris Pöschl • 30,00 €

Latin Dance

Du liebst es, dich im Rhythmus lateinischer Musik zu bewegen? Latin Dance ist ein effektives, spaßiges Cardio-Workout. Die abwechselnden Choreographien werden dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe und Getränk

4209 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Donnerstag, 13.03.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Elena Garcia Garcia • 30,00 €

NEU

Nordic Walking

Inklusive Kombinations- und Kräftigungsübungen

Als extrem gelenkschonender Sport ist Nordic Walking der ideale Einstieg in die Bewegungstherapie für Menschen mit Gelenkproblemen. Dabei hält uns der Sport nicht nur fit und gesund, sondern bringt uns so richtig in Form, denn ganze 90% unserer Muskeln werden beansprucht. So halten sich Sportler wie Felix und Christian Neureuther das ganze Jahr über fit. Vergesse den Alltagsstress und erlebe die Freude an der aktiven Bewegung in der freien Natur sowie die positiven Effekte für unser Herz-Kreislauf-System und vor allem das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Witterungsbedingte Sportkleidung, festes Schuhwerk, falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke

4211 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
5x • Montag, 10.03.2025, 9:30 - 11:00 Uhr
Janine Artmann • 45,00 €

NEU

4211-1 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
5x • Freitag, 14.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Janine Artmann • 45,00 €

NEU



DOZENTENPORTRAIT

Janine Artmann



Mein Name ist Janine Artmann, ich bin 50 Jahre alt, gebürtig aus der DDR und seit 1991 wohnhaft in Viechtach im schönen Bayerischen Wald. Ich bin seit 1997 mit meinem Mann verheiratet und habe mit ihm 3 Kinder.

Ganz gleich ob im Fitnessstudio, beim Joggen oder beim Radeln – nirgendwo bekomme ich meinen Kopf freier als beim Sport. Am liebsten wandere ich durch unsere traumhafte Natur. Nach mehreren Knie-OPs habe ich durch das Gehen auf vier „Füßen“ erfahren dürfen, wie sanft und doch gleichzeitig effektiv Nordic Walking mit der richtigen Technik ist. In meinen Nordic Walking-Kursen möchte ich euch die Freude an der aktiven Bewegung in der freien Natur und die damit verbundenen positiven Effekte auf unsere Gesundheit vermitteln.

Nordic Walking

Aktive Bewegung in der freien Natur

Text siehe Kurs-Nr. 4211 und 4211-1

Bitte mitbringen: Witterungsbedingte Sportkleidung, festes Schuhwerk, falls vorhanden Nordic Walking Stöcke

4211-2 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
4x • Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Janine Artmann • 36,00 €

NEU

4211-3 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
4x • Freitag, 09.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Janine Artmann • 36,00 €

NEU

4211-4 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
4x • Montag, 30.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Janine Artmann • 36,00 €

NEU

4211-5 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
4x • Mittwoch, 02.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Janine Artmann • 36,00 €

NEU

Nordic Walking

Schnupperkurs für Seniorinnen/Senioren

Aktive Bewegung in der Freien Natur

Nordic Walking ist die ideale Sportart für Seniorinnen und Senioren. Sie verbessert die Gesundheit, stärkt die Muskeln, schont die Gelenke und bringt besonders die Beine wieder in Schwung.

Bitte mitbringen: Witterungsbedingte Sportkleidung, festes Schuhwerk, falls vorhanden Nordic Walking Stöcke

4212 • Viechtach • Am Pfahl, St. Antoniuskapelle
Mittwoch, 21.05.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Janine Artmann • kostenfrei
Anmeldung erforderlich

gold



Selbstverteidigung

Schnupperkurs für Erwachsene

Kurs mit Orientierung an Grundlagen von Stand-Up- und Grapping-Techniken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

4400 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 05.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Jakub Cerny • 29,00 €

Ernährung

Kulinarische Wanderung

durch das Urwaldreliktgebiet Hans-Watzlik-Hain

Ein Wandererlebnis inmitten der Natur des Nationalparks Bayerischer Wald mit sommerlich frischen Genüssen – ein Gemeinschaftserlebnis der ganz besonderen Art! Es gibt ein sommerliches Gemüsequiche, Tomatencazpacho mit Basilikum, frisch gebackenes Kräuterbrot, Antipasti Gemüse, eine süße Überraschung und dazu einen sommerfrischen Wein. Länge ca. 12 km, 320 Höhenmeter, Gehzeit ca. 3,5 Stunden, Voraussetzung: Grundkondition

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, ausreichend Getränke, Sitzunterlage; etwas Platz im Rucksack lassen, da die kulinarischen Schätze auf die Teilnehmenden aufgeteilt werden!

4600 • Zwiesel • Bushaltestelle Brechhäusl
Donnerstag, 26.06.2025, 11:00 - 16:00 Uhr
Andrea Fleischmann • 50,00 € *
Anmeldeschluss: 16.06.2025

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Andrea Fleischmann



Neben meiner Ausbildung zur MTA und Rettungsassistentin bin ich Ernährungscoach mit IHK-Abschluss, Fastenleiterin, Trainerin für Natur-Resilienz und für Shinrin Yoku Waldbaden.

Meine Grundphilosophie besteht aus den Säulen Bewegung, Sport und Natur-Resilienz. Denn wie schon Thomas von Aquin meinte, ist Gesundheit weniger ein Zustand als eine Haltung. Diese Haltung möchte ich auch in meinen Kursen und Vorträgen vermitteln, die ich seit über 10 Jahren in Deutschland, Tirol und der Schweiz anbiete.

Prävention



Krankenkassenförderung

Bei uns findest du zertifizierte Präventionskurse aus den Bereichen Entspannung, Stressbewältigung und Bewegung. Die Kurse sind mit dem entsprechenden Icon gekennzeichnet.

Hinweis:

Bitte beachte, dass die Anerkennung individuell erfolgt und letztendlich immer die Krankenkasse entscheidet, ob der Kurs bezuschusst wird. Bitte kläre das vor Kursbuchung mit deiner Krankenkasse ab.

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Präventionskurs

Ob Frau oder Mann, jung oder alt, der Beckenboden spielt in unserem Körper eine zentrale Rolle. Ein starker Beckenboden beugt Inkontinenzproblemen vor und sorgt für eine stabile und aufrechte Körperhaltung. Gerade langes Stehen, schweres Heben, die Wechseljahre oder auch mehrere Schwangerschaften können diesen stark belasten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Beckenboden gesund erhalten und Folgeproblemen vorbeugen möchten. Ziele dieses Kurses sind die Vermittlung von Wissen über den Aufbau und die Funktionsweise des Beckenbodens sowie ein gezieltes Anspannungs- und Entspannungstraining der betreffenden Muskelgruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, kleines Handtuch

4301 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Dienstag, 11.03.2025, 17:45 - 18:45 Uhr
Antje Dankesreiter • 95,00 € *



Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

Präventionskurs

Genau wie Muskeln können auch Faszien überlasten, verhärten oder verkleben und so an Elastizität verlieren. Mit funktionellen Übungen lassen sich diese Verklebungen des Bindegewebes lösen und die Mobilität und Flexibilität verbessern. Zusätzlich werden im Kurs durch das propriozeptive Training Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität des Körpers optimiert. Längerfristig können Schmerzen gelindert und Verletzungen vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, kleines Handtuch, falls vorhanden Faszienrolle/Ball

4302 • Regen • ARBERLAND Haus
10x • Dienstag, 11.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Antje Dankesreiter • 95,00 € *



Helix Taiji-Körperreise (Tai Chi) Bewegung und innere Balance

Online-Präventionsseminar

Entdecke modernes Helix Taijiquan (Tai Chi), das Traditionelles mit zeitgemäßen Übungsansätzen verbindet. Das System bietet sanfte, spiralförmige Bewegungen, die deine Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern und innere Ruhe entwickeln. In diesem Kurs lernst du grundlegende einzelne Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die achtsame Anleitung in kleinen Gruppen ermöglicht individuelles Feedback und kontinuierliche Entwicklung. Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich. Du benötigst lediglich bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwa 2 x 2 m freie Bewegungsfläche. Das Format: Live & interaktives Online-Training mit individueller Betreuung. Leitung: Zertifizierte Taiji-Lehrkräfte.

4303 • Online

10x • Dienstag, 11.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Omkaara Rüdiger Große-Brauckmann, Armin Beil
160,00 € *



Hatha Yoga für Gesundheit und Harmonie

Präventionskurs

Ein besonders präzises und körperfunktionsgerechtes Yoga-Angebot. Yoga-Anatomie in der Tradition von B.K.S. Iyengar steht hier im Vordergrund. Laut Iyengar ist Yoga Gesundheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Iyengar-Yoga ist das meist-praktizierte Yoga in der westlichen Welt.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Yogamatten, bequeme Kleidung und Stoppersocken

4304-1 • Regen • ARBERLAND Haus

8x • Montag, 10.03.2025, 9:00 - 10:00 Uhr
Elfi Schwarz • 76,00 € *



4304-2 • Regen • ARBERLAND Haus

8x • Montag, 10.03.2025, 10:05 - 11:05 Uhr
Elfi Schwarz • 76,00 € *

Hatha-Yoga

Präventionskurs

Die Übungen passen sich dem Menschen an und nicht umgekehrt. Hinführen an ein Ziel (Asana), in kleinen Schritten, mit anschließenden Ausgleichsübungen. Körper- und Atemübungen zur Entspannung und für das Wohlbefinden. Eine Yogapraxis mit Spielraum für Variationen.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatten, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

4305 • Regen • ARBERLAND Haus

8x • Freitag, 04.04.2025, 9:30 - 10:45 Uhr
Regina Eisner • 76,00 € *



Der **FRAUEN-NOTRUF**
im LANDKREIS REGEN ist eine wichtige
Einrichtung mit ehrenamtlichen
Mitarbeiterinnen!

Wenn Sie Interesse an einer
ehrenamtlichen Mitarbeit haben, dann
melden Sie sich bitte bei
frauennotruf2@lra.landkreis-regen.de

Kosmetik

Flechten, Curlen, Stecken & vieles mehr

Styling-Workshop für langes Haar

Langes Haar ist vielseitig und bietet zahlreiche Stylingmöglichkeiten. Von bayerischen Flechtkränzen über einfache Hochsteckfrisuren bis zur romantischen Lockenmähne – das Spektrum ist groß. Friseurmeisterin Andrea Macha erklärt Schritt für Schritt einfache Flechtfrisuren, Zöpfe und leichte Steckfrisuren, die ohne großen Aufwand selbst gestylt werden können. Vorbereitung: gewaschenes, geföhntes und ggf. geglättetes Haar. Haarlänge: mind. Kinnlänge.

Bitte mitbringen: Standspiegel, Stilkamm, Bürste, Wachs, Haarspray, Haargummi, Haarklemmen und -nadeln.

4700 • Bodenmais • Vital Zentrum

Samstag, 26.04.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Andrea Macha • 29,00 €

Styling-Workshop für die optimale Frisur wie vom Friseur

Wer würde nicht gerne jeden Tag wie aus dem Ei gepellt aussehen? Leider ist das Styling-Ergebnis nach dem Friseur meist ein anderes als daheim. Mit ein paar Tipps und Tricks vom Profi wird es kinderleicht, die eigenen Haare in Topform zu bringen. Lerne deine Haare selbst zu föhnen, zu glätten oder Locken einzudrehen, als kämst du gerade frisch aus dem Friseursalon. Ein Workshop für die eigene Frisur, von der richtigen Haarpflege bis hin zum finalen Styling mit Toupierkamm, Haarspray, Wachs oder Gel. Der Kurs ist für alle Haarlängen und Frisuren geeignet.

Bitte mitbringen: Alles, was du zum täglichen Stylen benötigst: Föhn, Bürsten, Standspiegel, Stylingprodukte, ggf. Glätteisen

4701 • Arnbruck • Pfarrheim

Dienstag, 06.05.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Andrea Macha • 24,00 €

Professionelles Styling für den Beruf

Der einfachste Weg zu einem sicheren und kompetenten Erscheinungsbild

Der erste Eindruck ist fast immer der entscheidende Faktor, wenn es um eine professionelle und kompetente Ausstrahlung geht. In zahlreichen Berufen ist das äußere Erscheinungsbild besonders wichtig und wie ein Aushängeschild für das Unternehmen und die Person. Die Dozentin berät und zeigt, wie man sich im Berufsumfeld optisch optimal präsentieren kann oder wie man bei einem Bewerbungsgespräch professionell und kompetent auftritt. Ein stimmiges Bild mit der passenden Frisur, dem richtigen Makeup und angemessener Kleidung ist für jede Einzelperson oder auch die gesamte Firma wie eine Visitenkarte.

4702 • Arnbruck • Pfarrheim

Samstag, 26.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Andrea Macha • 24,00 €



Natürlich gesund

Die Kraft der Zuversicht

- Wie findest du Zuversicht in schwierigen Situationen?
- Ist Zuversicht eine Frage der Lebenseinstellung?
- Wie kann dich Achtsamkeit dabei unterstützen?

Es erwarten dich verschiedene Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit und interaktiver Austausch. Erlebe selbst, wie sich diese Praktiken positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken und wie du die Kraft der Zuversicht in dir stärken kannst.

Bitte mitbringen: Decke/Kissen, Schreibzeug, Zeichenblock A4

4113 • Regen • ARBERLAND Haus
3x • Dienstag, 25.03.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 25,00 €

NEU

Die Heilkräuter der Hildegard von Bingen

"Pflege das Leben dort wo du es triffst". Nach dem Lebensmotto der Hl. Hildegard von Bingen, vorbeugen ist besser als heilen, erhältst du wertvolle Einblicke in das Leben von ihr, in die Ernährungslehre und das Fasten. Die Dozentin hält seit vielen Jahren Fastenauszeiten nach Hildegard von Bingen, gerade in Klöstern. Die heilsame Wirkung ist immer wieder greifbar und faszinierend.

4601 • Viechtach • BRK-Zentrum
Freitag, 04.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Andrea Fleischmann
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

Älter werden ohne Medikamente, ist das möglich?

Themenschwerpunkt sind Lebensmittel, „also Mittel zum Leben“, um die Gesundheit zu erhalten. Der Vortrag bietet viele Tipps und Rezeptideen rund um heimische Kraftpakete, also „Superfoods“ und einem gesunden Lebensstil. Er richtet sich gerade auch an ältere Teilnehmende und solche, die sich in der Rekonvaleszenz befinden, also eine höhere Nährstoffdichte benötigen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung für jede Lebensphase und vor allem auch für den kleinen Geldbeutel liegt der Dozentin sehr am Herzen!

4602 • Zwiesel • AWO Kreisverband Regen e.V.
Montag, 10.03.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Andrea Fleischmann
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold

Frühjahrsputz im Kopf

Der Winter zieht vorüber, die ersten Knospen blühen und Frühlingsduft liegt in der Luft. Für viele steht jetzt der klassische Frühjahrsputz in den eigenen vier Wänden an. Doch warum nicht auch im eigenen Kopf? Ich möchte dir ganz allgemein etwas zum Thema psychische Gesundheit erzählen, aber auch zeigen, welche Möglichkeiten du hast, resilienter, reflektierter und (wieder) handlungsfähiger zu werden. Wie du es schaffst, mit dir, deinen Gefühlen und mit deinem Umfeld bewusster umzugehen.

4603 • Frauenau • Glasmuseum
Freitag, 07.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
11,00 €

NEU

Psychische Gesundheit für Pflege, Rettungsdienst, FFW und THW

Schon vor Corona herrschte Pflegenotstand und Personalmangel. Durch die Pandemie wurden wir wachgerüttelt und es wurde das Bewusstsein dafür geweckt, dass sich etwas ändern muss. „Letztendlich liegt es aber in unserer Verantwortung, dass sich etwas ändert. Aus eigener jahrelanger Erfahrung in den genannten Bereichen weiß die Dozentin, was das bedeutet. Ihr ist es ein persönliches Anliegen, dich hier bei diesem ganz individuell herausfordernden Thema abzuholen und Möglichkeiten sowie Verständnis zu entwickeln, wie du auf dich und deine Gesundheit achten kannst.“

4604 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 09.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
11,00 €

NEU

Psychische Gesundheit – Achtsamkeit, Gefühle und Umgang mit Stress

Achtsamkeit ist in aller Munde und doch fällt es uns oft schwer, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen oder diese entsprechend zu steuern. Je nachdem, wie gut es uns geht, reagieren wir mehr oder weniger intensiv sowie schneller oder langsamer. Die Dozentin möchte dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du lernen kannst, dich und deine Gefühle besser wahrzunehmen und anders als bisher zu reagieren.

4605H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 10.05.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
25,00 €

NEU

Psychische Gesundheit – Achtsamkeit, Selbstwert und Glaubenssätze, Umgang mit Stress

Achtsamkeit ist in aller Munde und doch fällt es uns oft schwer, unsere erlernten Reaktionen zu verändern, die durch Prägung in der Kindheit, aber auch im Erwachsenenalter entstehen. Oftmals steckt mehr hinter unserer Reaktion und in unserem Denken, als uns im Alltagsstress bewusst ist. Wie können wir also unsere persönlichen Herausforderungen detailliert erkunden und selbstwirksam neu prägen? Das möchte die Dozentin im Kurs zeigen.

4606H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 07.06.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
25,00 €

NEU

Gesundheit muss nicht teuer sein

Sich fit halten – mit den fünf wichtigen Säulen der Natur – Vortrag

Erfahre mehr über alte Weisheiten, die in Vergessenheit geraten sind sowie Botschaften aus dem Ayurveda und der TCM.

4607 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 07.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Monika Sturm • 11,00 €

Die Wechseljahre – Energetische Hintergründe und Folgen

Vortrag

Ein Abend, der den Blick auf die Wechseljahre der Frau ändert.

4608 • Regen • ARBERLAND Haus
Dienstag, 03.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Monika Probst • 11,00 €

Bowtech Muskulatur entspannen und Nervensystem beruhigen

Vortrag und Erleben der Basis-Anwendung

Die originale Bowen-Technik ist eine ganz junge Grifftechnik aus Australien, welche das Ziel hat, die Muskulatur zu entspannen. Dadurch sollen die Regeneration und körpereigenen Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers angeregt werden. Der Erfolg der Bowen-Technik beruht auf der Erkenntnis, den Körper als komplexe Einheit zu betrachten, welche vom Gleichgewicht aller Aspekte abhängt. Eine am Körper ausgeführte Bowen-Anwendung richtet sich tatsächlich an die ganze Person. Die Möglichkeiten reichen von der ganzheitlichen Gesundheitsförderung über Leistungsverbesserung bei Sport und Arbeit u.v.m. Dieser Vortrag beinhaltet umfassende Informationen über die Bowen-Technik sowie im Anschluss ein Erleben der Basis-Anwendung.

4609 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 10.07.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Monika Probst • 17,00 €

Kooperationen

Funktionstraining für Rheumakranke

Einstieg jederzeit möglich

Der entzündliche Rheumatismus kann zu Fehlstellungen oder gar zu Versteifungen der Gelenke führen, wenn diese nicht alltäglich bewegt werden. Bewegungsübungen sollen nicht nur täglich, sondern auch richtig durchgeführt werden. Deshalb bieten wir eine Gruppengymnastik unter Leitung einer staatlich geprüften Krankengymnastin mit Zusatzausbildung im rheumatischen Formenkreis an. Die Kosten werden nach ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen. Weitere Auskunft erteilt Maria List, Telefon 09921 5372.

4980 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr • ganzjährig • Maria List
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheumaliga

4981 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 15:15 - 16:15 Uhr • ganzjährig • Maria List
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheumaliga



Ambulanter Pflegedienst P. Stangl

Bayerwaldstr. 18
94209 Regen
☎ 09921 2217

info@ambulanter-pflegedienst-stangl.de
www.ambulanter-pflegedienst-stangl.de

Ihr Regener Pflegedienst!



Folgende Veranstaltungen finden
in Kooperation mit dem

Kneipp-Verein Viechtach

statt. Anmeldung und weitere Informationen bei
Anja Augustin, Tel. 0171 6476387, info@kneippvit.de,
www.kneippvereinviechtach.de oder
www.vhs-arberland.de

Veranstaltungsort: Viechtach, Kneipp-Übungsraum
Hinweis: In den Ferien findet kein Unterricht statt!

Fit Mix – mit Schwung in den Vormittag

4901-1 • 10x • Mo., 10.03.2025, 08:30 Uhr • 50,00 €

Leichte Gymnastik am Nachmittag (Reha-Sport)

4902-1 • Wöchentl. • Mo., 10.03.2025, 15:00 Uhr • 3,00 €

Sport Kids

4903-1 • Wöchentl. • Mo., 10.03.2025, 16:00 Uhr • 3,00 €

Indian Balance

4904-1 • 15x • Mo., 10.03.2025, 17:00 Uhr • 75,00 €

Hatha Yoga – konkret und fließend

4905-1 • 15x • Mo., 10.03.2025, 17:00 Uhr • 75,00 €

Dance & Step

4906-1 • 10x • Mo., 10.03.2025, 18:00 Uhr • 50,00 €

4906-2 • 10x • Mo., 10.03.2025, 19:00 Uhr • 50,00 €

Pilates

4907-1 • 15x • Mo., 10.03.2025, 18:15 Uhr • 75,00 €

4907-2 • 15x • Mo., 10.03.2025, 19:15 Uhr • 75,00 €

Wassergymnastik

4908-1 • Wöchentl. • Mo., 10.03.2025, 19:00 Uhr • 5,00 €

Aquatic-Fitness

4909-1 • Wöchentl. • Mo., 10.03.2025, 19:45 Uhr • 5,00 €

Yoga am Stuhl

4910-1 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 09:00 Uhr • 5,00 €

4910-2 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 10:00 Uhr • 5,00 €

Yoga für Frauen

4911-1 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 15:45 Uhr • 5,00 €

Yoga für alle

4912-1 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 16:45 Uhr • 5,00 €

Haltungs- und Bewegungsschule mit Faszientraining (Rehasport)

4913-1 • 15x • Di., 11.03.2025, 17:00 Uhr • 75,00 €

4913-2 • 15x • Di., 11.03.2025, 18:00 Uhr • 75,00 €

Aktiver neuer Rückensport (Rehasport)

4914-1 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 18:00 Uhr • 5,00 €

4914-2 • Wöchentl. • Di., 11.03.2025, 19:00 Uhr • 5,00 €

Gesundheitsgymnastik 60+

4915-1 • Wöchentl. • Mi., 12.03.2025, 9:00 Uhr • 5,00 €

Yoga am Vormittag (KK zertifiziert)

4916-1 • 15x • Mi., 12.03.2025, 9:15 Uhr • 75,00 €

Kinder-Yoga

4917-1 • 10x • Mi., 12.03.2025, 16:00 Uhr • 30,00 €

Rückentraining

4918-1 • Wöchentl. • Mi., 12.03.2025, 17:00 Uhr • 5,00 €

Dancit®

4919-1 • 15x • Mi., 12.03.2025, 18:00 Uhr • 75,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining

4920-1 • Wöchentl. • Mi., 12.03.2025, 18:00 Uhr • 5,00 €

Fit over 60

4921-1 • 15x • Mi., 12.03.2025, 19:15 Uhr • 75,00 €

Yoga in der Tradition von Iyengar (KK-zertifiziert)

4922-1 • 15x • Mi., 12.03.2025, 19:15 Uhr • 75,00 €

Einstieg jederzeit möglich!

In Balance

4923-1 • Wöchentl. • Do., 13.03.2025, 9:30 Uhr • 5,00 €

Eltern-Kind-Turnen

4924-1 • Wöchentl. • Do., 13.03.2025, 15:30 Uhr • 5,00 €

Anti-Osteoporose-Training (Rehasport)

4925-1 • Wöchentl. • Do., 13.03.2025, 17:00 Uhr • 5,00 €

Aquafitness

4926-1 • 15x • Do., 13.03.2025, 17:30 Uhr • 135,00 €

4926-2 • 15x • Do., 13.03.2025, 18:45 Uhr • 135,00 €

inkl. Eintritt Hallenbad

Slimnastik mit Pilates

4927-1 • 15x • Do., 13.03.2025, 18:00 Uhr • 75,00 €

Hals-Nackenschule

4928-1 • Wöchentl. • Do., 13.03.2025, 18:00 Uhr • 5,00 €

Rücken-Fit speziell für Männer

4929-1 • Wöchentl. • Do., 13.03.2025, 19:00 Uhr • 5,00 €

Yoga in der Tradition von Iyengar (KK-zertifiziert)

4930-1 • 15x • Do., 13.03.2025, 19:15 Uhr • 75,00 €

Schwungvoll in den Tag: Cardio-Fitness-Training

4931-1 • 15x • Fr., 14.03.2025, 8:15 Uhr • 75,00 €

Wirbelsäulengymnastik

4932-1 • Wöchentl. • Fr., 14.03.2025, 9:30 Uhr • 5,00 €

Yoga nach Krishnamacharaya

4933-1 • 15x • Fr., 14.03.2025, 8:15 Uhr • 75,00 €

Bodytoning

4934-1 • 10x • Fr., 14.03.2025, 17:00 Uhr • 50,00 €

Funktionelles Rückentraining

4935-1 • Wöchentl. • Fr., 14.03.2025, 18:15 Uhr • 5,00 €

Muskelaufbautraining BBP/MaxxF-Methode

4936-1 • 10x • Fr., 14.03.2025, 18:00 Uhr • 50,00 €

Folgende Veranstaltungen finden
in Kooperation mit dem

BRK-Kreisverband Regen

statt. Anmeldung und weitere Informationen
unter Telefon 09921 94460 und unter
www.kurs-anmeldung.de

Erste-Hilfe-Kurs (Mittwoch und Donnerstag)

Kursgebühr 58,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft

REGEN

4950-1	12./13.03.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-2	16./17.04.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-3	14./15.05.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-4	25./26.06.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-5	16./17.07.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-6	06./07.08.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
4950-7	17./18.09.2025, 18:00 - 21:30 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs (Samstag)

Kursgebühr 58,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft

REGEN

4951-1	08.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-2	12.04.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-3	10.05.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-4	14.06.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-5	05.07.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-6	02.08.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4951-7	13.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

VIECHTACH

4952-1	22.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4952-2	26.04.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4952-3	24.05.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4952-4	28.06.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4952-5	26.07.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

ZWIESEL

4953-1	29.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4953-2	17.05.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4953-3	21.06.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4953-4	19.07.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4953-5	20.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs (Donnerstag)

Kursgebühr 58,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft

REGEN

4954-1	27.03.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4954-2	24.04.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4954-3	22.05.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4954-4	12.06.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4954-5	31.07.2025, 08:00 - 16:00 Uhr

Erste-Hilfe-Training

Kursgebühr 58,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft
Zur Auffrischung eines Erste-Hilfe-Kurses nicht älter als 2 Jahre

REGEN (Mittwoch)

4955-1	19.03.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4955-2	30.04.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4955-3	28.05.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4955-4	18.06.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4955-5	23.07.2025, 08:00 - 16:00 Uhr

REGEN (Samstag)

4956-1	29.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4956-2	26.04.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4956-3	24.05.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4956-4	28.06.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4956-5	26.07.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

Fit in Erste-Hilfe

Kursgebühr 28,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft

REGEN

4957-1	25.04.2025, 08:30 - 11:45 Uhr
4957-2	27.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
4957-3	19.09.2025, 08:30 - 11:45 Uhr

Erste Hilfe am Kind für Interessierte sowie Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Kursgebühr 58,00 €* od. Abrechnung mit Berufsgenossenschaft

REGEN (Samstag)

4958-1	22.03.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4958-2	17.05.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4958-3	19.07.2025, 08:30 - 16:30 Uhr
4958-4	20.09.2025, 08:30 - 16:30 Uhr

REGEN (Mittwoch)

4959-1	09.04.2025, 08:00 - 16:00 Uhr
4959-2	11.06.2025, 08:00 - 16:00 Uhr

Fit in Erste Hilfe am Kind

Kursgebühr 28,00 €*

REGEN

4961-1	27.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
4961-2	06.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
4960-1	25.07.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Kindernotfälle – Vortrag

Kursgebühr 18,00 €*

REGEN

4962-1	11.04.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
4962-2	13.06.2025, 18:30 - 20:15 Uhr
4962-3	01.08.2025, 09:00 - 10:30 Uhr

NEU: Outdoor Erste-Hilfe-Kurs

Kursgebühr 60,00 €*

BODENMAIS (am Silberberg)

4963-1	11.05.2025, 13:30 - 17:00 Uhr
4963-2	29.06.2025, 13:30 - 17:00 Uhr
4963-3	20.07.2025, 13:30 - 17:00 Uhr



Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit der

Skischule Sepp Schneider & Schneider Events

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 09920 1688 oder 0171 6366532 oder auch info@schneider-events.de

Skirollerkurs für Kinder und Jugendliche

Der Rollski-Lauf bzw. das Skirollern war ursprünglich ein Trainingsgerät der Skilangläufer, um die schneefreie Zeit des Sommers mit skilanglaufähnlichen Bewegungsformen zu überbrücken. Seit einiger Zeit erobert das Sportgerät Skiroller den Breitensport. Viele Freizeitsportler nutzen dieses Sportgerät zur Steigerung ihrer Fitness und Ausdauer, wahlweise in der Skating-Technik. In dem Kurs stellen wir das Sportgerät in den verschiedenen Techniken vor.

6501 • jeweils Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr
16.03./20.04./18.05./15.06./20.07./17.08./21.09.2025
Treffpunkt: ARBER Hohenzollern Skistadion
Preis: 35,00 €

Skirollerkurs für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs 6501

4990 • jeweils Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr
16.03./20.04./18.05./15.06./20.07./17.08./21.09.2025
Treffpunkt: ARBER Hohenzollern Skistadion
Preis: 40,00 €

Kanutour Viechtach – Höllensteinsee

Bekannt aus dem SWR-Beitrag "Wunderschönes Bayern" ist Kanuverleih Sepp Schneider. Die Tour beginnt ruhig, hat ein paar schnellere Strömungsstellen, so dass man auch Paddelpausen hat und sich treiben lassen kann. Die Landschaft ist sagenhaft schön vom Boot aus. Der Höhepunkt ist kurz vor dem Ziel die Bootsruhsche, das Highlight der Tour, wobei man auf dieser Genussstrecke viele weitere herrliche Abschnitte erlebt.

4991 • ab Donnerstag, 20.03.2025 täglich um 10:00 Uhr
Treffpunkt: Viechtach, offizieller Kanueinsteig
Kostenloses Parken: Blossersberger Keller, Blossersberger Str. 2
Preis: 30,00 € • keine Voraussetzung/Paddelkenntnisse notwendig



Biathlon-Schnupperkurs

Im ARBER Hohenzollern Skistadion, Austragungsort der Biathlon EM 2022 und der Biathlon Jugend-/Junioren-Weltmeisterschaft 2026, lernen Sie ohne körperliche Anstrengung das Schießen und Treffen im Liegen und Stehen auf die 50 Meter entfernten Biathlonziele. Es sind keine Voraussetzungen oder spezielle Kleidung nötig. Sie müssen jedoch mindestens 14 Jahre alt sein.

4992 • jeweils Sonntag von 11:00 - 12:30 Uhr
16.03./20.04./18.05./15.06./20.07./17.08./21.09.2025
Treffpunkt: ARBER Hohenzollern Skistadion • Preis 20,00 €

Laser-Biathlon-Schnupperkurs

Im ARBER Hohenzollern Skistadion, Austragungsort der Biathlon EM 2022 und der Biathlon Jugend-/Junioren-Weltmeisterschaft 2026, lernen Sie ohne körperliche Anstrengung das Schießen und Treffen im Liegen und Stehen auf die 10 Meter entfernten Laser-Biathlonziele. Da man erst mit 14 Jahren mit der Kleinkaliberwaffe schießen darf, bieten wir diesen Kurs an.

6502 • jeweils Sonntag von 11:00 - 12:30 Uhr
16.03./20.04./18.05./15.06./20.07./17.08./21.09.2025
Treffpunkt: ARBER Hohenzollern Skistadion • Preis 20,00 €
Ab 8 Jahren





Hohenzollern Skistadion

Landesleistungszentrum am Großen Arbersee

Das ARBER Hohenzollern Skistadion liegt direkt zwischen zwei der beliebtesten Ausflugsziele der Region, dem Großen Arber und dem Großen Arbersee. Das Biathlonstadion ist Treffpunkt für den Nachwuchsleistungssport, für Vereine für den nordischen Sport und offizieller Austragungsort für internationale Langlauf- und Biathlonwettkämpfe. Nach stetigen Modernisierungen weist das Stadion heute neben acht verschiedenen Streckenabschnitten einen Schießstand mit 30 Bahnen, elektronischen Scheiben, asphaltierter Rollerbahn, Stadionbeleuchtung, Sitzplatztribüne, Videowall und Beschneiungsanlage auf. Im Sommerbetrieb stehen 2,3 km der Strecken als Rollerbahn für Trainingszwecke zur Verfügung. Dafür hat das Stadion von der Internationalen Biathlon Union (IBU) die „B-Lizenz“ erhalten, darf Wettkämpfe bis zur Junioren-WM ausrichten und zählt zusammen mit Ruhpolding und Oberhof zu den wichtigsten Biathlonstadien Deutschlands. Im Januar 2022 fanden hier die Europameisterschaften Biathlon statt und auch für die nächsten Jahre sind die Zusagen für hochkarätige Wintersportwettkämpfe gesichert. Verantwortlich für die Durchführung der internationalen Sportveranstaltungen ist das Organisationskomitee (OK) ARBER Bayerischer Wald unter dem Dach der ARBERLAND REGIO GmbH mit Herbert Unnasch als Präsident.

Firmen-Events

Biathlon für Jedermann

jeden Mittwoch 13 Uhr

Trainingsstätte
für Biathlon und
Langlauf

www.hohenzollern-skistadion.de

Deutsche Meister-
schaft Biathlon

05.-07. September 2025

8. ARBERLAND
Ultra Trail

20. September 2025



IBU Cup Biathlon

6. bis 11. Januar 2026

**SAVE
DATE**

25. Februar -
8. März 2026

IBU Jugend- und Junioren-
Weltmeisterschaft Biathlon

**VOLUNTEERS
GESUCHT**

Werde Teil unseres Teams!

www.biathlon-dahoam.de

ARBERLAND

wo Wandern zum Erlebnis wird!

„Neue Wege entstehen beim Gehen“, dank einem markierten Wanderwegenetz von 2.500 km gibt es im ARBERLAND auf jeden Fall viele Wege, die man entdecken und auf denen man die Bayerwaldgipfel, ursprünglichen Flusstäler oder dichten Wälder der Region erleben kann.

Als Inspiration und Unterstützung für die nächste Tour durch das ARBERLAND gibt es die neue Wanderkarte. Mit ihr finden Gipfelstürmer, Fernwanderer ebenso wie wanderfreudige Familien eine Auswahl passender Touren.

Wer sich trotz Karte zu unsicher ist, kann an geführten Wanderungen teilnehmen. Tourist-Informationen, der Nationalpark Bayerischer Wald, die VHS Arberland oder der Naturpark Bayerischer Wald bieten verschiedene Touren an. Auch die Tourismus- und Freizeitförderung nimmt interessierte Wanderer mit ihren ARBERLAND-Wanderstammtisch jedes Jahr im Sommer mit auf Wanderschaft.

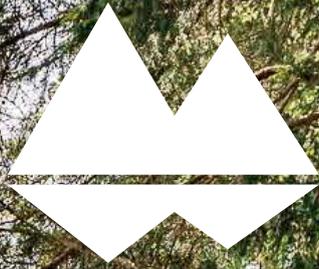
Wo es wohl diesen Sommer hingeht?

Bleiben Sie auf dem Laufenden und melden Sie sich für unseren neuen GästeneWSletter an.

www.arberland.de/service-kontakt

Die neue Wanderkarte ist kostenlos in den Tourist-Informationen oder online im ARBERLAND-Shop erhältlich!

www.arberland-shop.de



ARBERLAND

BAYERISCHER WALD

Sie haben noch Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter!
Landkreis Regen, Kreisentwicklung – Tourismus- und Freizeitförderung
Tel. 09921 601 855, tourismus@lra.landkreis-regen.de

www.arberland.de


ARBERLAND
 GLASREGION

Wir leben Glas

BERUFSSCHANCEN IM ARBERLAND

GLAS

OPTIK

TECHNIK


**Netzwerk
GLAS**

www.netzwerk-glas.de

Dozentinnen und Dozenten gesucht

Ein Job für Hirn und Herz

**Gestalte
das bunte
Angebot.**

**Eröffne
Anderen
Perspek-
tiven.**

Bei Interesse freuen wir uns auf deine Bewerbung. Diese bitte an:

Volkshochschule ARBERLAND
 – Programmplanung –
 Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
 Tel. 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de

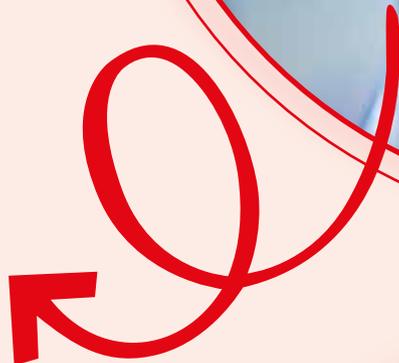
Kultur



Kultur dahoam	94-96
Kultur & Länder	96-97
Kunst- & Kulturgeschichte	98
Handwerk	98
Kunsthandwerkliches Gestalten	99-104
Malen & Zeichnen	104-105
Schreiben & Literatur	105
Fotografie	106
Musik & Theater	106-107
Tanz	107
Kooperationen	107-108



ONLINE
ENTDECKEN





LADIESNIGHT ^{mit} Gerti Gehr

*Ein unvergesslicher Wohlfühlabend
nur für Frauen*

Was sind die Zutaten für einen gelungenen Mädelsabend? Die beste Freundin, ein prickelnder Cocktail, köstliches Essen, Gespräche über die wirklich wichtigen Dinge – und eine ordentliche Portion Humor! Genau das erwartet euch bei unserer „Ladies Night“.

Schnappt euch eure beste Freundin, Schwester, Mutter, Oma, Cousine – oder auch die Schwiegermutter – und feiert gemeinsam die Weiblichkeit! Lasst euch von unserem 3-Gang-Frauen-Power-Menü aus der ARBERLAND Küche verwöhnen – natürlich auch als köstliche vegetarische Variante erhältlich.

Das Highlight des Abends: die mitreißende Lindberger Kabarettistin Gerti Gehr. Mit einem Augenzwinkern und viel Herz erzählt sie aus ihrem ganz eigenen Frauenleben. Wer Gerti kennt, weiß, dass dies sicher nicht ohne Zwerchfelltraining passieren wird - Lachen, bis die Mascara verläuft. Ihre Themen? Alles, was uns Frauen wirklich bewegt – vom Alltagswahnsinn der Kinderkrankheiten und Hausaufgaben, nervenaufreibende Elternbeiratsversammlungen, Herausforderungen als mütterliche Karrierefrau – und ja, auch das liebe Thema „Schwiegermutter“ darf nicht fehlen. Dazu gibt's noch einen Seitenblick auf die „Randgruppe“ Männer.

Werft euch in Schale, schnappt euch die BFF, sichert euch die besten Plätze und freut euch auf einen unvergesslichen Abend.

Kurs-Nr.: 5000-1H • 29.03.2025 **AUSGEBUCHT!**

Kurs-Nr.: 5000-2H

FREITAG, 06. JUNI 2025

Cocktailtime ab 18 Uhr | Menübeginn ab 19 Uhr

48,00 €* inkl. „3-Gang-Frauen-Power-Menü“
und Cocktail (ohne weitere Getränke)



Kultur dahoam

Bier- & Eiskeller

Führung der Postkellerfreunde Regen e.V.

Die historische „Regener Unterwelt“ besteht sage und schreibe aus 25 Bier- und Eiskellern, von denen acht Keller zugänglich sind. Etwa 300 Jahre sind die Gewölbekeller alt, kunstvoll gemauert aus dem „Regenbühl Gneis“, einer Gesteinsart, die es nur in Regen gibt. Bei dieser Führung erfährst du mehr über die historische „Regener Unterwelt“ sowie über die Geschichte der Bier- und Eiskeller.

5001 • Regen • Ndb. Landwirtschaftsmuseum, Schulgasse

Termine Frühjahr/Sommer 2025:

02./16./30.05., 13./27.06., 11./25.07., 08./22.08.,

05./19.09.2025 • jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

kostenfrei, Anmeldung bei Postkellerfreunde Regen e.V.

Mystischer Bayerischer Wald

Vortrag

Ein Vortrag über das mystische Brauchtum, die Sagenwelt und die Sagengestalten des Bayerischen Waldes. Was steckt dahinter und wieso ist es so gut erhalten? Der Heimatforscher nimmt dich mit auf eine Reise in die mystische Welt des Bayerischen Waldes.

5002-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 16.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Josef Probst • 11,00 €

NEU

Sagenhafte Orte im Bayerischen Wald

Vortrag

Lange galt der Bayerische Wald als archäologisch und geschichtlich uninteressant, die Sagen um bestimmte Orte deuten aber auf eine interessante Vergangenheit hin. Im Vortrag des Heimatforschers erfährst du mehr über

- Vorchristliche Kultorte
- Schalensteine
- Teufelssteine

und viele weitere interessante Orte im Bayerischen Wald.

5002-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 02.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Josef Probst • 11,00 €

NEU

Mystische Wanderung um Weißenstein

Lass dich auf dem Burglehrpfad in Weißenstein von den Mythen des Bayerischen Waldes verzaubern. Woher stammen diese und was haben diese für eine Bedeutung und wieso sind diese im Bayerischen Wald so gut erhalten? Tauch ein in die Mythenwelt unserer Region mit dem Heimatforscher. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden.

5002-3 • Regen • Parkplatz Burgruine Weißenstein
Samstag, 13.09.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Josef Probst • 11,00 €

NEU

Waidlerleben – von der Geburt bis zum Tod

Lesung

Die Bewohner des Bayerwaldes oder Waidler, wie sich gerne selber nennen, sind bekannt für ihre enge Verbundenheit mit der Natur und für ihre geradezu eindringliche Liebe zur Heimat. Verbunden damit ist ein Traditionsbewusstsein und oft eine Weisheit so rau wie das Klima und so hart wie der Granit des Waldgebirges. Der bekannte Autor zeichnet in einer Lesung das Leben eines Waidlers nach „von der Wiege bis zur Bahre“. Er bedient sich dabei nicht nur eigener Texte, sondern lässt auch andere Schriftsteller zu Wort kommen. Dass es dabei nicht immer ernst zugeht, kann jeder erahnen, der Eberhard Kreuzer kennt.

5003-1 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel
Donnerstag, 27.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Eberhard Kreuzer • 11,00 €

NEU

Vom Palmsonntag bis zum Weißen Sonntag

Bräuche und Gepflogenheiten in und um Zwiesel früher und heute – Vortrag

Bräuche und Gepflogenheiten unterscheiden sich von Gegend zu Gegend und dies zum Teil sehr kleinräumig. Das gilt auch für unsere Traditionen rund um das Osterfest. In diesem Vortrag werden ganz speziell Bräuche vorgestellt, wie sie sich in Zwiesel und Umgebung in der Kar- und Osterwoche zeigten. Dieses Alt-hergebrachte ist in Aufzeichnungen von versierten Heimatforschern sowie in Abfragen von Forschungsgemeinschaften dargestellt. Gerade der Zwieseler Raum hatte besondere Bräuche, die zum Teil in Vergessenheit geraten sind und zum Teil nur mehr rudimentär ausgeübt werden. In einem bebilderten Vortrag vom Heimatforscher Josef Dengler werden sie wieder lebendig.

5003-2 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel
Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Josef Dengler, Rinchnacher Heimatforscher
11,00 €

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Sepp Probst



Das Unbekannte beginnt oft vor der eigenen Haustür. Vieles, was man im Alltag begeht, macht man aus Gewohnheit. Weil es vielleicht immer schon in der Familie so üblich war. In meinen Vorträgen erzähle ich, warum man etwa zwischen den Jahren keine Wäsche aufhängt, warum man in so manchem Türstock Kerben von Messern findet.

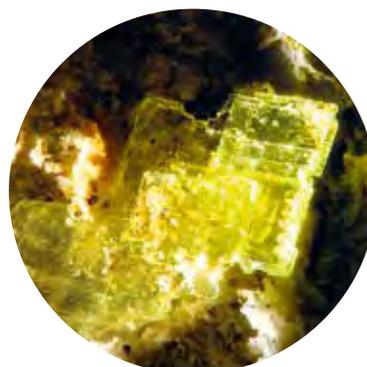
Seitdem meine Begeisterung für Mythen, Sagen und Legenden aus dem Bayerischen Wald entfacht ist, brodelt es in mir und ich widme mich dieser Thematik mit Engagement und Hingabe. Meine Frau Katharina kann davon ein Lied singen. Seit mehr als 9 Jahren bin ich dem Autorenfieber verfallen. Schließlich beinhaltet ein jedes Werk auch ein Stück von mir selbst und meiner Familie. Denn Brauchtum und Tradition sind im Hause Probst seit jeher zu Hause. Auch meine Kinder sind schon fest im Erhalt des Brauchtums verwurzelt und begleiten mich auf vielen meiner Vorträge und Wanderungen.

Uran im Bayerischen Wald

Vortrag

Der Bayerische Wald ist als Fundort für Uranerze relativ unbekannt. Dennoch konnte in letzter Zeit eine Vielzahl von verschiedensten Uranmineralisationen hier bei uns – quasi vor der Haustüre – nachgewiesen werden. Der Vortrag beleuchtet das Mineral Uran und dessen Anwendung im 21. Jahrhundert. Weiterhin wird der Bayerische Wald mit anderen Uranlagerstätten in Deutschland verglichen, wobei ausführlich auf die hier auftretenden Uranminerale eingegangen wird. Der Dozent ist bekannt durch mehrere Publikationen in Fachzeitschriften. Auch wurde von ihm schon mehrfach im Bayerischen Rundfunk in der Sendung „Wir in Bayern“ berichtet. Das Internet kennt ihn als den „Goldsucher vom Bayerwald“.

5003-3 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel
Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Roland Melch • 11,00 €





Naturdenkmäler in Zwiesel und Umgebung

Vortrag

Der Zwieseler Winkel ist reich an Naturdenkmälern, jedoch sind die meisten vielen – auch Einheimischen – unbekannt. Die Autorin, Heimatkundlerin und Stadtführerin will dazu animieren, auch weniger bekannte natürlich entstandene Landschaftselemente auf Spaziergängen oder Familienausflügen zu erkunden. So kann man erfahren, wo man im Schwarzen Regen ein Meer an viele Millionen Jahre vom Wasser geformten Granitblöcken bewundern kann oder wo ganz in der Nähe von Zwiesel ein Hochmoor mit einzigartiger Flora und Fauna zu bestaunen ist. Die Zuhörer erfahren auch von einem der letzten Zeugnisse der Birkenbergwirtschaft im Bayerischen Wald oder wo im Zwieseler Winkel noch besonders interessante Bäume aus der Vergangenheit erzählen können oder was eigentlich Strudelsteine sind und wo man sie noch findet.

5003-4 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel
Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Marita Haller, Autorin, Heimatkundlerin und Stadtführerin • 11,00 €

NEU

Der Böhmweg im europäischen Altwegenetz und in den Machtgefügen

Vortrag

Der Dozent versucht in seinem Vortrag unseren sog. „Böhmweg“ im europäischen Zusammenhang zu sehen: Kulturell, politisch, religiös und wirtschaftlich war er über die Zeiten ein bedeutendes Verbindungsstück, eine Schnittstelle zwischen Kulturen und Herrschaftsbereichen. Der „Böhmweg“ wird bei uns hauptsächlich regional-folkloristisch betrachtet. Tatsächlich ist er aber ein durch den Wald führendes etwa 80 km langes Teilstück von der Donau bis Schüttenhofen (Sušice) der vorgeschichtlichen Hauptverbindung Atlantik-Sibirien. Er war eine wichtige Verbindung im europäischen Wegenetz: „Altwege“, wie Historiker sagen. Sicherheit war das oberste Prinzip, wenn man sich durch das Waldgebirge bewegt hat. Immer auf Anhöhen, idealerweise nie am Abhang oder im Tal. Orte und Burgstellen waren sichere Servicestationen, begleitend wie eine Perlenkette. Vom Norden her hat das karolingische Kloster Metten (Diözese Regensburg) Klosterhörige gegen die freie Urbevölkerung am Böhmweg angesiedelt, vom Süden her auf dem Gunthersteig das Kloster Niederaltaich (Diözese Passau) gegen den von ihnen so genannten „Nordwald“. Wir waren hier im Wald – zumindest um Zwiesel – nie so isoliert, wie das heute verkauft wird.

5003-5 • Zwiesel • Waldmuseum Zwiesel
Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Toni Bernreiter, Heimatkundler • 11,00 €

NEU

10%

Ermäßigung auf die Kursgebühr

(Ausgenommen sind Kurse mit * >siehe Umschlagseite)

Der Eiserne Vorhang

Exkursion

So bezeichnete man die Grenzsicherungen, mit denen sich von 1952 bis 1989 die sozialistischen Staaten im Osten von den demokratischen, westeuropäischen Ländern abgrenzten. Auch zwischen Bayern und Böhmen verlief dieser nur schwer überwindbare Streifen. Besonders die Grenzregionen haben unter dieser Abschirmung gelitten, weil kultureller und wirtschaftlicher Austausch nahezu völlig unterbunden wurde, der zuvor über Jahrhunderte bestand. Zuzana Jonová und Ivan Falta sind Experten der bayerisch-böhmischen Beziehungen und haben eine Wanderausstellung zum Eisernen Vorhang gestaltet. Sie führen in einer Exkursion durch den ehemaligen Grenzstreifen zwischen Bayerisch Eisenstein und Železná Ruda und zeigen noch vorhandene Reste wie einen Stacheldrahtzaun, Panzersperren oder Bunker der Grenztruppen. Sie schildern aber auch, wie sich diese massive Abschirmung auf das Leben der Menschen beider Seiten auswirkte. Die Exkursion erfordert eine kleine Wanderung von ca. 6 km Länge auf gut begeharen Wegen.

Bitte mitbringen: Personalausweis oder Reisepass

5003-6 • Bayer. Eisenstein • Bahnhof
Samstag, 17.05.2025, 13:45 - 16:30 Uhr
Ivan Falta, Zuzana Jonová • 11,00 €

NEU



Kultur & Länder

Fernwehabend – Reise durch Nepal zum Mount Everest (Reisebericht)

3-wöchige Trekking-Tour im Herzen des Himalayas, der Khumbu-Region (Everest-Gebiet)

Von der quirligen Hauptstadt Katmandu geht's mit einem Kleinflugzeug nach Lukla mit dem berühmt-berüchtigtsten Kleinflughafen der Welt. Von da zu Fuß weiter nach Namche Bazar, der Sherpa-„Hauptstadt“ im Zentrum des Khumbu-Himal. Von da einsame Täler hoch mit der Überschreitung von insgesamt 3 Pässen mit jeweils etwa 5.300 m Höhe und sensationellen Ausblicken auf 5 der markanten 8000er. Es folgen interessante Einblicke in die buddhistisch geprägte Hochgebirgsregion mit sehr freundlichen und genügsamen Menschen. Höhepunkt ist neben dem Everest-Basislager der Aussichtsberg Kala Patthar oberhalb dem Basecamp auf 5.550 m mit Blick auf den höchsten Berg der Welt, auf bizarre Gebirgsketten und eine einmalige Gletscherwelt. Übernachtung jeweils in einfachen Lodges. Für bergaffine Menschen mutmaßlich die interessanteste Trekking-Tour weltweit, die in 3 Wochen machbar ist.

5041 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Hans Nicklas • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Einführung ins Kenjutsu

Altjapanische Schwertkampfkunst der Samurai

Im Zentrum des Unterrichts steht der Schwertkampf. Er bildet die Grundlage, auf der alle weiteren bewaffneten und unbewaffneten Techniken und Strategien aufgebaut werden. Das Training folgt einem festen Ablauf, der mit Reihō (Etikette) beginnt und endet. Üblicherweise werden im Basistraining Ashiwaza (korrekte Fußarbeit), Suburi (grundlegende Schläge und Schnitte mit dem Schwert), Kata (festgelegte Kampfszenarien mit Partner) und Battōjutsu (Schwertziehtechniken und sicherer Umgang mit dem scharfen Schwert) gelehrt. Die Kurse sind so konzipiert, dass sie sowohl einzeln als auch kombiniert sinnvoll belegbar sind. Trainiert wird barfuß, lockere Trainingskleidung genügt, alle weiteren Utensilien sowie ein kleiner (natürlich japanischer) Snack zur Mittagspause werden von den Lehrkräften bereitgestellt. Mindestalter 14 Jahre.

5052 • Zwiesel • Kampfkunstschule "Shōinkai"
5052-1 • Kenjutsu - Schwerpunkt: Kunitachi
05.04.2025, 10:00 - 16:30 Uhr



5052-2 • Kenjutsu - Schwerpunkt: Battōjutsu
05.07.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Dr. Max Schwarzbürger, zertifizierter Shidoin (Lehrer) der Hokushin Itto-Ryu Hyoho
Johannes Zitzelsberger, zertifizierter Shidoin (Lehrer)
25,00 € * pro Kurs inkl. Getränke und kleiner japanischer Köstlichkeiten

Der Weg ist das Ziel

Karl-Heinz Barth ist über 1.600 km auf dem Jakobsweg gepilgert. Er berichtet in den Vorträgen von seinen Reisen und Erfahrungen. Ist das Pilgern auf den berühmten Pilgerwegen auch ein Ziel von dir? Oder bist du bereits ein begeisterter Jakobsweg-Pilger? In jedem Fall wird die neue Vortragsreihe ein Besuch wert sein!

Jakobsweg – Deutschland

Vortrag mit Fotos und Erfahrungsbericht

Offiziell gibt es weltweit 40 Jakobswege, von denen die meisten Zubringerwege zum „Camino classico“, auch genannt „Camino Francés“, sind. Er beginnt in dem französischen Städtchen St. Jean-Pied-de-Port am Fuße der Pyrenäen und endet nach 784 km in Santiago de Compostela.

Der Dozent startete in seiner Heimatstadt Regen und erreichte den deutschen Jakobsweg über den „Gunthersteig“, der „Via Nova“ und der Wallfahrerstrecke Passau - Altötting. Nach 597 km erreichte er Lindau am Bodensee. Nicht nur beeindruckt sondern sehr oft gerührt war er, unsere schöne Heimat zu Fuß erleben zu dürfen.

5065-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl-Heinz Barth
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

Jakobsweg – Schweiz

Vortrag mit Fotos und Erfahrungsbericht

Nach dem Start in Lindau geht es über Bregenz und Hardt – ein kurzes Stück durch Österreich – bevor man den Schweizer Grenzort St. Margareten erreicht. Eine Diagonale führte vom Nordosten bis nach Genf im Südwesten über die Schweizer Alpen – mit allen Schönheiten, die das Land zu bieten hat.

5065-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 14.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl-Heinz Barth
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Karl-Heinz Barth



Die Diagnose Multiple Sklerose, festgestellt 2020 als 55-jähriger, änderte meine Einstellung zum Leben: Nicht mehr in der Zukunft leben, sondern das machen, was die Gesundheit gerade zulässt, steht jetzt ganz oben auf meiner Agenda. Dazu zählte der innige Wunsch, nach Santiago de Compostela zu pilgern und zwar beginnend an meiner Haustüre. Das Problem mit der Wäschehygiene löste ich mit meiner Erfindung Jackson-Dryer. Dieser Wäschetrockner auf dem Rucksack hat sich in den bereits gepilgerten 1.600 Kilometern bestens bewährt.

Jakobsweg – Frankreich I

Vortrag mit Fotos und Erfahrungsbericht

Nach dem Start in Genf erreicht man nach nur wenigen Kilometern die französische Grenze. Bis zum Tal der Rhone neigen sich die Berge der Alpen. Links und rechts des berühmten Flusses türmen sich bizarre Mittelgebirglandschaften auf, begleitet von einzigartig schönen Städten und Dörfern, von denen viele ausschließlich mit restaurierten Gebäuden aus dem Mittelalter bestehen, wahrlich ein Augenschmaus wie das Etappenziel Aumont-Aubrac.

5065-3 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 04.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Karl-Heinz Barth
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU



Kunst- & Kulturgeschichte

Regensburg – auf den Spuren zweitausendjähriger Geschichte

Exkursion

Die alte freie Reichsstadt Regensburg, seit 2006 UNESCO Welt-erbe, hast du sicher schon einmal besucht. Was aber diese Stadt mit über tausend denkmalgeschützten Gebäuden an Schätzen zu bieten hat, verschließt sich meist dem flüchtigen Betrachter. Auf diesem etwa dreistündigen Stadtspaziergang wirst du vom Natur- und Landschaftsführer Klaus Kreuzer begleitet, der dir neben bekannten Sehenswürdigkeiten auch das verträumte und verwinkelte Regensburg näherbringen wird. Wenn möglich, soll auch die 2019 neu erbaute Synagoge besichtigt werden. Die Rückkehr ist für 19:00 Uhr geplant.

5011 • Regen • Bahnhof (8:55 Uhr)
Freitag, 28.03.2025, 8:55 - 19:00 Uhr
Klaus Kreuzer, Natur- und Landschaftsführer
24,00 € * inkl. Ticket
Anmeldeschluss: 17.03.2025

NEU

Von Vilshofen nach Aldersbach

Exkursion mit Kirchenbesichtigung

Diese etwa dreistündige Wanderung führt uns zunächst hinauf zum Kloster Schweiklberg und anschließend durch das Naturschutzgebiet Vils-Engtal auf ebenen, gut befestigten und teilweise asphaltierten Wegen, meist entlang des Pilgerweges Via Nova, bis nach Aldersbach. Nach der Ankunft ist die Besichtigung der in den letzten acht Jahren renovierten ehemaligen Klosterkirche vorgesehen. Anschließend gönnen wir uns noch eine gemütliche Einkehr im Bräustüberl, ehe es mit dem Bahnbus wieder nach Vilshofen zurückgeht. Für die Wanderung ist angemessenes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung sowie leichte Rucksackverpflegung mit ausreichend Flüssigkeit erforderlich. Mitgebrachte Speisen dürfen im Bräustüberl verzehrt werden. Die Rückkehr ist für 20:00 Uhr geplant.

5012 • Regen • Bahnhof (8:55 Uhr)
Freitag, 11.07.2025, 8:55 - 20:00 Uhr
Klaus Kreuzer, Natur- und Landschaftsführer
29,00 € * inkl. Ticket
Anmeldeschluss: 03.07.2025

NEU

Handwerk

Schweißen – Anfängerkurs

Workshop

Du interessierst dich für das Schweißen, traust dich aber nicht "auf eigene Faust" damit loszulegen? Oder hast du dir ein Schweißgerät angeschafft und benötigst Unterstützung bei der richtigen Handhabung des Geräts? An diesem Tag erlernst du unter fachkundiger Anleitung eines Metallbau-Meisters und eines Schweißfachmanns die Grundlagen des Schweißens. Egal ob MAG-Schweißen, Elektro-Schweißen, Fülldraht-Schweißen – es stehen für jede Technik die richtigen Geräte zur Verfügung. Auch der Umgang mit dem Plasma-Schneider und Handwerkzeugen für die Metallbearbeitung kann geübt werden.

Bitte mitbringen: Die persönliche Schutzausrüstung wird vom Dozenten gestellt.

5111 • Straßkirchen • Birkenstraße 7
Mittwoch, 12.03.2025, 8:00 - 16:00 Uhr • Thomas Gnadl
117,00 € * + 40,00 € Materialkosten inkl. Skript

Drechsle deinen eigenen Flaschenöffner Schnupperstunde

Lerne die Grundlagen des Drechsels und erstelle unter fachkundiger Anleitung deinen eigenen Flaschenöffner – im klassischen oder modernen Design. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

5121-1 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Timo Albrecht • 73,00 € * inkl. Material

5121-2 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Samstag, 19.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Timo Albrecht • 73,00 € * inkl. Material

Drechsle deinen eigenen Kugelschreiber

Lerne dabei die Grundlagen des Drechsels und erstelle ein fertiges Objekt unter fachkundiger Anleitung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

5122-1 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Timo Albrecht • 107,00 € * inkl. Material

NEU

5122-2 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Freitag, 25.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Timo Albrecht • 107,00 € * inkl. Material

NEU

Drechsle deinen eigenen Flaschenverschluss mit Korkenzieher

Lerne dabei die Grundlagen des Drechsels und erstelle ein fertiges Objekt unter fachkundiger Anleitung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

5123-1 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Timo Albrecht • 107,00 € * inkl. Material

5123-2 • Rinchnach • Hirtengasse 5
Samstag, 26.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Timo Albrecht • 107,00 € * inkl. Material



Kunsthandwerkliches Gestalten

Messer-Bau-Kurs Nordisch – 2-tägig

Lass dich von der Faszination des Messerbaus fesseln und lerne alles über die Herstellung und den Zusammenbau eines nordischen Messertyps:

- Herstellen der Klinge mit Spitzerl (max. Klingenlänge 12 cm) durch Schleifen und Feilen mit anschließendem Härteprozess
- Anfertigen des Parierelements aus Buntmetall und Anpassen an die Klinge
- Formen des Holzgriffs
- Zusammenbau des Messers

In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln und das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit den benötigten Maschinen und Werkzeugen enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

5200 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 17.05.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

410,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien, Kaffee und Wasser

NEU

Dein eigenes Küchen-Messer – 2-tägig

Bau dir dein eigenes Messer aus Mono-Stahl und lerne alles über das Schmieden, Schleifen und Zusammenbauen:

- Schmiede deine eigene Klingenform im traditionellen Kohlenfeuer (Klingenlänge max. 170 mm)
- Formen des Holzgriffs
- Zusammenbau des Messers

In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln und das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit den benötigten Maschinen und Werkzeugen enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

5201 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 30.08.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.08.2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

430,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien, Kaffee und Wasser

NEU



Survival-Outdoor-Messer schmieden

Schmiede dein eigenes Survival-Messer mit einer Klingenlänge von max. 120 mm und einem Griff mit Paracordwicklung. Lerne in einer Kleingruppe alles über das richtige Schmieden, Schleifen und Härten des Messers sowie die Paracord-Wicklung des Griffes. Da wir das Messer mit Griffbohrungen versehen, ist es dir auch möglich, zu Hause einen anderen Griff anzufertigen. In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln, das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit Einrichtung und dem Lufthammer enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Arbeitskleidung aus Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

5202 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 15.03.2025, 9:00 - 18:00 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

299,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien, Kaffee und Wasser

Schmiede deine eigene Pfanne

Die Pfanne (Durchmesser ca. 25 cm / Dicke ca. 3 mm) wird glühend mit unserer 125-Tonnen-Presse in Form geschlagen. Der Pfannenstiel kann in Länge, Form und Aussehen individuell geschmiedet werden. Anschließend kannst du ihn mit deinen Initialen versehen. Dieser wird unlösbar mit dem Pfannenboden vernietet. Am Schluss wird die persönliche Pfanne mit Leinöl eingebrannt, damit diese zuhause unverzüglich eingeweiht werden kann. In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln, das Verhalten in der Schmiede und die Einweisung im Umgang mit Einrichtung und dem Lufthammer enthalten. Du arbeitest in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt an deinem eigenen professionellen Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Arbeitskleidung aus Baumwolle), Schutzbrille, Lederhandschuhe, FFP2-Staubschutzmaske, Gehörschutz und Verpflegung

5203 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 12.04.2025, 9:00 - 17:30 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

288,00 € * inkl. gängiger Verbrauchsmaterialien, Kaffee und Wasser

Die Schmiedekurse werden persönlich vom **Kunstschmiedemeister Tobias Tilman Haselmayr** auf höchstem Niveau abgehalten, denn Schmieden lernt man nur vom Kunstschmiedemeister!



Voraussetzung:

Gute körperliche Verfassung, handwerkliches Geschick, viel Spaß an der Arbeit. Teilnahme ab 18 Jahren!



Tasche aus Kalbs- und Lachsleder

Workshop

"Diese Ledertasche hast du selbst genäht?" – Ja! Erstelle unter fachkundiger Anleitung deine eigene Ledertasche. Am Anfang steht das zentrale "Bild" aus Lachsleder, das durch Zuschneiden, Nähen und Kleben schrittweise Gestalt annimmt. Die Tasche ist unisex und ist für die unterschiedlichsten Anforderungen geeignet (Maße ca. 30x40 cm).

Bitte mitbringen: Verpflegung

5206 • Viechtach • Fischledermuseum
Samstag, 22.03.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Anatol Donkan • 160,00 € *inkl. Material und Werkzeug

Sawoski – Kleiner Talisman aus Fischleder

Workshop

Hier erfährst du mehr über die Geschichte, Herstellung und Verwendung von Fischleder und gestaltest unter Anleitung des Künstlers einen traditionellen Talisman der Nanai aus Fischleder. Fischleder wird aus roher Fischhaut gewonnen, einem Abfallprodukt der Fischindustrie. Es ist extrem reißfest und stark – und es riecht nicht nach Fisch!

5207 • Viechtach • Fischledermuseum
Dienstag, 01.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Anatol Donkan • 15,00 € * inkl. Material und Werkzeug

Amulett Interlocking

Workshop

Schnitze in diesem Workshop ein einzigartiges Amulett, inspiriert von der Kultur der Nanai. Gefertigt wird das besondere Stück aus Naturmaterialien wie z.B. Weidenholz. Das Amulett kann als Kette oder als Schlüsselanhänger verwendet werden.

Bitte mitbringen: Verpflegung

5208 • Viechtach • Fischledermuseum
Samstag, 10.05.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Anatol Donkan • 50,00 € *inkl. Material und Werkzeug

Geisterfigur aus Holz mit bemaltem Lachslederumhang

Zwei-Tages-Workshop

In diesem Workshop arbeitest du mit Axt und Stemmeisen und schaffst unter Anleitung des Künstlers eine Geisterfigur (Hausgeist) aus Eichenholz (Größe: Durchmesser 12 cm, 30 cm hoch). Danach bemalst du (mit blauer Farbe und Pinsel) einen Fischlederumhang (Lachsleder) mit schamanischen Symbolen. Den Abschluss bildet eine Geisterzeremonie, wie es im schamanischen Kontext der Nanai praktiziert wird.

Bitte mitbringen: Verpflegung

5209 • Viechtach • Fischledermuseum
Samstag, 24.05.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 25.05.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Anatol Donkan • 250,00 € *inkl. Material und Werkzeug



*Kreativität
ist für alle da*

HIER findest du alle
KREATIV-KURSE ONLINE:



Das 1x1 des Nähens für Anfänger

Du besitzt eine Nähmaschine, weißt aber nicht so richtig, wie sie funktioniert? Eigentlich träumst du schon lange davon, dir mal etwas selbst zu nähen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Am ersten Abend lernst du die Funktionsweise der Nähmaschine und ihre wichtigsten Stiche kennen und nähst dir ein einfaches Projekt, z.B. eine Umhängetasche. Am zweiten Abend erfährst du etwas über verschiedene Stoffarten und wie man sie verarbeitet und nähst dir beispielsweise einen Brotzeitbeutel, eine Lunchbag oder ein Kissen.

Bitte mitbringen: eine gut funktionierende Nähmaschine inkl. Verlängerungskabel, Stoffschere

5220 • Arnbruck • Pfarrheim
2x • Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Nora Nasdal • 54,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten



Das 1x1 des Nähens

Anfängerkurs

Lust auf Nähen? Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in die Nähzauberei. Hier lernst du die wichtigsten Basics.

1. Abend: Nähmaschinen-Einführung
2. Abend: Grundlagen des Nähens anhand Praxisbeispielen (Tasche, Kissen, Flickarbeiten)

Bitte mitbringen: Nähzubehör, ein Änderungsteil und ein Flickteil

5221 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Mittwoch, 12.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Regine Schreder • 44,00 €

Kreativ-Nähwerkstatt

Ein Treffpunkt für Nähbegeisterte und für die, die es werden wollen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Unikate unter fachkundiger Anleitung zu gestalten. Von Kissen über Mützen bis hin zum Dirndl – alles ist möglich. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Voraussetzung: Gute Kenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Schmitte, etc.

5222 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr
26.03., 09.04., 14.05., 25.06., 16.07.2025
Regine Schreder
87,50 € für den gesamten Kurs / 24,00 € für 1 Abend

Kreativer Nähtreff

Erweitere dein Nähwissen, tausche dich aus und setze eigene Projekte um. Von der Reparatur deines Lieblingsstückes über eine Kosmetiktasche bis zur eigenen Hose – du erhältst fachkundige Anleitung. Lass deiner Kreativität freien Lauf und bringe deine Nähmaschine, Ideen und Materialien mit. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Zubehör, Schmitte, Verlängerungskabel etc.

5223 • Arnbruck • Pfarrheim
5x • Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
12.03., 09.04., 07.05., 04.06., 02.07.2025
Nora Nasdal • 87,50 € für den gesamten Kurs /
24,00 € für 1 Abend

NEU

Einführung in die Overlock-Maschine

Du träumst davon, dir eines Tages selbst Kleidung zu nähen? Dann wäre eine Overlock-Maschine eine sinnvolle Anschaffung. Da sie mit 4 Fäden gleichzeitig näht und etwas kompliziert einzufädeln ist, soll dieser Kurs einen Einstieg bieten. Du lernst das Einfädeln und die einfache Bedienung und nähst dir ein Stirnband/ eine Mütze und ein T-Shirt.

Bitte mitbringen: Overlock-Maschine, 4 Konen Overlockgarn, Stoffschere

5224 • Arnbruck • Pfarrheim
2x • Mittwoch, 14.05.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Nora Nasdal • 54,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

NEU

Trockenblumen-Workshop

Gestalte deine eigene Flowerbar (Blumenbrett) und/oder deinen eigenen Holzloop aus drei verschiedenen Vorlagen. Es gibt Tipps und Tricks zur Gestaltung der einzelnen Werkstücke. Die Trockenblumen sowie die vorbereiteten Holzelemente sind frei wählbar.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Handschuhe, Getränke, Zeitungspapier/Unterlage und Lappen

5230-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 14.06.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Magdalena Hackl, Meisterfloristin
22,00 € zzgl. 35,00 - 40,00 € Materialkosten

5230-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 09.08.2025, 9:00 - 11:15 Uhr
Magdalena Hackl, Meisterfloristin
22,00 € zzgl. 35,00 - 40,00 € Materialkosten



Türkranz

Gestalte einen langlebigen, natürlichen Türkranz, der perfekt zum Frühlingsanfang frischen Wind vor deine Haustür bringt. Lerne mit Naturmaterialien umzugehen und sie zu einem wunderschönen Werkstück zu verarbeiten.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Handschuhe, Getränke, Zeitungspapier/Unterlage und Lappen

5231-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 05.04.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Magdalena Hackl, Meisterfloristin
22,00 € zzgl. 34,00 - 40,00 € Materialkosten



5231-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 16.08.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Magdalena Hackl, Meisterfloristin
22,00 € zzgl. 34,00 - 40,00 € Materialkosten



Makramee-Armbänder für Anfänger

Der Makramee-Workshop bietet dir die Möglichkeit, tolle Armbänder zu knüpfen und dabei kreativ zu werden. Du wirst überrascht sein, wie viele Möglichkeiten dir die Grundtechniken bieten, dein Armband zu gestalten. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du dein eigenes Band knüpfst und helfe dir, dein Design in die Tat umzusetzen. Als Highlight kannst du dein Schmuckstück mit Edelsteinen oder Silberelementen verzieren. Am Workshoptag kannst du zusätzlich Garn und Zubehör kaufen.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband

5241 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 29.03.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Bernadett King
39,00 € inkl. Materialkosten (2 Armbänder)

Makramee-Armbänder für Fortgeschrittene

Im Workshop für Fortgeschrittene lernst du wie du Armbänder mit mehreren Farben, komplizierteren Techniken und verschiedenen Breiten knüpfen kannst. Auch hier werden gerne Edelsteine und Silberelemente verarbeitet, um ein hochwertiges Schmuckstück zu kreieren. Am Workshoptag kannst du zusätzlich Garn und Zubehör kaufen. Voraussetzung: Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Schere, Maßband

5242 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 17.05.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Bernadett King
39,00 € zzgl. Material nach Bedarf



vhs-Töpferstube

Zusammen kreativ

Als Profi oder Laie kannst du in einer kreativen Runde große oder kleine Objekte töpfern, glasieren und brennen. Voraussetzung: Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Eigenes Werkzeug, kleine Schüssel, Schürze

5280 • Regen • ARBERLAND Haus
5280-1 • Freitag, 28.03.2025
5280-2 • Freitag, 02.05.2025
5280-3 • Freitag, 30.05.2025
5280-4 • Freitag, 27.06.2025
5280-5 • Freitag, 25.07.2025
jeweils 19:00 - 21:30 Uhr • Maria Bauer
4,00 € * pro Abend + Materialkosten nach Verbrauch
(Materialkosten siehe Homepage oder auf Anfrage)
Jeder Termin kann einzeln gebucht werden

Lustige Zaunhocker

Töpfeln für Groß & Klein

Gestalte dein eigenes Unikat aus Keramik. Er ist innen hohl und wird auf einem Stab oder einem Zaunpfahl aufgesteckt. Ein Hingucker in jedem Garten. Beim ersten Termin wird die Form erstellt und am zweiten Abend werden die Zaunhocker glasiert. Nebenbei erlernst du die Grundtechniken des Töpfens. Hinweis: Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen.

5281 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Donnerstag, 13.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Maria Bauer • 22,00 € inkl. Materialkosten



Grundkurs mit einfachen Techniken

Schnuppertöpfeln für Seniorinnen und Senioren

Wer töpft, lässt seinen Geist arbeiten und die Hände ausführen. Töpfeln regt Kreativität und Phantasie an, wirkt aber gleichzeitig beruhigend und entspannend – eine perfekte Mischung. Probiere es aus und entdecke deine kreative Ader – nebenbei entsteht für jeden ein mit Ornamenten geschmücktes Schälchen.

5282 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Samstag, 15.03.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Maria Bauer • kostenfrei
Materialkosten 5,00 €, Anmeldung erforderlich



Scheibentöpfen – Schnupperkurs

Zu Beginn wird eine Einführung in die grundlegenden Techniken der Töpferarbeit gegeben. Im Anschluss erfolgt die Vorbereitung des Tons, gefolgt von einer praktischen Demonstration der ersten Schritte im Umgang mit der Töpferscheibe. Daraufhin hast du die Möglichkeit, selbständig erste Drehversuche zu unternehmen. Während des Kurses entstehen kleine Objekte wie Schälchen, Zylinder und Becher. Die von dir gefertigten Werke werden nach dem 2-maligen Brennprozess, innerhalb von etwa drei Wochen, fertiggestellt und können anschließend abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung

5283-1 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Samstag, 29.03.2025, 14:30 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner • 79,00 € * inkl. Ton/Brennkosten

5283-2 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Samstag, 19.07.2025, 14:30 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner • 79,00 € * inkl. Ton/Brennkosten

Scheibentöpfen – Grundkurs

Erlerne erste Grundlagen des Scheibentöpfens und fertige einfache Grundformen wie Zylinder und Schalen. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung in die Werkstatt, die Arbeitsmaterialien und -geräte. Anschließend bereiten wir den Ton vor und die Dozentin zeigt dir das Drehen an der Scheibe. Gleich darauf darfst du selbst loslegen! Jeder kann locker, leicht und ergebnisoffen selbst ausprobieren. Die erfahrene Dozentin wird dich dabei tatkräftig unterstützen, sodass sich bei jedem ein kleines oder auch großes Erfolgserlebnis einstellt. Beim zweiten Termin wird die nun ange-trocknete Keramik versäubert, Henkel angebracht und abgedreht, d.h. es werden die Stücke an der Scheibe nachgearbeitet. Nach ca. 3 Wochen können die fertig gebrannten Werkstücke abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung

5284-1 • Langdorf • Keramikwerkstatt
2x • Samstag, 28.06. / 12.07.2025
jeweils 14:00 - 17:00 Uhr • Daniela Gegenfurtner
179,00 € * inkl. Ton und 1. Brand
Weitere Kosten nach Bedarf

Scheibentöpfen – Intensivkurs

Der Kurs richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an ambitionierte Anfänger, die sich intensiv mit dem Scheibentöpfen auseinandersetzen und ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Es werden verschiedene Grundformen erarbeitet und gezielte Formgestaltungen geübt. Am zweiten Termin wird weiter gedreht und die lederharten Stücke werden versäubert, abgedreht, mit Henkeln versehen sowie dekoriert und bemalt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Alte Kleidung

5285 • Langdorf • Keramikwerkstatt
2x • Samstag/Sonntag, 17./18.05.2025, 11:00 - 16:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
229,00 € * inkl. Mittagsverpflegung, Ton und 1. Brand

Familientöpfen – eine ewige Erinnerung

Das Familientöpfen ist mehr als nur ein kreativer Zeitvertreib – es ist ein Moment der Verbundenheit. Wenn Großeltern, Eltern und Kinder gemeinsam mit ihren Händen Ton formen, entstehen nicht nur Kunstwerke, sondern auch wertvolle Erinnerungen. In der Ruhe des Töpfens finden alle Entspannung und genießen schöne Stunden miteinander. Jede selbstgemachte Schale oder Figur trägt eine ewige Erinnerung an gemeinsame Erlebnisse und das Band zwischen den Generationen. Es ist ein Ausdruck der Liebe, des Austauschs und der gemeinsamen Zeit – eine Erinnerung, die auch in vielen Jahren noch in den Formen und Farben der selbstgemachten Kunstwerke lebendig bleibt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Alte Kleidung

5286 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Samstag, 12.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
55,00 € * Kursgebühr für 1 Erwachsenen/1 Kind
inkl. Material- und Brennkosten

NEU

DOZENTENPORTRAIT

Daniela Gegenfurtner



Seit 2006 verwirkliche ich mit der Woid-toepferei meinen Traum vom Töpfen. Die unmittelbare Nähe zum Wald ermöglicht es mir, nicht nur kreativ zu sein, sondern auch die Schönheit der Natur in meine Arbeit zu integrieren. Töpfen ist für mich mehr als nur ein Handwerk – es ist eine Leidenschaft, die ich gerne teile. Ich glaube daran, dass der Umgang mit Ton nicht nur die Kreativität fördert, sondern auch eine tiefe Verbindung zur Natur schafft. In meinen Kinder-Kursen z.B. bringe ich den Kleinen nicht nur die Technik des Töpfens bei, sondern vermittele ihnen auch wertvolle Erkenntnisse über die Materialien und die Umwelt. Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir die Welt des Töpfens zu entdecken.





Mein eigenes Vintage-Tagebuch

Ein liebevoll gestaltetes Einzelstück! Gestalte und binde dein eigenes Buch mit besonderen Vintage-Blättern und bereite es mit Intarsien, Retro-Stempeln, Bastelpaste und deinem eigenen Cover auf.

Bitte mitbringen: Stift

5291-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 14.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Eva Stangl

26,00 € zzgl. 20,00 - 25,00 € Materialkosten
Anmeldeschluss: 06.03.2025

5291-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 16.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Eva Stangl

26,00 € zzgl. 20,00 - 25,00 € Materialkosten
Anmeldeschluss: 09.05.2025



NEU

NEU

Red Sunset

Malen eines Landschaftsbildes mit Acrylfarbe

Die Acrylfarbe ist wohl eines der dankbarsten Malmedien. Sie ist günstig, einfach in der Verarbeitung, sehr breit einsetzbar und bestens für Anfänger als auch Profis geeignet. Die Stärken der Acrylmalerei liegen in der hohen Farbbrillanz und den vielfältigen Möglichkeiten. Wir malen ein komplettes Landschaftsbild zum Thema „Red Sunset“ innerhalb eines Tages. Die Maltechnik wird Schritt für Schritt erklärt. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

5311H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 17.05.2025, 9:00 - 17:00 Uhr
Daniela Möltner

80,00 € inkl. 25,00 € Materialkosten

NEU

Portrait zeichnen

für fortgeschrittene Anfänger

Lerne die Besonderheit eines Gesichts zu erfassen und diese mit Bleistift auf Papier umzusetzen. Wir befassen uns an drei Abenden eingehend mit den Proportionen von Kopf und Gesicht, lernen Licht und Schatten zu setzen und einen lebendigen Ausdruck auf ein Gesicht zu zaubern. Es werden Anleitungen, Korrekturen und Tipps gegeben.

5312 • Regen • ARBERLAND Haus
3x • Dienstag, 01.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Daniela Möltner

71,00 € inkl. 5,00 € Materialkosten

NEU

Farbträume in Aquarell

Aquarell ist die Kunst des Weglassens – den richtigen Moment zum Aufhören, zu Spontaneität und Mut zur Bildgestaltung zu finden. Es ist die Gratwanderung zwischen freifließender Farbe und bewusster Steuerung der Bildgestaltung. Nach dem Erarbeiten eines stimmigen räumlichen Grundgerüsts werden wir versuchen, in freiem und frechem Umgang mit Farbe, Pinsel und Wasser zu einer persönlichen Interpretation von Landschaft, Stilleben, Blumen und Architektur zu kommen. Jeder wird individuell unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellmalfarben (Fa. Schminke), Aquarellmalblock (mind. 30 x 40 cm), Skizzenblock, Pinsel, Wassergefäß, Lappen, Palette od. weißen Teller, weichen Bleistift, Radiergummi

5321-1 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Montag, 10.03.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Annemarie Pletl • 119,00 €

5321-2 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Dienstag, 11.03.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Annemarie Pletl • 119,00 €



Malen & Zeichnen

Grußkarten mit WOW-Effekt

Muttertagskarte ganz einfach mit Brushpens selbst gestalten

Mit vielen kleinen Tipps und Tricks gestalten wir Grußkarten für jeden Anlass. Du lernst dabei Motive im Aquarellstil zu gestalten, selber und total einfach Farbverläufe in einem Schriftzug zu machen, Stifte als Stempelkissen zu verwenden und das Beste dabei ist: das alles ist ganz einfach mit Brushpens möglich. Während des Workshops lernen wir an den Projekten und setzen mehrere kleine um, mit denen du stolz nach Hause gehst. Für Anfänger geeignet. Lernziel:

Schriften: Sans Serif, Faux Calligraphy
Illustrationstechniken: Blending, Aquarellieren, Bonuseffekte (Vergolden & Stempeltechnik)

5301 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Kerstin Rackerseder

66,00 € *inkl. Material (Übungsteil, Projektvorlagen, Papierverzeichnis, Muster- und Originalpapiere, Stifte und Goodies)
Anmeldeschluss: 29.04.2025

NEU

Klassische Malerei in Ölfarbe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die naturalistisch malen möchten. Es gibt Raum für viel persönliche Aufmerksamkeit. Es ist ein Grundkurs für jemanden, der noch nie zuvor mit Ölfarbe gearbeitet hat und ein Vertiefungskurs für diejenigen, die Erfahrung haben. Es geht um Farbe als Material und Farbtöne, um Komposition und Raum, Malen in Schichten, Arbeiten mit Lasur, Pinselführung und mehr. Wir beschäftigen uns mit Stillleben und Landschaft und malen ausschließlich mit schnell trocknender Ölfarbe (Griffin Alkyd).

5331-1 • Gotteszell • Atelier Troadkastn
6x • Montag, 31.03.2025, 13:30 - 16:30 Uhr
Ben Schasfoort, Zeichner, Maler, Bildhauer
140,00 €
zzgl. Materialkosten (ca. 65,00 € via Kursleiter)

NEU

5331-2 • Gotteszell • Atelier Troadkastn
6x • Dienstag, 01.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Ben Schasfoort, Zeichner, Maler, Bildhauer
140,00 € zzgl. Materialkosten
(ca. 65,00 € via Kursleiter)

NEU

Schreiben & Literatur

Chinesische Science-Fiction-Literatur

Vortrag und Lesung

Science-Fiction-Literatur lässt uns in eine mögliche Zukunft unserer Welt eintauchen und regt zum Denken über die Gesellschaft, Technologie und Probleme unserer Zeit an. In China hat sich inzwischen eine große Science-Fiction-Szene herausgebildet. Talentierte chinesische Autoren erobern zunehmend den internationalen SF-Markt, der bekannteste darunter ist Liu Cixin. Er wurde als erster asiatischer Autor für seinen Roman "Die drei Sonnen" mit dem renommierten Hugo Award ausgezeichnet. Dieser Vortrag stellt einige Meisterwerke der chinesischen Science-Fiction-Literatur vor und setzt diese in den Kontext der chinesischen Gesellschaft.

5042 • Online • vhs.cloud
Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Greta Brock • 11,00 €

ONLINE

Kreatives Schreiben locker-leicht

Workshop

Hier wird das Geschichtenerzählen und Gedichteschreiben auf leichte und spielerische Weise vermittelt. Kreative Schreibarbeiten sorgen dafür, dass der Schreibfluss ganz von selbst beginnt. Hier braucht niemand Angst vor dem leeren Blatt zu haben! Und am Schluss kann man mit Stolz seine selbst geschriebenen Texte mit nach Hause nehmen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Lieblingsstift zum Schreiben

5460-1 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 29.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Anu Dappen • 30,00 €

NEU

5460-2 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 07.06.2025, 10:00 - 12:15 Uhr
Anu Dappen • 30,00 €

NEU

DOZENTENPORTRAIT Ben Schasfoort



Ich habe eine Kunstausbildung an der Königlichen Akademie der Bildenden Künste und der Freien Akademie in Den Haag genossen und schaffe Skulpturen, Gemälde und Zeichnungen, die ich bereits in Mittel- und Südamerika, Skandinavien, Belgien und den Niederlanden ausgestellt habe. 2014 bin ich in den Bayerischen Wald gezogen und habe in Trafetsried/Gotteszell das Atelier „Troadkastn“ gegründet. Für mich sind Zeichnen und Malen Begabungen, die jeder Mensch in sich trägt. In meinen Kursen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene diese Fähigkeiten individuell weiterentwickeln.

Kultur-Dreiklang

Eine literarisch-musikalische Reise zur Sommersonnenzeit im ARBERLAND

Themen: Lyrik, Satire, Charakterzeichnungen, Humorvolles zum Nachdenken, Träumen und Schmunzeln, Betrachtungen zur Jahresmitte – gleichermaßen Umschlagseite zwischen Vergangenheit und Zukunft. Die Rhetorikerin liest aus ihren eigenen Texten. Umrahmt wird die Lesung von klassischen Klavierkompositionen, vorgetragen von Mayra Ganz. Dieser Abend lädt zum Genießen ein. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch mit der Autorin.

5464 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 25.06.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Dr. Barbara Wardeck-Mohr, Kommunikations- und Sprachwissenschaftlerin • 25,00 € *
Anmeldeschluss: 11.06.2025

NEU

Schreiben – eine besondere Gabe

Schreib-Workshop für Seniorinnen und Senioren

Fantasie ist die Gabe zu träumen, Fantasie zu Papier zu bringen ist die Möglichkeit Träume sichtbar zu machen. Der Autor und Schriftsteller Eberhard Kreuzer möchte dich dazu animieren, deine Gedanken zu Papier zu bringen. Welche Grundregeln dabei zu beachten und wie sie anzuwenden sind, darüber kannst du in diesem zweistündigen Workshop mehr erfahren.

5465 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 28.05.2025, 14:30 - 16:30 Uhr
Eberhard Kreuzer
kostenfrei, Anmeldung erforderlich

gold



Fotografie

Foto-Tour mit dem Smartphone: Burgruine Weißenstein

Bei dieser Tour vermittelt der Fotograf die Grundlagen der digitalen Fotografie mit dem Smartphone in der Praxis. Neben praktischen Tipps und Tricks erfahren die Teilnehmenden jede Menge über die Wahl der besten Perspektive und welche Foto-Skills man noch beachten sollte.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

5501 • Regen • Parkplatz Burgruine Weißenstein
Samstag, 06.09.2025, 12:00 - 14:30 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian MacAnderson) • 39,00 €

Portraitfotografie

Grundlagen-Workshop – Theorie & Praxis

In der Theorie werden folgende Themen behandelt: Beleuchtungstechnik und Lichtsetzung, Bildaufbau und Bildgestaltung, Bildwinkel und Brennweite, Möglichkeiten der Bildbearbeitung, Sozialer Filter (zwischenmenschlicher Umgang). In der Praxis wird das theoretische Wissen umgesetzt und die Technik und das Equipment erklärt: Stativ mit Fotoapparat und/oder Smartphone, was ist ein Lichtschacht und wofür benötige ich Reflektoren oder einen Schirm?

Bitte mitbringen: Kamera bzw. Smartphone, geladene Akkus, ggf. Aufsteckblitz, Stativ, leere Speicherkarten

5502H • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 04.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Andreas Jahn (alias James Ian MacAnderson)
89,00 €



Foto-Tour: Blaue Stunde

Abendstimmung im Nationalpark Sumava

Für Anfänger und auch Fortgeschrittene. Erlebe die faszinierende Welt der nächtlichen Fotografie, die Magie der Blauen Stunde und fange stimmungsvolle Bilder in nächtlicher Kulisse des Nationalparks Sumava ein. Nach einer fundierten theoretischen Einführung zu Kameraeinstellungen und interessanten Fakten zur Fotografie bei Dämmerung und Nacht, begeben wir uns gemeinsam auf Exkursionskurs in den Nationalpark Sumava. Denn nichts schult den Umgang mit deiner Kamera und das fotografische Auge besser als die Praxis. Gemeinsam tauchen wir ein in die abendliche Atmosphäre und lassen uns von den stimmungsvollen Lichtern der Blauen Stunde inspirieren. Dabei teilen wir nicht nur praktische Tipps zur Motivsuche sondern auch diverse technische Kniffe, damit dir die nächtliche Fotografie spielend leicht von der Hand geht. Bist du bereit, die Geheimnisse der Blauen Stunde zu enthüllen?

Inhalte:

- Bildgestaltung mit Blende, Verschlusszeit & ISO
- Die passende Kulisse finden
- Wahl des optimalen Aufnahmestandortes

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, leere Speicherkarte(n), Stativ, festes Schuhwerk (Boots, Stiefel), wetterfeste Kleidung, Proviant für die Wanderung

5511 • Lindberg • Besucherzentrum-Parkplatz des Nationalparks Falkenstein
Samstag, 26.04.2025, 17:00 - 23:00 Uhr
Steffen Krieger • 106,00 € *

Fotografieren nur mit Licht – Schwarz-Weiß-Fotografie

Bitte die Kameras (digital) auf „monochrom“ einstellen. Wer analog fotografiert, bitte schwarz-weiß-Film einlegen.

Bitte mitbringen: Digital- oder Analog-Kamera

5512 • Viechtach • Parkplatz beim Skaterpark
Samstag, 14.06.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Klaus-Dieter Neumann • 41,50 €

NEU

Fotografieren nur mit Licht

Bitte mitbringen: Digital-Kamera (Einstellung monochrom), Analog-Kamera (schwarz-weiß-Film einlegen)

5513 • Regen • Parkplatz Auwiesenweg/Kurpark
Samstag, 19.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Klaus-Dieter Neumann • 41,50 €

NEU

Musik & Theater

Monochord zum Kennenlernen

Ein faszinierendes Instrument

Ein Monochord ist ein sehr altes Instrument, mit dem schon Pythagoras gern herumexperimentierte. Hier hast du die Möglichkeit, das Monochord unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren. Der Dozent ist ein leidenschaftlicher Monochord-Spezialist, besitzt eine Vielzahl von Instrumenten und hat sogar viele seiner Monochords selbst gebaut. Spielen kann jeder, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lass dich verzaubern von dem Klang eines Monochords!

5608 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 03.05.2025, 9:30 - 12:00 Uhr
Dieter Dmitriev • kostenfrei, Anmeldung erforderlich

NEU



Monochord spielen und stimmen lernen

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Monochords kennen, einschließlich der Geschichte, des Aufbaus und der Spieltechniken. Der Fokus liegt auf dem richtigen Stimmen des Instruments, um den bestmöglichen Klang zu erzielen. Am Ende werden die Teilnehmenden in der Lage sein, ihr Monochord selbstständig zu stimmen und zu spielen. Inhalte:

Einführung in das Monochord:

- Geschichte und Herkunft
- Aufbau und Funktionsweise

Das Stimmen des Monochords:

- Theoretische Grundlagen des Stimmens
- Praktische Anleitung zum Stimmen
- Tipps und Tricks für den perfekten Klang

Grundlagen des Spielens:

- Haltung und Handposition
- Erste Klänge erzeugen
- Improvisation und kreative Ansätze

5609 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 17.05.2025, 9:30 - 12:00 Uhr
Dieter Dmitriev • 25,00 €

NEU

Trommeln als kollektives Erlebnis "SODOWAMA"

Trommel-Workshop

Abtauchen in die Welt des Rhythmus. Das Repertoire umfasst die Spielarten der afro-kubanischen Musik. Aber auch Samba, Body-Percussion und vor allem „Selbstgestricktes“ sind angesagt. Durch das Einfließen der eigenen Kreativität in die Entwicklung der Gruppe wächst eine eigenständige, originelle Band zusammen, die jede Menge gute Laune verströmt. Du hast Interesse? Wir bieten auch Schnupperabende an.

5625 • Regen • Berufsschule
8x • Mittwoch, 02.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Sigi Lee Nachreiner • 140,00 € *

Ich wollte schon immer mal ...

Theater spielen

Theater-Workshop für Seniorinnen und Senioren

Erfahre die Grundelemente des Theaterspielens und finde heraus, ob du deinen Ruhestand mit einem neuen Hobby bereichern möchtest.

5801 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 21.05.2025, 14.30 - 16:30 Uhr
Christine Kreuzer • kostenfrei
Anmeldung erforderlich

gold

Tanz

Tanzkurs – Grundkurs Standard/Latein für Anfänger & Brautleute

Du lernst folgende Tänze aus dem Welttanzprogramm: Blues, Disco Fox, langsamer Walzer, Wiener Walzer, Chacha und Jive. Neben Grundschriften lernst du auch die ersten Figuren.

Bitte mitbringen: extra Paar Schuhe zum Tanzen

5711 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Sonntag, 16.03.2025, 17:00 - 18:45 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller • 89,00 € *

Tanzkurs - Aufbaukurs

Erweitere deine Grundkenntnisse und lerne neue Figuren (Disco Fox, Tango, Walzer) sowie neue Tänze (Rumba, Samba, u.a.). Voraussetzung: Anfängerkurs

Bitte mitbringen: extra Paar Schuhe zum Tanzen

5712 • Regen • ARBERLAND Haus
6x • Sonntag, 16.03.2025, 19:00 - 20:45 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller • 89,00 € *

English Country Dances

Ein Tanzabend zum Kennenlernen

"English Country Dance" ist eine sehr gesellige Tanzform und ideal geeignet für eine Einführung in den historischen Tanz. An diesem Abend lernen die Teilnehmer einige leichte Tänze aus den Sammlungen von John Playford aus dem 17. Jahrhundert kennen. Paare und Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Der Kurs ist für Tanzanfänger geeignet.

Bitte mitbringen: leichte Halbschuhe, Tanz- oder Gymnastikschuhe (keine Straßenschuhe)

5713 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
Montag, 19.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Bernhard Greiler • 25,00 €

Line Dance für alle

Line Dance wird auch bei uns immer beliebter. Bei dieser aus Amerika stammenden Tanzart werden Schrittkombinationen in Linien und Reihen getanzt und das nicht nur zu Country- und Westernmusik, sondern auch zu Rock, Pop u.a. Musikrichtungen. Einen Tanzpartner braucht man nicht und doch tanzt man nicht allein. Im Kurs werden die Grundlagen und weiterführende Schritte des Line Dance anhand von einfachen Choreographien vermittelt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

5714 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
6x • Mittwoch, 30.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Claudia Zengler • 30,00 €

Kooperationen

Genealogie-Stammtisch Regen

Es finden monatliche Treffen des „Genealogie-Stammtisches Regen“ mit wechselnden spannenden Themen statt. Mögliche Themen: Ahnenforschung, Heimatgeschichte und Lesungen alter Schriften.

5900 • Regen • ARBERLAND Haus
Einzeltermine jeweils 18:00 - 20:30 Uhr
06.03.2025 / 03.04.2025
08.05.2025 / 05.06.2025
03.07.2025 / 07.08.2025
04.09.2025 / 02.10.2025
06.11.2025 / 04.12.2025
Christian Benz
kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

NEU



Folgende Veranstaltungen finden
in Kooperation mit dem

BILD-WERK Frauenau e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon
09926 180895 sowie unter info@bild-werk-frauenau.de.

Kursbeschreibungen unter
www.bild-werk-frauenau.de



Wer Lust hat mit Glas, Holz, Ton oder Farbe kreativ zu sein oder eine neue Technik kennen lernen möchte, ist hier genau richtig. Erfahrene Künstler:innen vermitteln die technischen Grundlagen, geben Anregungen für Entwürfe und unterstützen bei der Realisierung eigener Ideen.

5901H • Frühjahrsakademie:

07.06.-14.06.2025

- Kurs 01 Ellen Akimoto: Ölmalerei
- Kurs 02 Walter Meissl: Keramische Kultur
- Kurs 03 Sonja Rosbergen: Tanz
- Kurs 04 Anupa Gardner: Linolschnitt
- Kurs 05 Sofia Villamarin: Glasmalerei
- Kurs 06 Joanna Manousis: Formgeschmolzenes Glas
- Kurs 07 Simone Crestani: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 08 Karen Nyholm: Glasmachen

5902H • Sommerakademie A:

05.07.-18.07.2025

- Kurs 09 Cornelia Renz: Malerei & mehr auf Acrylglas
- Kurs 10 Safia Hijos: Keramische Skulptur
- Kurs 11 Alois Achatz: Tiefdruck
- Kurs 12 Pavlina Čambalova: Glasgravur
- Kurs 13 Catrin Jones: Architektonische Glasmalerei
- Kurs 14 Alison Lowry: Pâte de Verre
- Kurs 15 Carmen Lozar: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 16 Clare Blefrage: Glasmachen

5903H • Sommerakademie A - kurz I:

05.07.-12.07.2025

- Kurs 17 Petr Slavík: Glasschliff
- Kurs 18 Michael Pickl: Holzbildhauerei

5904H • Sommerakademie A - kurz II:

11.07.-18.07.2025

- Kurs 19 Hester Berry: Expressive Landschaftsmalerei

5905H • Sommerakademie B:

06.08.-22.08.2025

- Kurs 20 Colin Callahan: Klassische Ölmalerei
- Kurs 21 Sue Burns: Glasgravur
- Kurs 22 Stephen Paul Day: Bronzeguss & Diorama
- Kurs 23 Marina Hanser: Formgeschmolzenes Glas
- Kurs 24 Wilfried Markus: Lampengeblasenes Glas
- Kurs 25 Kalina Banka-Kulka: Interdisziplinäres Spezial – Glamerlei & Heißglas

5906H • Sommerakademie B kurz I:

06.08.-13.08.2025

- Kurs 26 Lothar Böttcher: Glasschliff

5907H • Sommerakademie B – kurz II:

15.08.-22.08.2025

- Kurs 27 Sybille Bross: Malerei
- Kurs 28 Ruairi Fallon: Holzschnitt
- Kurs 29 Öрни Poschmann: Holzbildhauerei

5908H • Spätsommer Extra: 20.-27.09.2025

- Kurs 30 Frauke Sohn: Malerei
- Kurs 31 Thorsten Schütt: Holzbildhauerei
- Kurs 32 Anne Wenzel: Glasgravur
- Kurs 33 Marzena Krzeminska: Ofenverformtes Glas
- Kurs 34: Candy Verney: Chor

Zielgruppen



Junge vhs	110-114
· Schülerförderung	110
· Knigge	110-111
· EDV	111
· Nachhaltigkeit	111
· Entspannung & Fitness	111-112
· Kreativ	112-113
· Unterhaltung	113
· Konzentration	113
· Kompetenzen	114
Familien	114-115
Senioren	6-7



ONLINE
ENTDECKEN





Junge vhs

Schülerförderung

Mathematik Prüfungsvorbereitung Mittelschule • 9. Jahrgangsstufe

6001 • Regen • ARBERLAND Haus
5x • Mittwoch, 02.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Alexander Weber • 62,50 €

kids

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule Mathematik I • 10. Jahrgangsstufe

6002 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Montag, 12.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Roland Melch • 50,00 €

kids

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule Mathematik II • 10. Jahrgangsstufe

6003 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Mittwoch, 14.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Roland Melch • 50,00 €

kids

Englisch Prüfungsvorbereitung Realschule • 10. Jahrgangsstufe

6004 • Regen • ARBERLAND Haus
4x • Mittwoch, 14.05.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Gabriela Pfeffer • 75,00 €

kids

Schülerförderung auf Anfrage

Für die Fächer Mathematik, Deutsch und Englisch kann Schülerförderung als Gruppen- oder Einzelschulung gebucht werden, Inhalte und Umfang können individuell vereinbart werden.

Auftauchen zwischen Osser und Arber
OSSERBAD LAM
Schwimmen. Sauna. Spaß.

Hallen- und Freibad
Kinderbereich mit
Riesenrutsche

Sauna und
Dampfbad
inklusive

Schwimm-
und Spaßbecken
Cafeteria mit
Sonnenterrasse

Osserbad Lam / Ginglmühler Weg 25 / 93462 Lam
+49 9943 2882 / tourist@lam.de / Informationen unter www.osserbadd.de

Knigge

Knigge – Über den Umgang mit Menschen Für Freizeit, Schule oder Ausbildung

"Gutes Benehmen ist die Kunst, den Menschen unseren Umgang angenehm zu machen." J. Swift

Inhalte eines Knigge-Kurses:

- Einführung und Übungen
- ABC des guten Umgangs
- Der "1. Eindruck" und der "2. Eindruck"
- Sprache und Stimmlage
- Das Grüßen / Der Gruß
- Tischmanieren
- Online-Unterricht u.v.m.

Inhalte und Umfang können individuell vereinbart werden

6100 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Termine und Kosten auf Anfrage
Dr. Renate Mehringer

kids

Knigge-Kurse für Kids

Gutes Benehmen kinderleicht! Der erste Eindruck zählt – und das bereits im jungen Alter. Höfliche Umgangsformen, Werte und die damit verbundenen Regeln waren schon vor 2000 Jahren bekannt und wichtig. Bis heute sind sie Voraussetzung für ein freundliches und respektvolles Miteinander. Die Einhaltung dieser Regeln und ein gutes Benehmen bringen dir Respekt und Anerkennung, z.B. von Mitschülern und Erwachsenen. Es ist ganz einfach! Schon die beiden Worte ‚bitte‘ und ‚danke‘ öffnen die Tür in die Welt der Höflichkeit. Abgestimmt auf verschiedene Altersgruppen vermittelt dieses Seminar dir viel Wissenswertes und jede Menge Tipps rund um dieses Thema.

Benimm ist in – 3. & 4. Klasse

Knigge-Kurs für Kids

Inhalte:

- Das ABC des guten Umgangs
- Der "1. Eindruck" und der "2. Eindruck"
- Das Grüßen / Der Gruß
- Tischmanieren im Alltag und im Restaurant
- Absolute Benimm-No-Gos

6101 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 22.03.2025, 9:00 - 11:30 Uhr
Dr. Renate Mehringer • 22,00 €

kids

Benimm ist in – 5. & 6. Klasse

Knigge-Kurs für Kids

Inhalte:

- Das ABC des guten Umgangs
- Tischmanieren im Alltag und im Restaurant
- Outfit & Hygiene
- Verhalten als Gast oder Gastgeber
- Absolute Benimm-No-Gos
- u.v.m.

6102 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 29.03.2025, 9:00 - 11:30 Uhr
Dr. Renate Mehringer • 22,00 €

kids

Benimm ist in – 7. bis 10. Klasse

Knigge-Kurs für Kids

Inhalte:

- Outfit & Hygiene
- Respektvolle Unterhaltungen führen
- Verhalten als Gast oder Gastgeber
- Regeln in der digitalen Kommunikation
- Auftreten, Umgangsformen und der 1. Eindruck im Bewerbungsgespräch
- u.v.m.

6103 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 05.04.2025, 9:00 - 11:30 Uhr
Dr. Renate Mehringer • 22,00 €

kids

EDV

10-Fingerschreiben und Word

Für Kinder ab der 3. Klasse

In den Osterferien lernen die Kids abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Nach diesem Kurs beherrscht jedes Kind garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich machen wir erste Schritte in Word: Texte formatieren, Bilder einfügen, Einladungen, Visitenkarten oder Briefpapier gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6201 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Montag/Dienstag, 14./15.04.2025
08:30 - 12:15 Uhr • Eva Pauli
49,90 € inkl. Lehrbuch

kids

Nachhaltigkeit

Müll – der größte Schatz den wir haben!

Spannender Mitmach-Vortrag für Kinder ab 6 Jahren

Müll ist erst Müll, wenn wir ihn in die Restmülltonne werfen. Eine kurze Überlegung, in welche Recycling-Tonne Müll reingehört, kann das Leben von einem Müllartikel deutlich verlängern. Dank Recycling verwandelt sich unser Müll in einen Riesen-Schatz. Die Kinder lernen spielerisch, WARUM man Müll trennen sollte, WIE man Müll trennt und welche großen VORTEILE dabei herauspringen für Mensch und Natur. Zuhause können die kleinen Müllspezialisten euch dann zeigen, wie man mit Müll oder lieber mit unseren "Schätzen" umgeht. Diese Veranstaltung kann auch individuell für Kindergarten oder Schule gebucht werden. Nähere Informationen auf Anfrage.

6300 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Mascha Wigges • 12,00 €

kids



Kochen und Backen

Mein Brunch für Mama und Papa

Für Kinder ab 7 Jahren

Überrasche deine Eltern zum Mutter- oder Vatertag mit einem liebevoll gedeckten Tisch. Herzhaft – süß – gesund, es ist für jeden was dabei. Einfache Rezepte, die leicht zu Hause nachgemacht werden können, machen es dir leicht, deine Eltern zu überraschen.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, Schürze, Getränk

6400 • Regen • Schule am Weinberg
Samstag, 10.05.2025, 9:00 - 12:00 Uhr
Jeanette Biebl
23,00 € * inkl. aller Zutaten und Rezepte

kids

Entspannung und Fitness

Skiroller-Kurs

Für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Der Rollski-Lauf bzw. das Skirollern war ursprünglich ein Trainingsgerät der Skilangläufer, um die schneefreie Zeit des Sommers mit skilanglaufähnlichen Bewegungsformen zu überbrücken. Seit einiger Zeit erobert das Sportgerät den Breitensport. Viele Freizeitsportler nutzen es zur Steigerung ihrer Fitness und Ausdauer, wahlweise in der Skating-Technik. Wir stellen euch das Sportgerät in den verschiedenen Techniken vor.

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe und evtl. Knieschoner

6501 • Bay. Eisenstein • Hohenzollern Skistadion

Termine:

Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 20.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 15.06.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 20.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 17.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntag, 21.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Telefonische Anmeldung unter Skischule Sepp

Schneider, 0171 6366532

35,00 € * inkl. Skiroller, Schuhe, Stöcke

kids

Laser-Biathlon – Schnupperkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Lerne ohne körperliche Anstrengung das Schießen und Treffen im Liegen und Stehen auf die 10 m entfernten Laser-Biathlonziele.

Bitte mitbringen: Witterungsbedingte Sportkleidung

6502 • Bay. Eisenstein • Hohenzollern Skistadion

Termine:

Sonntag, 16.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 20.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 15.06.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 20.07.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 17.08.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Sonntag, 21.09.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Telefonische Anmeldung unter Skischule Sepp

Schneider, 0171 6366532 • 20,00 € * inkl. Verleih

kids



Zielgruppen

Selbstverteidigung

Schnupperkurs für Kinder ab 7 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs für Kinder orientiert sich an Grundlagen Stand-Up- und Grappling-Techniken. Weitere Inhalte sind Grundlagen aus Karate, Kickboxen, BJJ und Fitnessboxen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Handtuch und Getränk

6506 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 12.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Jakub Cerny • 22,00 €

kids

Yoga Nidra Tiefenentspannung

Schnupperkurs für Kinder ab 7 bis 11 Jahren

In der heutigen, hektischen Zeit wird es immer wichtiger, den Kindern „kleine Inseln“ anzubieten. Denn auch Kinder leiden heute schon unter Stress, Überforderung, Kopfschmerzen, Bauchweh, Schulangst usw. Die Dozentin bietet den Kindern Möglichkeiten, Entspannung zu üben. Über eine Körperreise und Atembeobachtung aus dem Yoga-Nidra, in Verbindung mit einfachen Yogaübungen, schult das Kind seine Körperwahrnehmung. Auf der mentalen Ebene haben alle diese Übungen eine ausgleichende Wirkung und sind konzentrationsfördernd. Durch spielerische Bewegungen zu Musik werden Blockaden im Körper gelockert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

6507 • Regen • ARBERLAND Haus
Donnerstag, 06.03.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 8,00 €

kids

Kreativ

Bunte Kunst

Kreativer Vormittag für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Kinder lieben es BUNT. An diesem Vormittag dürfen sie ihrer schöpferischen Kreativität völlig freien Lauf lassen. Die verrücktesten Sachen dürfen dabei rauskommen. Wir starten zusammen mit einer herrlichen Geschichte aus der Kinderbibel und los geht's.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung, Schürze, feste Hausschuhe oder dicke Socken, Brotzeit, Getränk, Schlamperrmappchen mit Buntstiften, Kleber und Schere

61939 • Kirchberg • Gloryhof
Samstag, 24.05.2025, 9:30 - 12:00 Uhr
Sonja Bernecker • 19,00 € * inkl. Material

kids



Kinder-Malatelier "Lust auf Farben"

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Lass uns zusammen kunterbunte Kunstwerke gestalten – egal ob als Geschenk für deine Liebsten oder als Deko für dein Kinderzimmer. Auf einer Leinwand malen wir verschiedene Motive mit Acrylfarben und Schablone.

Bitte mitbringen: alte Kleidung oder Schürze

6600 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Annemarie Pletl • 22,00 €
inkl. 10,00 € Materialkosten für Leinwand, Farben

kids

Kinder-Osteratelier

Für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Du bist kreativ und hast Spaß am Malen und Basteln? Dann bist du hier richtig. Unter Anleitung von der Dozentin bemalen wir in der ersten Osterferienwoche gemeinsam kunterbunte Ostereier mit Acrylfarbe. Hier wird jeder zum Künstler.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung oder eine Schürze und ganz viel kunterbunte, gute Laune.

6602 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 14.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Daniela Möltner
27,00 € inkl. 15,00 € Materialkosten

kids



Kindertöpfern

Freies Gestalten mit Ton für Kinder ab 6 Jahren

In der Keramikwerkstatt haben die Kinder die Freiheit, kreativ mit Ton zu experimentieren. Es gibt kein festes Thema – die Kinder können sich ganz nach ihren eigenen Ideen und Vorstellungen entfalten. Die erfahrene Dozentin steht ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite. Jedes Kind kann ein bemaltes Werkstück in den Steinzeugofen geben, das nach dem Brand spülmaschinen- und frostfest ist. Weitere, noch ungebrannte Werke, dürfen mit nach Hause genommen werden. Nach einer Trocknungs- und Brennzeit von etwa 14 Tagen, können die Keramiken abgeholt werden. Der Töpferkurs findet ohne Mama oder Begleitperson statt, sodass die Kinder in Ruhe ihre eigenen Kunstwerke schaffen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Alte Kleidung

6603 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Mittwoch, 23.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
20,00 € * inkl. Ton- und Brennkosten

kids

Kindertöpfeln – Waldtag

Freies Gestalten mit Ton für Kinder ab 6 Jahren

In der Keramikwerkstatt haben die Kinder die Freiheit, kreativ mit Ton zu experimentieren. Es gibt kein festes Thema – die Kinder können sich ganz nach ihren eigenen Ideen und Vorstellungen entfalten. Eine erfahrene Dozentin steht ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite. Jedes Kind kann ein bemaltes Werkstück in den Steinzeugofen geben, das nach dem Brand spülmaschinen- und frostfest ist. Weitere, noch ungebrannte Werke, dürfen mit nach Hause genommen werden. Nach einer Trocknungs- und Brennzeit von etwa 14 Tagen, können die Keramiken abgeholt werden. Der Töpferkurs findet ohne Mama oder Begleitperson statt, sodass die Kinder in Ruhe ihre eigenen Kunstwerke schaffen können. An diesem Tag gehen wir außerdem gemeinsam in den Wald und an den Bach und suchen nach Ton.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte/wetterabhängige Kleidung

6604 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Mittwoch, 06.08.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
20,00 € * inkl. Ton- und Brennkosten

kids

Kindertöpfeln: Räuchergespenster

Für Kinder ab 6 Jahren

Du bist gerne kreativ? Du möchtest gerne mal mit Ton arbeiten? Komm in unseren Töpferkurs! Gemeinsam gestalten wir Räuchergespenster aus Ton. Als Geschenk für Mama oder Papa oder als Dekoration in deinem Zimmer – es ist ein selbstgemachtes Unikat!

6605 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Mittwoch, 03.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Maria Bauer • 17,00 € inkl. Materialkosten

kids



Kinderworkshop "Osternester aus Heu"

Für Kinder von 6 bis 15 Jahren

Bastelt euch euer Osternest zur traditionellen Osternestsuche in eurem Garten selbst. Aus frisch duftendem Wiesenheu formen wir euer Nest. Dies dürft ihr mit Bändern, Trockenblumen, Federn und vielen anderen Dekomaterialien schmücken. Wie es euch am besten gefällt. Es wird mit Schere und Heißkleber gearbeitet. Kinder unter 10 Jahren mit Begleitung.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Getränke und Zeitungspapier

6606 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 12.04.2025, 9:00 - 11:15 Uhr
Magdalena Hackl, Meisterfloristin
16,50 € * für 1 Kind und 1 Erwachsenen,
jedes weitere Kind oder einzelne Kinder 8,- €
zzgl. 20,00 € Materialkosten pro Werkstück

kids

Kinder-Nähschule

Für Kinder ab 9 Jahren

Möchtest du Nähen lernen und kleine Geschenke aus Stoff oder Praktisches für dich selbst herstellen? Dann komm in die kreative Kindernähschule und probiere es aus! Vielleicht hast du eine eigene Nähmaschine, die du hier richtig kennen lernen kannst. Es stehen viele verschiedene Stoffe und bunte Reißverschlüsse zur Auswahl, sodass du an jedem Tag ein ganz besonderes Stück mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere

6610 • Arnbruck • Pfarrheim
Termine einzeln buchbar
6610-1 • Samstag, 15.03.2025
6610-2 • Samstag, 05.04.2025
6610-3 • Samstag, 10.05.2025
6610-4 • Samstag, 28.06.2025
6610-5 • Samstag, 12.07.2025
09:00 - 12:00 Uhr • Nora Nasdal
27,00 € inkl. Materialkosten (5,00 €)

kids

Unterhaltung

Angst vor dem Hund muss nicht sein!

Kind-Hund-Begegnung – mehr Sicherheit für Kinder

Hunde gehören zum Alltag von Kindern. Sie erleben Hunde bei Besuchen von Freunden und Familienangehörigen. Sie treffen beim Spielen, beim Spaziergang oder beim Einkauf häufig auf bekannte und fremde Hunde. Kinder sollten lernen, artgerecht mit Hunden umzugehen. Dies ist ein Kurs für Kinder ab dem Kindergartenalter bis ca. 15 Jahre. Auf Wunsch kann eine Begleitperson für das Kind dabei sein. Als Kursinhalt werden wichtige Verhaltensregeln zu Grunde gelegt, wie z.B. die Annäherung an einen Hund, den richtigen Kontakt mit dem Hund oder besondere Situationen wahrnehmen. Dies alles bleibt nicht nur trockene Theorie, sondern wird am „lebenden Beispiel“ mit einem ausgebildeten Therapiehund durchgenommen. Für die Kinder gibt es anschließend eine Urkunde.

6802 • Regen • ARBERLAND Haus
Montag, 05.05.2025, 15:30 - 17:30 Uhr
Susanne Kiermayer, Tierphysiotherapeutin
20,00 € *

kids

Konzentration

Bogenschießen

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wolltest du es nicht schon lange einmal ausprobieren? Das Ziel fokussieren, den Bogen spannen und den Pfeil loslassen, damit er im Ziel landet. Bogenschießen ist ideal für Kinder und Erwachsene, um Konzentration zu erlernen und zu trainieren.

6801 • Kirchberg • Nußbaumstraße 7
Freitag, 09.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Stephan Zimmermann, Erlebnispädagoge • 15,00 €

kids



Kompetenzen

Lebenskompetenztraining für starke Kids

5-8 Jahre (Kurs-Nr. 6810), 9-12 Jahre (Kurs-Nr. 6811)

Jedes 3. Kind in Deutschland wird in den ersten vier Schuljahren Opfer von Mobbing, Gewalt oder überfordernden Konfliktsituationen. Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Kein Kind sollte diese Erfahrungen machen müssen. Dein Kind kommt oder ist in der Schule und ist sehr schüchtern? Du möchtest mehr Leichtigkeit im Familienalltag? Oder die Grundschulzeit ist alles andere als leicht für euch? Die Dozentin nimmt die Kids mit auf eine kraftvolle Reise mit viel Spiel, Spaß und guter Laune. Dieser nachhaltige Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung lässt die Kinder über sich hinauswachsen – für mehr Selbstvertrauen und innere Stärke. Sie lernen mit Beleidigungen sowie mit Konflikten sicher, eigenständig und gewaltfrei umzugehen, auf ihre Gefühle zu hören und zu vertrauen, den Fokus auf das Positive zu richten. Die Kinder werden mit dem IMOTIK-Stuerrad lernen, durchs Leben zu steuern, um jede Situation meistern zu können. Grenzen werden gewaltfrei gesetzt. Aber auch gesetzte Grenzen bewusster zu respektieren, ist Ziel dieses Trainings.

Selbst Mobbing hat dann keine Chance mehr!

6810 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 09.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Carina Traurig, IMOTIK-Trainerin • 59,00 € *

kids

6811 • Regen • ARBERLAND Haus
Freitag, 23.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Carina Traurig, IMOTIK-Trainerin • 59,00 € *

Familien

Lustige Zaunhocker

Töpfern für Groß & Klein

Gestalte dein eigenes Unikat aus Keramik. Der Zaunhocker ist innen hohl und wird auf einem Stab oder einem Zaunpfahl aufgesteckt. Ein Hingucker in jedem Garten. Beim ersten Termin wird die Form erstellt und am zweiten Abend werden die Zaunhocker glasiert. Nebenbei erlernst du die Grundtechniken des Töpfern. Hinweis: Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen.

5281 • Regen • ARBERLAND Haus
2x • Donnerstag, 13.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Maria Bauer • 22,00 € inkl. Materialkosten

NEU

Schnupperkurs Bauchreden

Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

Lass dich von der Autorin und Künstlerin in die Welt des Bauchredens entführen.

1453 • Regen • ARBERLAND Haus
Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Christina Schwarzfischer, Bauchrednerin
24,90 € *

NEU

Familientöpfern – eine ewige Erinnerung

Das Familientöpfern ist mehr als nur ein kreativer Zeitvertreib – es ist ein Moment der Verbundenheit. Wenn Großeltern, Eltern und Kinder gemeinsam mit ihren Händen Ton formen, entstehen nicht nur Kunstwerke, sondern auch wertvolle Erinnerungen. In der Ruhe des Töpfrens finden alle Entspannung und genießen schöne Stunden miteinander. Jede selbstgemachte Schale oder Figur trägt eine ewige Erinnerung an gemeinsame Erlebnisse und das Band zwischen den Generationen. Es ist ein Ausdruck der Liebe, des Austauschs und der gemeinsamen Zeit – eine Erinnerung, die auch in vielen Jahren noch in den Formen und Farben der selbstgemachten Kunstwerke lebendig bleibt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, alte Kleidung

5286 • Langdorf • Keramikwerkstatt
Samstag, 12.04.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Daniela Gegenfurtner
55,00 € * für 1 Erwachsenen und 1 Kind
inkl. Material- und Brennkosten

NEU

Eltern-Kind-Workshop "Makramee-Armbänder"

Für Kinder von 8 bis 15 Jahren

Zuerst besprechen wir das Design eurer Armbänder. Fäden, Edelsteine und das Silber werden sorgsam vorbereitet. Anschließend zeige ich euch Schritt für Schritt, wie ihr eure Armbänder knüpft und euer Design umsetzt.

6607 • Regen • ARBERLAND Haus
Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Bernadett King
30,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsenen,
zzgl. 5,00 € Materialkosten
jedes weitere Kind 15,00 €,
zzgl. 2,50 € Materialkosten

kids



Märchenwanderung

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

"In alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ...". Die Märchenwanderung führt uns vom "Gläsernen Wald" über den 1,3 km langen Pfahlwanderweg rund um die Burgruine Weißenstein und endet an der Dorfkapelle. Im "Zauberwald" aus Glas, an einem lauschigen Plätzchen entlang des Weges und zuletzt an der Dorfkapelle, entführt uns Lucia vom Silberberg in freier Erzählkunst in das Reich der Märchen und erweckt Königssöhne, arme Dienstmädchen und so manchen tierischen Helfer zum Leben. Es ist an der Zeit zu lauschen und zu entspannen. "Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute."

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen

6800 • Regen • Parkplatz Burgruine Weißenstein
Donnerstag, 15.05.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Erika Maurus • 13,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsenen,
jedes weitere Kind 3,00 €

Geführte Familienwanderung durch den Bayerischen Urwald

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam geht es für uns durch den Bayerischen Urwald im Nationalparkgebiet. Während der Wanderung bringt die Dozentin euch Themen näher, für die unsere Region bekannt ist. Und damit die Kinder auch jede Menge Spaß dabei haben, werden verschiedene Spiele mit eingebunden. Eine Einkehr gibt es im Schwellhäusl, wo es einen kleinen Tierbestand und einen großen Spielplatz gibt.

Bitte mitbringen: Outdoorkleidung, Brotzeit und Getränk

6803 • Lindberg - Zwieslerwaldhaus • Parkplatz Brechhäuslau

Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 13:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
15,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsener,
Kinder unter 4 Jahren frei, jede weitere Person 5,00 €

kids

6803-1 • Lindberg - Zwieslerwaldhaus • Parkplatz Brechhäuslau

Mittwoch, 18.06.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
15,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsener
Kinder unter 4 Jahren frei, jede weitere Person 5,00 €

"Entspannung to go"

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren mit einem Erwachsenen

Im nahegelegenen Wald suchen wir uns einen gemütlichen Platz, an dem wir uns so richtig entspannen können. Der Fokus liegt auf der Bauchatmung zur Entspannung für die Kinder. Die Dozentin begleitet euch und leitet die Übung aktiv. Gemeinsam werden wir weitere Achtsamkeitsübungen und am Ende eine Traumreise versuchen. Das Ziel ist es, dass die Kinder langfristig von solchen Übungen profitieren. „Übung macht den Meister.“ Deshalb bekommt ihr im Anschluss diese und andere Übungen, um sie dann mit eurem Kind zur Routine werden zu lassen.

Bitte mitbringen: Outdoorkleidung, Decke, Brotzeit und Getränk

6804 • Zwiesel • Ortseingang von Innenried
Samstag, 11.05.2025, 10:00 - 13:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
15,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsener,
jede weitere Person 8,00 €

kids

Die Natur in unserer Hand

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam werden wir mit verschiedenen Spielen die Natur um uns herum entdecken und verschiedene Themen greifen und begreifen. Die Spiele sind darauf ausgelegt, altersgerecht zu lernen und verschiedene Kompetenzen zu fördern. Die Strecke ist mit einem robusten Kinderwagen (für Wald-/Wiesenwege) begehbar.

Bitte mitbringen: Outdoorkleidung, Brotzeit und Getränk

6805 • Zwiesel • Ortseingang von Innenried
Sonntag, 08.06.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
20,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsener,
jede weitere Person 5,00 €

kids

6806 • Zwiesel • Ortseingang von Innenried
Sonntag, 08.06.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Stephanie Heider, Wald- und Erlebnispädagogin
20,00 € * für 1 Kind und 1 Erwachsener,
jede weitere Person 5,00 €



**MACH,
WAS DU LIEBST**

Du hast Lust, deine Fähigkeiten weiterzugeben
oder hast eine tolle Kursidee?

Dann melde dich bei uns:

Werde
DOZENT
an der vhs
ARBERLAND!

☎ 09921 9605 4400
✉ info@vhs-arberland.de

Stichwort- verzeichnis

10-Finger-Schreiben für Kinder 111
3D-Druck 56

Alphabetisierungskurs - ALPHA+ 61
Altjapanische Schwertkampfkunst 97
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten 12
Aquarellmalerei 104
Arabisch 68
Ärztévorträge 72-73
Außenstellen 4-5

Bauch-Beine-Po 79
Bauchreden 21
Baufinanzierung 11, 20
Baumaschinenführer 41
Beckenbodengymnastik 82
Beruf & Karriere 37 - 43
Berufliche Allgemeinbildung 37
Betreuung und Beratung 37
Betreuungskraft 43
Bewegung & Fitness 79-82
Biathlon 88-89
Bildbearbeitung 54
Bild-Werk 108
Bogenschießen 79, 113
Börse 11
BowTech 85
Büro 42
Business English 64

Chinesisch 68
CNC-Programmierung 38-39

Demenz 72
Nordic Walking 81
Demokratie 16
Deutsch 62-63
Deutsch-Prüfungen 61-62
Digitale Angebot, Online-Kurse 58
Digitale Fotografie & Bildbearbeitung 54
Digitalisierungszentrum ARBERLAND
Drechseln 98

E-Bike 22
EDV & Digitalisierung 50-56
EDV-Grundlagen 50
Einbürgerungstest 10
Energieberatung 19
Englisch 63-64
Entspannung & Stressbewältigung 74-79
Ernährung 82
Erste Hilfe 86
Erziehung 12
Excel 52

Familie 114-115
Familienwanderung 115
Feldenkrais-Methode 78
Finanzbuchführung 42
Finanzen 10-11
Fischleder-Workshops 100
Floristik 101
Fördermöglichkeiten 36
Fotografie 106
Foto-Touren 106
Französisch 64-65
Frisuren 83

Garten 24-25
Gesellschaft 10-29
Gesundheit 72-85
Glas 40
Gloryhof 79
Green Screen-Studio ARBERLAND 57

Handwerk 98
Hans-Lindner-Stiftung 43
Hund 25

ICDL 5
Industrie & Handel 40-41
Integrations Sprachkurs 61
Interior Design 22
Internet 53
Italienisch 65-66

Jakobsweg 97
Japanisch 68
Jobbegleiterinnen 36
Junge vhs 110-114

Kabarett 94
Kenjutsu 97
Kickboxen 80
Kids 110-114
Kleine Forscher 45
Kneipp-Verein 86
Knigge 110
Kochenkurs für Kinder 111
Kochkurse 27-28
Kommunikation 14-16
Konfliktmanagement 15
Kosmetik 83
Kranführerschein 41
Kräuter 24
Kreativer Tanz 81
Kreatives Schreiben 105
Kreativkurse 98-105
Kreativkurse für Kinder 112-113
Kroatisch 69
Kultur 94-107
Kultur & Länder 96-97
Kultur dahoam 94-95
Kunst- & Kulturgeschichte 98
Kunsthandwerkliches Gestalten 99-104
Künstliche Intelligenz 53

Ladies Night	94		
Laser-Biathlon für Kinder	111		
Lettering	104		
Letzte Hilfe	20		
Line Dance	107		
Literatur	105		
M akramee	102		
Malen & Zeichnen	104-105		
Märchenwanderung	114		
Meditation	78-79		
Mensch & Genuss	27-28		
Mensch & Natur	24-25		
Mensch & Welt	20-23		
Mentaltraining	78		
Messerschärfen	28		
Monochord	76, 106-107		
Motorsägen-Lehrgang	25		
Musik & Theater	106-107		
N achhaltigkeit	19		
Nähen	101		
Nähen für Kinder	113		
Natur-Camps	30		
Natürlich gesund	84		
Natürliches Niederbayern	55		
Naturpark Bayerischer Wald e.V.	31		
Norwegisch	69		
O ffice-Anwendungen	52-53		
Ölmalerei	105		
Online-Kursangebot	58		
ÖPNV	21		
Outlook	53		
P ädagogik	12		
PC	50-54		
Pflegehelfer	43		
Pilze	24		
Plastikfrei	19		
Polnisch	69		
Power Point	53		
Präventionskurse	82-83		
Prüfungsvorbereitung / Schülerförderung	110		
Prüfungsvorbereitung Deutsch als			
Fremdsprache	62		
Psychologie	12-14		
R echt	10-11		
Rhetorik	15		
Rheuma-Liga	85		
Rumänisch	69		
S chach	29		
Schafkopfen	29		
Scheibentöpfen	103		
Schlagfertigkeit	14		
Schmieden	99		
Schreiben & Literatur	105		
Schülerförderung	110		
Schweißen	98		
Selbstversorgung	24-25		
Stimme	16		
		Selbstverteidigung	82
		Selbstverteidigung für Kinder	112
		Seniorenkurse	6-7
		Skiroller-Kurs für Kinder	111
		Smartphone	50
		Spanisch	66
		Sprachen	60-70
		Staplerführerschein	41
		Step	79-80
		Stimmbildung	16
		Styling	83
		T anzkurse	107
		telc	62
		Testament und Erbschaft	10
		Töpfen	102-103
		Trommeln	107
		Tschechisch	67
		U ngarisch	70
		Unterhaltung	29
		UnternehmerSchule	43
		Verkehrssicherheit	22-23
		V hs akademie	46-47
		Vorsorgevollmacht	10
		VWA	44
		W aldZeit e.V.	30
		Weiterbildungsinitiator	36
		Wildkräuter	24
		Windows	50
		Wirtschaft	10-11
		Word	52
		Y oga	74-76
		Z ielgruppenangebote (Kinder, Familien und Senioren)	110-115



Allgemeine Geschäfts- bedingungen

§ 1 ZUSTANDEKOMMEN DES VERTRAGES

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder schriftlich (Post, Fax, E-Mail, Internet, Eintragung in die Wiederanmeldeliste) erfolgen.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr und Materialkosten.
Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

§ 2 BEZAHLUNG

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages (bei der Anmeldung) zur Zahlung fällig. In besonderen Fällen kann bei der Anmeldung Ratenzahlung beantragt werden. Ein Anspruch besteht nicht. Bei Kursabbruch des Teilnehmenden besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten. Abbuchungen erfolgen gemäß SEPA-Verfahren.

§ 3 RÜCKTRITT VOM VERTRAG

- a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten,
 - wenn die vorgegebene Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird,
 - wenn der von der vhs verpflichtete Dozent aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.
- b) Teilnehmende können sich bis 4 Werktage vor Beginn oder Anmeldeschluss vom Kurs/Lehrgang abmelden. Danach ist ein Rücktritt nur möglich, wenn vom Teilnehmenden eine Ersatzperson gestellt wird. Eine Abmeldung bei dem Dozenten ist nicht verbindlich, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung; in diesen Fällen werden Kursgebühr und Materialkosten fällig.

§ 4 ERMÄSSIGUNGEN

Auf die Kursgebühr erhalten Teilnehmende aus Mitgliedsgemeinden 10 % Ermäßigung, Schwerbehinderte (ab 50 %) und Inhaber von Ehrenamtskarten gegen Vorlage entsprechender Nachweise 20 %. Die Ermäßigungen gelten nicht für Kurse mit Kooperationspartnern, Kurse, die mit den Nummern 24... bis 26... beginnen, sowie Kurse, die mit * gekennzeichnet sind. Mehrfachermäßigungen sind ausgeschlossen.

§ 5 KÜNDIGUNG

Die Teilnahme an einer Veranstaltung mit einer Dauer von mehr als sechs Monaten kann mit einer Frist von sechs Wochen, erstmals zum Ende der ersten drei Monate, dann jeweils zum Ende der nächsten drei Monate ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. Die Lehrgangsg Gebühr ist anteilig zu zahlen.

§ 6 PRÜFUNGEN | BESCHEINIGUNGEN

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

§ 7 URHEBERSCHUTZ

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. In den EDV-Kursen dürfen keine privaten Datenträger zur Anwendung kommen. Die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.

§ 8 EDV-NUTZUNG

Teilnehmende in Kursen mit EDV-Anteilen müssen mit ihrer Unterschrift die Nutzungsvereinbarung anerkennen.

§ 9 VORHALTUNG EIGENER GEEIGNETER IT-INFRASTRUKTUR UND SOFTWARE BEI ONLINE-KURSEN

Teilnehmende in Kursen des Programmbereichs „Digitale Angebote“ sind für das Vorhalten und die Gewährleistung eines Internet-Zugangs und der sonstigen zur Nutzung der Onlineangebote notwendigen technischen Einrichtungen, Software sowie entsprechender Lizenzen selber, auf eigene Rechnung und eigenes Risiko verantwortlich.

§ 10 HAFTUNG

Die Haftung der vhs für Schäden jeglicher Art ist auf folgende Fälle beschränkt:

- Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen
- Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen.

Für Diebstahl und Verlust mitgebrachter Gegenstände übernimmt die vhs keine Haftung. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

§ 11 LEISTUNGSUMFANG | SCHRIFTFORM

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung (Printmedien, Homepage). Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Irrtum und Änderungen sind vorbehalten. Der Dozent ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

§ 12 KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN

Werden Veranstaltungen in Kooperation mit anderen Partnern durchgeführt, so gelten deren Geschäftsbedingungen.

§ 13 HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der jeweiligen Schulungsstätten ist einzuhalten.

§ 14 DATENSCHUTZ

Ihre personenbezogenen Daten werden unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Bestimmungen der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) nur vhs-intern gespeichert und verarbeitet. Die detaillierten Bestimmungen zum Datenschutz sind per Aushang in der vhs-Geschäftsstelle im ARBERLAND Haus in Regen sowie unter www.vhs-arberland.de/datenschutzerklaerung veröffentlicht. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht.

Datenschutz- Information nach Art. 13 DSGVO

1. BEZEICHNUNG DER VERARBEITUNGSTÄTIGKEIT

Abwicklung einer Kursanmeldung/-teilnahme

2. NAME UND KONTAKTDATEN DES VERANTWORTLICHEN

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND, gesetzlich vertreten durch Wolfgang Günthner, Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Regen
E-Mail: info@vhs-arberland.de, Telefon: 09921 9605 4400

3. KONTAKTDATEN DER DATENSCHUTZBEAUFTRAGTEN

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen, E-Mail: datenschutz@ira.landkreis-regen.de,
Telefon: 09921 601372

4. ZWECKE UND RECHTSGRUNDLAGEN DER VERARBEITUNG

Ihre Daten werden verarbeitet, um Ihre Kursteilnahme von der Anmeldung bis zur Abrechnung abwickeln zu können. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a DSGVO in Form Ihrer telefonischen und/oder schriftlichen Anmeldung zu einem Kurs aus unserem Programmangebot. Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. EMPFÄNGER ODER KATEGORIEN VON EMPFÄNGERN DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Ihre personenbezogenen Daten werden an den jeweils zuständigen Fachbereich zur Bearbeitung weitergegeben. Es erfolgt keine Weitergabe an externe Dienstleister und auch keine Übermittlung in ein Drittland. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Webseite, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Kursdurchführung über die vhs.cloud, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-, telc- oder g.a.s.t.-Sprachprüfungen, IHK- oder HWK-Prüfungen, ICDL, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen u.a.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. DAUER DER SPEICHERUNG DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Die Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt abhängig von den im Fachbereich erforderlichen zweckgebundenen Verarbeitungstätigkeiten. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in Ausnahmefällen bis zu 20 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung der Kursgebühr bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

8. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

9. BETROFFENENRECHTE

Die Datenschutz-Grundverordnung räumt Ihnen folgende Rechte ein:

- Sie haben das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüfen wir, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.
- Weiterhin besteht das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 13 i.V.m. Art. 77 DSGVO).

10. WIDERRUFSRECHT BEI EINWILLIGUNG

Wenn Sie in die Verarbeitung durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

11. PFLICHT ZUR BEREITSTELLUNG DER DATEN

Werden die personenbezogenen Daten nicht bereitgestellt, kann eine Bearbeitung Ihres Anliegens/Ihres Antrags nicht erfolgen. Weitere Informationen bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.vhs-arberland.de/datenschutzerklaerung oder Sie können diese bei einem/einer zuständigen Mitarbeiter:in erfragen.

Verbands- organe

Verbandsvorsitzende	Dr. Ronny Raith Hermann Brandl	Landrat Stellv. Verbandsvorsitzender
Verbandsausschuss	Walter Nirschl Fritz Schreder Hermann Brandl Eberhard Kreuzer	Bürgermeister Bischofsmais Bürgermeister Frauenau Kreisrat Kreisrat
Verbandsversammlung	Gabriele Witzenzellner Angelika Leitermann Michael Herzog Walter Nirschl Michael Adam Gerd Schönberger Johannes Vogl Fritz Schreder Richard Gruber Georg Fleischmann Robert Muhr Alois Wildfeuer Herbert Preuß Michael Enggram Gerd Lorenz Adolf Muhr Andreas Kroner Simone Hilz Werner Troiber Daniel Graßl Franz Wittmann Hans Dachs Karl-Heinz Eppinger Katharina Zellner Wolfgang Stoiber Dr. Stefan Brücklmayer Harald Haase Hermann Brandl Georg Bruckner Eberhard Kreuzer Anton Alt Andreas Eckl Brigitte Baueregger Jens Schlüter Markus Zitzelsberger	Bürgermeisterin Achslach Bürgermeisterin Arnbruck Bürgermeister Bayerisch Eisenstein Bürgermeister Bischofsmais Bürgermeister Bodenmais Bürgermeister Böbrach Bürgermeister Drachselsried Bürgermeister Frauenau Bürgermeister Geiersthal Bürgermeister Gotteszell Bürgermeister Kirchberg im Wald Bürgermeister Kirchdorf im Wald Bürgermeister Kollnburg Bürgermeister Langdorf Bürgermeister Lindberg Bürgermeister Patersdorf Bürgermeister Regen Bürgermeisterin Rinchnach Bürgermeister Ruhmannsfelden Bürgermeister Teisnach Bürgermeister Viechtach Bürgermeister Zachenberg Bürgermeister Zwiesel Kreisrätin Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrätin Kreisrat Kreisrat

Stand: 13.01.2025

Unsere Cafeteria im ARBERLAND Haus – Zeit für eine kleine Pause ?

Zwischen, vor oder nach den Kursen noch einen kleinen Stopp einlegen? In unserer Cafeteria findest du alles, was du brauchst – von Kaffeespezialitäten über hausgebackenen Kuchen bis zu kleinen Snacks aus unserer ARBERLAND Küche.

Ein Treffpunkt für nette Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten.





Hol Dir die Kraft

Professionell tagen & Komfort genießen

Wir sind ein modernes Tagungshaus mitten in der herrlichen Natur des Bayerischen Waldes. Unser Ziel ist es, Ihnen eine perfekte Kombination aus angenehmem Arbeitsumfeld und entspannter Atmosphäre zu bieten. Das erfahrene und kompetente Team steht Ihnen jederzeit zur Seite, um eine professionelle Organisation und Durchführung Ihrer Veranstaltung zu garantieren.

Regional, fair & nachhaltig haben wir uns auf die Fahnen geschrieben. Ob für Tagungs- oder Hausgäste – wir werden Sie mit unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet sowie unseren 3-Gänge Mittags- und Abendmenüs verwöhnen. Kulinarisch hat das ARBERLAND viel zu bieten. Ihr Gaumen wird staunen!

3*** Hotelkomfort genießen und professionell tagen – bei uns geht das! Im gemütlichen Ambiente sind entspannte Tage garantiert. Hier können Sie arbeitsintensive Stunden ungestört Revue passieren lassen.

Gerne organisieren wir zu Ihrem Tagungsprogramm die passende Freizeitaktivität wie Wandern auf dem Bierfernwanderweg, Schnupperkurse im Biathlon oder Eisstockschießen.



ARBERLAND Tagungshaus

im Bayerischen Wald

Amtsgerichtstraße 6-8

94209 Regen

+49 9921 9605 4411

info@arberland-tagungshaus.de

www.arberland-tagungshaus.de

Localbahnmuseum

Kuns(t)räume

Schmugglerhütte

NaturparkWelten

Historisches Restaurant
VO'GUNDERS

Die Erlebnis-Allee am Arber

Bayerisch Eisenstein



Bahnhofstraße

Natur · Kunst · Kultur & GenussWelten

44
Bahnhofstraße



Erweiterter Ausstellungsbereich und neue Drehscheibe im Freigelände!



Localbahnmuseum Bayerisch Eisenstein

In unserem historischen Lokschuppen erwartet Sie ein spannender Rundweg durch die Geschichte der Bayerischen Localbahnen von 1876 bis zur Gegenwart mit vielen Dampf- und Diesellokomotiven, historischen Wagen, Eisenbahnzubehör und erstaunlichen Infos zur bayerischen Eisenbahngeschichte.

Öffnungszeiten und Infos unter:
Tel. +49(0)9925 1376 · www.localbahnverein.de



52
Bahnhofstraße



Kunsträume ...grenzenlos

Die Kuns(t)räume widmen sich auf fast **800** Quadratmetern ganz der Kunst. Wechselnde Sonderausstellungen machen den Besuch immer wieder spannend.

Die aktuelle Ausstellung präsentiert Schätze aus der Sammlung Settele. Zu sehen sind Werke der bekanntesten Künstler der Donau-Wald-Region, die ganze Bandbreite der Kunst im Bereich des Bayerischen Waldes zeigen.

Geöffnet: Mi-So, Feiertage 11-17 Uhr
Tel. +49(0)9925 18297-52
www.kunstraume-grenzenlos.de

Gesammelte

Leiden- schaft

Kunst
aus der
Sammlung
Settele



Sonderausstellung

vom 21. Dez. 2024
bis 27. April 2025

54
Bahnhofstraße



Historischer Grenzbahnhof

- Europ. Fledermauszentrum
- Ausstellung König Arber
- Skimuseum
- Höchste Eisenbahn
- Modelleisenbahn
- Ausstellung Grenze und Kalter Krieg
- Naturpark-Restaurant VO'GUNDERS



Geöffnet:
Mi-So, Feiertage, (Ferien BY, Juli-Sept,
täglich) 9.30 -16.30 Uhr
Tel. +49(0)9925 90 24 30 Infotheke
Tel. +49(0)9925 18 29 766 Restaurant
www.naturparkwelten.de



NaturparkWelten

Svět přírodního parku



Die Bahnhofstraße in Bayerisch Eisenstein ist bequem mit dem Zug zu erreichen. Mit der **GUTi-Karte** ist die Zugfahrt kostenlos.

