



Volkshochschule
Weiden-Neustadt gGmbH

vhs MAGAZIN

September bis Dezember 2025

Tag der offenen Tür
an der vhs am
19. September
2025

TU DU's FÜR DICH UND DIE WELT.



Armut in jeder Form und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.

*SDG = Sustainable Development Goals



Vorwort

10 Jahre vhs in der Luitpoldstraße – das ist unser Motto in diesem Herbst 2025. Wir laden Sie herzlich ein, am 19.09.2025 mit uns gemeinsam zu feiern.

Am Tag der Offenen Tür erwartet Sie ein buntes Festprogramm mit Schnupperkursen, Showkochen, Zauberkünstler, Kinderbetreuung und musikalischen Highlights von Hannes Wölfel bis Rock Connection.

Seit dem der Neubau der FOS/BOS vor 10 Jahren den Weg frei gemacht hat für die vhs an der Allee haben 140.000 Teilnehmende an mehr als 12.000 Veranstaltungen teilgenommen. Für diese Treue wollen wir uns bei Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedanken und laden im Rahmen des Tags der Offenen Tür zu einem kostenlosen Sektempfang und Kaffee und Kuchen ein.

Das genaue Programm finden Sie ab Seite 7 und auf vhs-weiden-neustadt.de.

Entschieden demokratisch geht es im Herbst weiter mit der Ausstellung Rechtsterrorismus – Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute und dem Rahmenprogramm.

Im Bereich Kultur und Kreativität haben wir für Sie unter anderem Graffiti-Schrift und einen Motorsägenkurs neu im Angebot. Was wäre der Herbst ohne Oberpfälzer Spezialitäten? Kulinarisches von unserer beliebten Schwammerl-Exkursion bis zur Karpfenküche neu entdeckt finden Sie ab Seite 56 in diesem Magazin.

Wir freuen uns auf einen spannenden Bildungserbst mit Ihnen bei uns – seit 10 Jahren für Sie an der Allee.

Tanja Fichtner
Pädagogische Leitung

Stefan Frischholz
Geschäftsführer

Herausgeber

Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH
Luitpoldstraße 24
92637 Weiden
Tel. 0961 48178-0 Fax: 0961 48178-55
vhs-weiden-neustadt.de

Geschäftsführer

Stefan Frischholz

Verantwortlich für den Inhalt nach

§ 55 Abs. 2 RStV (zu erreichen wie o. g.)

Stefan Frischholz

Bankverbindung

Sparkasse Oberpfalz Nord

BIC BYLADEM1WEN

IBAN DE 68 7535 0000 0000 1127 14

Gläubiger-ID DE19ZZZ00000132032

Steuer-Nr. 255/141/60115

HRB 3481 Amtsgericht Weiden

Grafisches Konzept, Texte

Titel, Layout und Satzarbeiten

Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH,
„ideen-theke“

Bildquellen

pixabay, pexels, Adobe Stock,
iStock photo, Stadtarchiv WEN und eigene
(Bildeinverständnisse liegen vor)

Auflage

34.000 Exemplare



facebook.com/vhs.weiden.neustadt



instagram.com/vhs_weiden_neustadt



Inhalt

Vorwort

Seite 3

Tag der offenen Tür

ab Seite 6



Mensch & Gesellschaft

ab Seite 14

- Ausstellungen & Begleitprogramm: Rechtsterrorismus - Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute
- Verbraucherbildung
- Studium Generale
- Betzavta



Kultur & Kreativität

ab Seite 24

- Schrift trifft Kunst
- Kunst mit Raysin
- Sägekunst & Sicherheit
- Tooltime - Einstieg ins Handwerk
- Auf die Linse, fertig los
- Drohnenflug



Junge vhs & Familie

ab Seite 32

- Froschzirkus
- Kinder forschen los

Körper & Gesundheit

ab Seite 34

- Yoga
- Entspannung
- Reha-Sport
- Fitness
- Starker Rücken, starkes Ich
- Boxtraining und Selbstverteidigung
- Tanz & Bewegung
- Vorträge Gesundheit
- Demenz-Screening



News aus dem Kochstudio

ab Seite 56

- Karpfenküche neu entdeckt
- Eine Reise nach Sizilien

Sprachen & Verständigung

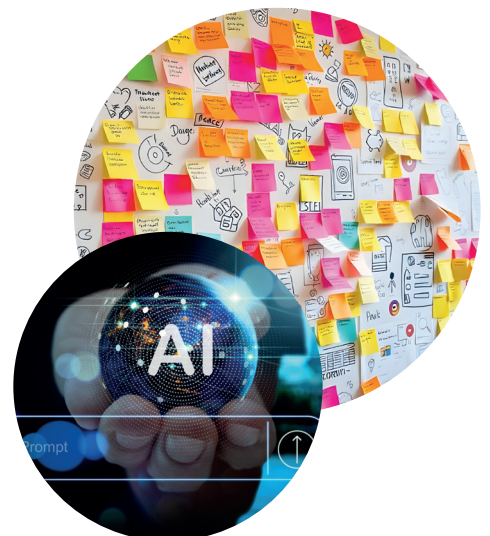
ab Seite 62

- Einstufungsberatung
- Sprachkurse für Anfänger:innen
- Vortrag & Workshop
- Sprachkurse für den Job

Beruf & Neue Medien

ab Seite 72

- KI kann mehr: Tipps für den digitalen (Berufs-) Alltag
- Smart & digital: Technik, Tools & Trends
- PerspektivenMarkt



Schule & Grundkompetenzen

ab Seite 88

- Schulabschluss M10 & Quali
- Auswahlverfahren
- Prüfungsvorbereitung
- Alpha+ Kurse
- vhs LernTreff





TAG DER OFFENEN TÜR

10 Jahre vhs in der Luitpoldstraße

Modernes Bildungshaus in einem geschichtsträchtigen Gebäude. Die Volkshochschule (vhs) hat im Herzen Weidens eine Bleibe mit vielen Vorteilen gefunden. Die ehemalige Oberrealschule und frühere FOS/BOS - bietet beste Infrastruktur.

Weiden-Neustadt/WN.

(Ist) „Entdecken. Ausprobieren. Begeistert sein!“ Mit diesem Slogan bewirbt die Volkshochschule (vhs) Weiden-Neustadt ihren Tag der offenen Tür, der am 19. September von 15:00 bis 22:30 Uhr im Gebäude in der Luitpoldstraße 24 in Weiden stattfinden wird. Anlass für dieses Event, so pädagogische Leiterin Tanja Fichtner und Marketing-Leiterin Johanna Senft, ist ein Jubiläum: Denn bereits seit einem Jahrzehnt befinden sich die neuen und modernen vhs-Räume in der ehemaligen Oberrealschule und der Fachoberschule (FOS)/Beruflichen Oberschule (BOS).

Die vhs gibt daher am 19. September für alle Neugierigen und Wissensdurstigen einen hautnahen Einblick in ihre vielfältige Welt: Bei dem Schnuppertag sind über 30 kostenlose Mini-Workshops und spannende Mitmach-Aktionen geplant. Klar, dass das vhs-Team an diesem Tag auch für persönliche Beratungen zur Verfügung steht. „Ob Sprachen, Gesundheit, Kreatives, Digitales oder Berufliches – hier können unsere Besucher unverbindlich Neues austesten und ihre Lieblingskurse finden“, weiß Fichtner.



Oberrealschule 1952, Quelle: Stadtarchiv WEN



Quelle: Stadtarchiv WEN





TAG DER OFFENEN TÜR

10 Jahre vhs in der Luitpoldstraße

Und all das in den im letzten Jahr nochmals verschönerten vhs-Räumlichkeiten, in die in der Woche vor Weihnachten 2014 aus der Sedanstraße eingezogen wurde. So gab es im Sommer/Frühherbst 2024 einen neuen Anstrich für die Decken und Wände sowie modernere Lampen. Hinzu kam ein neues Licht- und Wegeleitsystem, das an die typischen vhs-Farben angelehnt ist. „Unsere Kursteilnehmenden und Schüler:innen sollen so schneller in den richtigen Fachbereich finden“, erklärt Senft.

Es handelte sich um die erste größere Renovierung im Haus seit dem Einzug vor zehn Jahren, u. a. auch die Sanierung des historischen Treppenhauses.

Entstanden ist so ein modernes Bildungshaus in einem schönen und geschichtsträchtigen Gebäude – überzeugen Sie sich selbst bei unserem Tag der offenen Tür und entdecken Sie, was Bildung heute alles sein kann.



Das Programm
auf einen Blick

15:00-19:00 Uhr

kostenfreie Schnupperkurse

15:00-18:00 Uhr

Hannes Wölfel

Singer - Songwriter - Loop Artist
in der Aula

15:00-22:30 Uhr

Ausstellungen:

Aquarell-Ausstellung von Teilnehmenden im
Raum 0.06

Gesichter gegen Klischee im 1.OG

16:00 & 17:00 & 20:00 Uhr

Führung durch die vhs

Treffpunkt im Foyer, EG

16:30-17:15 Uhr

Marius Koslowski

Zauberkünstler

in der Aula

18:30-19:00 Uhr

Show Cooking

im Koch-Studio 0.07

18:30 Uhr

Oriental Diamonds Showtanzgruppe, Aula

19:00-22:30 Uhr

Rock Connection in der Aula

Pausenact:

The Box Dance Studio in der Aula



TAG DER OFFENEN TÜR

Schnupperkurse ohne Anmeldung

Drechseln hautnah erleben!

Karl Zeh, Schreinermeister

Tauchen Sie ein in die Welt des traditionellen Handwerks: Unser erfahrener Kursleiter demonstriert live das Drechseln und zeigt, wie aus rohem Holz filigrane Formen entstehen. Ein Highlight für alle, die echtes Handwerk lieben!

SV210400

WerkSchau

Fr., 19.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

Entdecken Sie die Welt der Drohnentechnologie

Roland Ried, Drohnenpilot und -ausbilder

Unser erfahrener Kursleiter gibt Einblicke, wie moderne Drohnen sinnvoll eingesetzt werden - von technischen Möglichkeiten über Flugpraxis bis hin zu spannenden Einsatzmöglichkeiten in Landwirtschaft, Naturschutz und Freizeit.

SV211100

WerkSchau

Fr., 19.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

Französisch

Sabine Heyder-Bock

Neugierig auf neue Sprachen? Dann schnuppern Sie rein! Am Tag der offenen Tür laden wir Sie herzlich ein, erste Wörter und Wendungen kennenzulernen - lebendig, locker und ganz ohne Vorkenntnisse.

SV408002

Fr., 19.09.25, 15:00-15:45 Uhr

Töpfern entdecken

Irene Rolland, Keramikerin

Am Tag der offenen Tür öffnet unsere Werkstatt ihre Türen für alle, die den Werkstoff Ton kennenlernen und ihre Leidenschaft fürs Gestalten entdecken möchten. Hier darf ausprobiert, geformt und gestaltet werden. Unsere erfahrene Dozentin begleitet mit fachlichem Know-how, gibt kreative Impulse und unterstützt bei Fragen zur Technik oder Umsetzung. Egal ob du zum ersten Mal mit Ton arbeitest oder bereits Erfahrung mitbringst - vorbeikommen und loslegen.

SV208101

WerkSchau

Fr., 19.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

Spanisch

Hortencia Stock

Neugierig auf neue Sprachen? Dann schnuppern Sie rein! Am Tag der offenen Tür laden wir Sie herzlich ein, erste Wörter und Wendungen kennenzulernen - lebendig, locker und ganz ohne Vorkenntnisse.

SV422000

Fr., 19.09.25, 15:15-16:00 Uhr

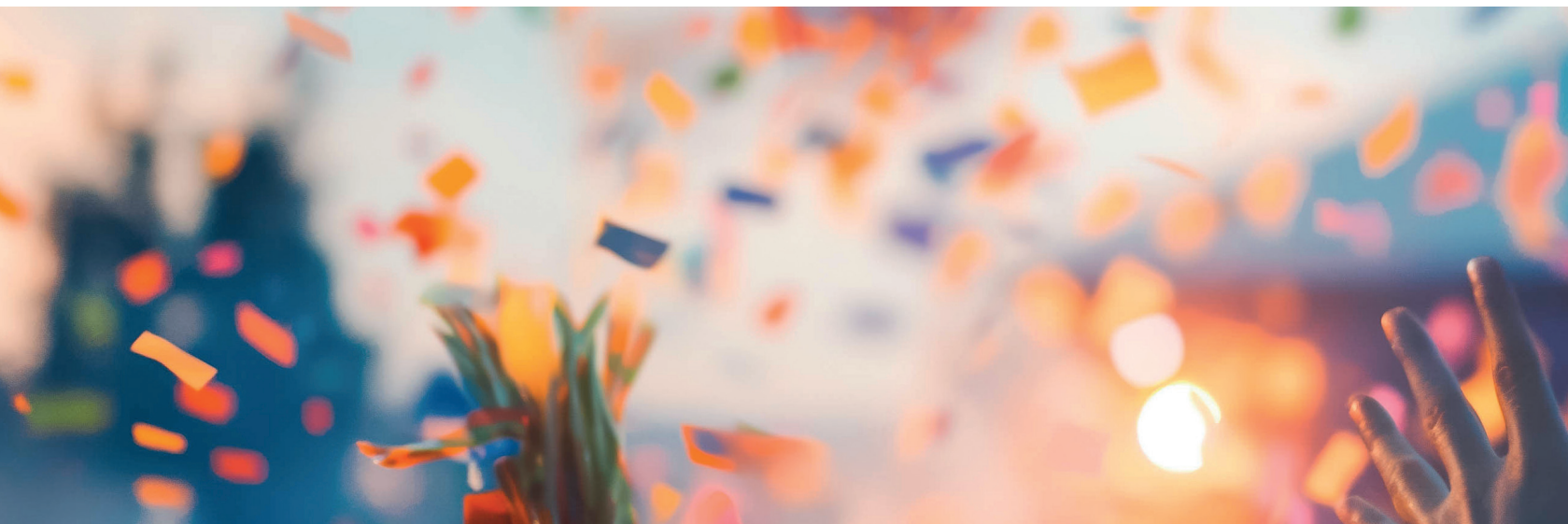
Einführung in das vhs-Lernportal

Hanna Glaser

Das vhs-Lernportal ist eine kostenfreie digitale Lernplattform des Deutschen Volkshochschul-Verbands. Sie umfasst eine breite Palette an Online-Kursen - für Deutsch als Zweitsprache, Alphabetisierung und Grundbildung. Gleichzeitig handelt es sich um ein Lernmanagementsystem: Lehrkräften steht eine eigene Nutzeroberfläche zur Verfügung, auf der sie ihre Kurse betreuen können und mit ihren Lernenden kommunizieren.

SV404402

Fr., 19.09.25, 15:30-16:15 Uhr





Smart Home zum Selbermachen

Armin Amrhein, Dipl.Ing. (FH) Elektrotechnik

In dieser Schnupperstunde zeigen wir Ihnen, welche spannenden Möglichkeiten sich mit WLAN-fähigen Mikrocontrollern wie dem Raspberry Pi Pico W oder ESP32 eröffnen. Erleben Sie, wie einfach es sein kann, Steckdosen zu steuern, Leuchten zu dimmen oder Ihr Zuhause per Smartphone zu bedienen - alles mit Python und etwas Technikbegeisterung. Ideal für alle mit Grundkenntnissen in Python, die mehr über Heimautomatisierung erfahren möchten!

SV503212

Fr., 19.09.25, 15:30-16:15 Uhr

Ausgewählt oder aussortiert?

Stefan Graf, Expert HR Recruiting & Employer Branding

Was passiert wirklich, wenn Ihre Bewerbung auf dem Tisch eines Recruiters landet? In diesem kompakten Wissens-Snack gibt ein erfahrener Recruiter Einblicke in die Praxis der Bewerberauswahl.

SV506505

Fr., 19.09.25, 15:30-16:15 Uhr

Italienisch

Sabine Heyder-Bock

Neugierig auf neue Sprachen? Dann schnuppern Sie rein! Am Tag der offenen Tür laden wir Sie herzlich ein, erste Wörter und Wendungen kennenzulernen - lebendig, locker und ganz ohne Vorkenntnisse.

SV409002

Fr., 19.09.25, 15:45-16:30 Uhr

Englisch

Paul Tsakarisianos

Let's talk! In diesem lockeren Englisch-Konversationskurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Ideal für alle, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und sicherer im freien Reden werden möchten - ganz ohne Grammatikstress.

SV406402

Fr., 19.09.25, 16:00-16:45 Uhr

Rechtsterrorismus - Einblick in die Ausstellung

Harald Krämer

Im Schnupperkurs geben wir einen ersten Einblick in die Ausstellung „Rechtsterrorismus: Verschwörung und Selbstermächtigung – 1945 bis heute“, die vom 25. September bis 24. Oktober 2025 in der Aula der vhs gezeigt wird. Über 20 erschütternde Fälle rechtsterroristischer Gewalt seit 1945 werden darin dokumentiert und analysiert. Der Schnupperkurs stellt zentrale Inhalte der Ausstellung und das Begleitprogramm vor.

SV100302

Fr., 19.09.25, 16:30-17:15 Uhr

Schluss mit Chaos - Google regelt das

Harald Biersack, Industriemeister IHK

Sie möchten die digitalen Tools nutzen - ohne sich stundenlang einzuarbeiten? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Google Docs, Tabellen und der KI „Gemini“ Ordnung schaffen - einfach, kostenfrei und ohne Technikstress.

SV502307

Fr., 19.09.25, 16:30-17:15 Uhr

Stress lass nach

Stefanie Hierl, Coach

Stress durch Reizüberflutung, hohe Erwartungen und Alltagspflichten ist allgegenwärtig. Gerade wenn wenig Zeit bleibt, helfen kurze Techniken, um zur Ruhe zu kommen. Atemübungen, Mini-Meditationen oder einfache Körperübungen können das Nervensystem beruhigen und den Parasympathikus aktivieren. Eine kleine Übung lädt zum Mitmachen ein. Der Fokus liegt auf sofortiger Entlastung und langfristiger Wirkung durch Regelmäßigkeit - ideal für zwischendurch, zu Hause oder am Arbeitsplatz.

SV506320

Fr., 19.09.25, 16:30-17:15 Uhr





TAG DER OFFENEN TÜR

Schnupperkurse ohne Anmeldung

Hörpfade

Geben Sie Ihrer Heimat eine Stimme

Harald Krämer

Im Projekt Hörpfade erstellen wir Audioguides über unsere Heimat. Wir recherchieren und nehmen Interviews mit Zeitzeuginnen und Expertinnen auf. Wir produzieren Reportagen und inszenieren Hörspielszenen.

SV100005

Fr., 19.09.25, 17:00-17:45 Uhr

Türkisch

Abdullah Ugur

„Neugierig auf neue Sprachen? Dann schnuppern Sie rein! Am Tag der offenen Tür laden wir Sie herzlich ein, erste Wörter und Wendungen kennenzulernen - lebendig, locker und ganz ohne Vorkenntnisse.“

SV424002

Fr., 19.09.25, 17:00-17:45 Uhr

Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Excel-Tabellen, die keiner versteht? Serienbriefe, die nerven? Outlook-Chaos im Posteingang

Hier zeigen wir Ihnen die cleversten Tipps und Tricks, mit denen Sie Word, Excel und Outlook endlich richtig im Griff haben.

SV502308

Fr., 19.09.25, 17:30-18:15 Uhr

Canva entdecken

Matthias Ziegler, Geschäftsführer bei AERA MEDIA GmbH

Ob Social Media-Post, Einladung oder Vereinsflyer: Mit Canva gelingt kreatives Design im Handumdrehen. In diesem Kurz-Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in das beliebte Gestaltungstool.

SV502410

Fr., 19.09.25, 17:30-18:15 Uhr

Krisen als Sprungbrett nutzen

Stefanie Hierl, Coach

Krisen wie Verlust oder Trennung können erschüttern - aber auch Entwicklung anstoßen. Wir laden Sie ein, die eigene Haltung zu reflektieren: Bleibe ich in der Opferrolle oder werde ich zum aktiven Gestalter meines Lebens? Mit gezielten Fragen, Perspektivwechseln und Journaling-Impulsen zeigen wir Ihnen, wie Sie Veränderung bewusst gestalten können.

SV506324

Fr., 19.09.25, 17:30-18:15 Uhr

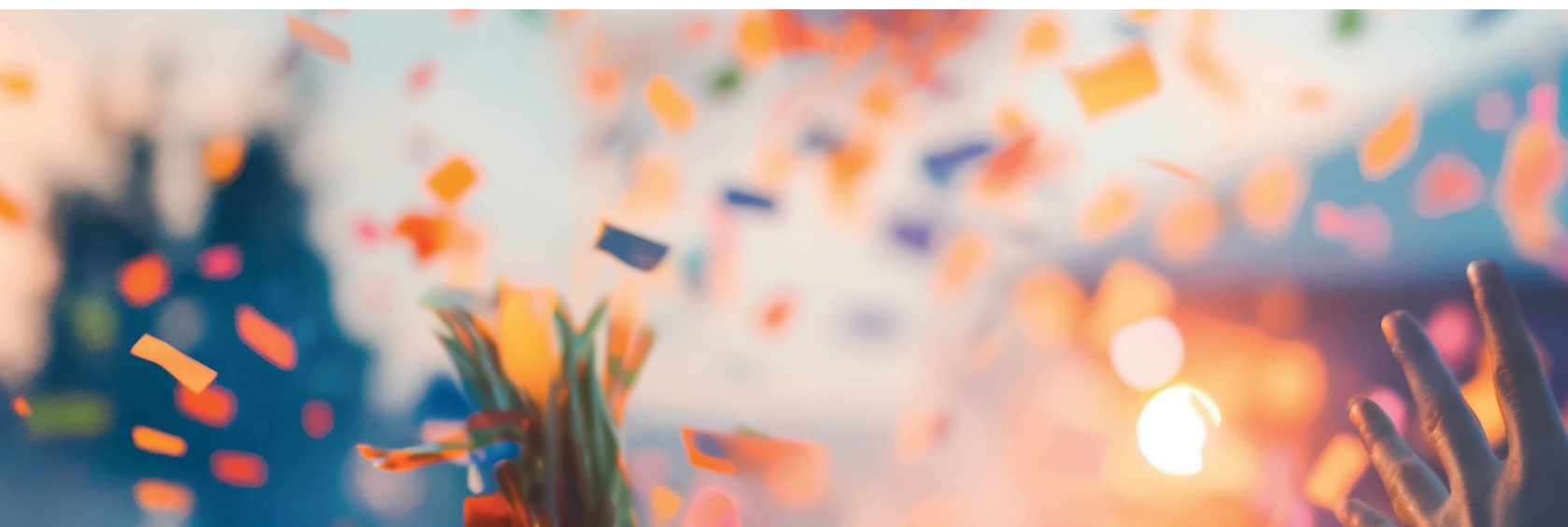
Aerial Yoga

Franziska Hermus

Aerial Yoga verbindet klassische Yoga-Übungen mit dem Gefühl von Fliegen - du hängst in einem großen, weichen Tuch, lässt dein Körpergewicht los und schwebst durch den Raum. Dabei entlastest du deine Gelenke, „streckst“ deine Wirbelsäule und tust ganz nebenbei etwas für Gleichgewicht, Faszien und deine Stimmung.

SV301121

Fr., 19.09.25, 18:00-18:45 Uhr



Aquarelle - Ausstellung

Karl-Heinz Müller, Aquarellkünstler

Ausstellung von Werken der Teilnehmenden

SV207125

Fr., 19.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

Sag Hallo zu Adobe Express & Firefly

Matthias Ziegler, Geschäftsführer bei AERA MEDIA GmbH

Sie möchten coole Grafiken, Videos oder KI-generierte Bilder? Dann schnuppern Sie rein in die Welt von Adobe Express (Designs & Vorlagen) und Adobe Firefly (Bild-KI). Wir bieten Ihnen einen inspirierenden Einstieg - ohne Fachchinesisch, aber mit viel kreativem Potenzial.

SV502411

Fr., 19.09.25, 18:30-19:15 Uhr

Smart Work mit Copilot

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Schluss mit endlosem Tippen, mühsamer Terminplanung und stundenlanger Datenanalyse.

Hier erleben Sie, wie der KI-gestützte Microsoft Copilot Ihren Büroalltag effizienter und einfacher macht. Ob intelligente Textvorschläge in Word, clevere Antwortideen in Outlook oder automatische Auswertungen in Excel - Copilot denkt mit und spart Ihnen wertvolle Zeit.

SV502309

Fr., 19.09.25, 18:30-19:15 Uhr

Von der ersten Sekunde an überzeugen

Stefanie Hierl, Coach

Ob im Gespräch, im Job oder Alltag - der erste Eindruck zählt. In diesem Wissens-Snack erfahren Sie, wie kleine Worte große Wirkung entfalten.

SV506325

Fr., 19.09.25, 18:30-19:15 Uhr



Oberrealschule 1952,
Quelle: Stadtarchiv WEN





TAG DER OFFENEN TÜR

Schnupperkurse mit Anmeldung

BALLance®

Tanja Häusler

Am Tag der offenen Tür laden wir dich herzlich ein zum kostenlosen Schnupperkurs BALLance® - einer Methode, die leicht, entspannend und überraschend angenehm ist.

SV301203

Fr., 19.09.25, 15:00-15:45 Uhr

Power Vinyasa Yoga

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin, Yogalehrerin, ausgebildete Aromatherapeutin

Power Vinyasa Yoga ist anders - dynamisch, kraftvoll, im Fluss. Hier verbindest du Bewegung und Atmung zu einem energiegeladenen Flow, der Körper und Geist gleichermaßen fordert und entspannt.

SV301101

Fr., 19.09.25, 15:00-15:45 Uhr

Autogenes Training

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion basiert. Durch einfache Formeln wie „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Ich bin ruhig und gelassen“ lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Die Methode stärkt Körper und Geist - Sie fördern Ihre Konzentration, senken Stress, lindern Beschwerden und finden zu mehr innerer Ruhe.

SV301201

Fr., 19.09.25, 15:00-15:45 Uhr

Klassisches Ballett

Anfänger:innen und Mittelstufe

Stephanie Kindsgrab

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene, die ihre Liebe zur Bewegung und Musik ausleben möchten. Für Ballett-Begeisterte ohne oder mit geringer Tanzerfahrung.

SV302595

Fr., 19.09.25, 15:30-16:30 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

im
Balance

Gesunder Rücken

Sanfte Übungen für eine gesunde Haltung

Danuse Kugel, Fitnesstrainerin

Ein regelmäßiges Rückentraining, zum Beispiel in Form einer Wirbelsäulengymnastik, ist eine gute Methode um Rückenschmerzen vorzubeugen.

SV302340

Fr., 19.09.25, 15:45-16:45 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

im
Balance

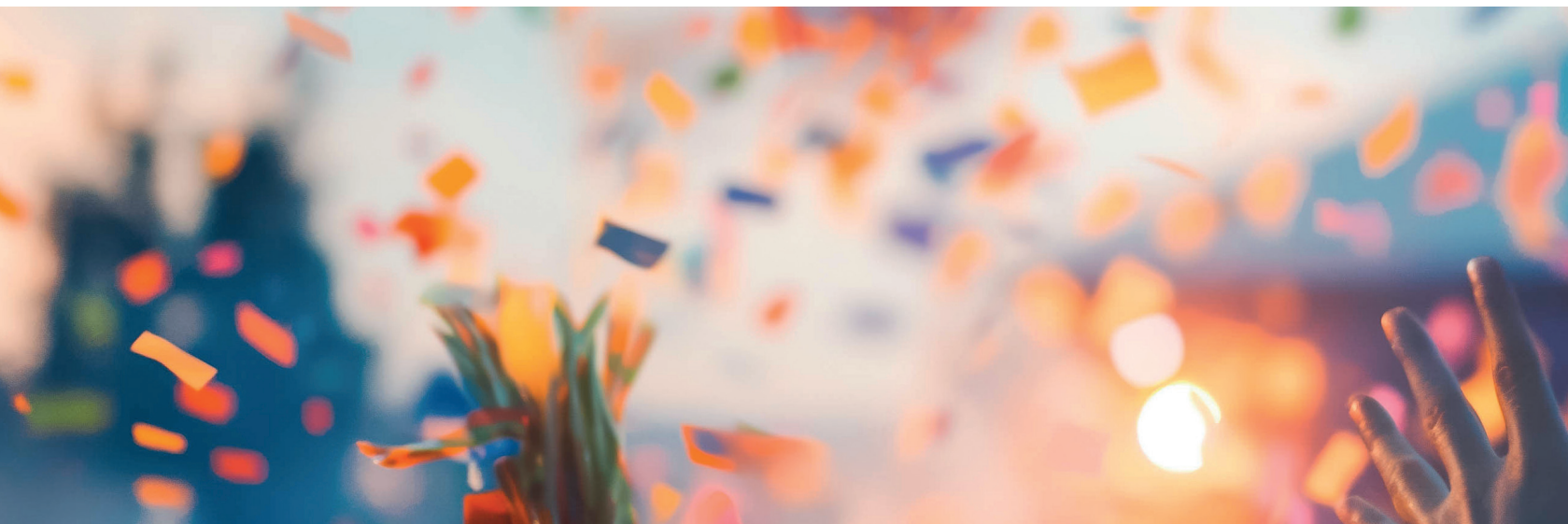
Meditation

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Unser kostenloser Schnupperkurs „Meditation“ lädt Sie ein, spontan etwas Neues auszuprobieren - ganz ohne Vorkenntnisse. In einer Welt voller Reize, To-do-Listen und ständiger Ablenkung kann schon ein kurzer Moment des Innehaltens wahre Wunder wirken.

SV301200

Fr., 19.09.25, 16:00-16:45 Uhr





Progressive Muskelentspannung

Tanja Häusler

Am Tag der offenen Tür haben Sie die Gelegenheit, Progressive Muskelentspannung kostenlos kennenzulernen - eine bewährte Methode, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

SV301204

Fr., 19.09.25, 16:00-16:45 Uhr

ASANA Basic Yoga

Anja Lepiors

In diesem Einsteigerfreundlichen Kurs lernst du die richtige Ausrichtung der Yoga-Haltungen (Asanas) kennen und findest heraus, wie du die Übungen an deinen Körper anpassen kannst - ganz individuell und ohne Druck.

SV301100

Fr., 19.09.25, 17:00-17:45 Uhr

Aerial Yoga

Franziska Hermus

Aerial Yoga verbindet klassische Yoga-Übungen mit dem Gefühl von Fliegen - du hängst in einem großen, weichen Tuch, lässt dein Körpergewicht los und schwebst durch den Raum. Dabei entlastest du deine Gelenke, „streckst“ deine Wirbelsäule und tust ganz nebenbei etwas für Gleichgewicht, Faszien und deine Stimmung.

SV301120

Fr., 19.09.25, 17:00-17:45 Uhr

Tai Qi

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

Tai Qi schon oft gehört aber du bist dir nicht sicher was es ist und ob es was für dich ist? Dann komm zum Schnupperkurs Tai Qi am Tag der offenen Tür!

Tai Qi (auch Tai Chi genannt) ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform - sanft, fließend und kraftvoll zugleich. Die langsamen, bewussten Bewegungen helfen dir, Stress abzubauen, deine Haltung zu verbessern und neue Energie zu tanken.

SV301220

Fr., 19.09.25, 17:00-17:45 Uhr

Qi Gong

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

QiGong ist eine jahrtausendealte chinesische Methode zur Stärkung von Körper und Geist - mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und innerer Ruhe.

Klingt spannend? Dann komm zum kostenlosen Schnupperkurs am Tag der offenen Tür!

SV301221

Fr., 19.09.25, 18:00-18:45 Uhr

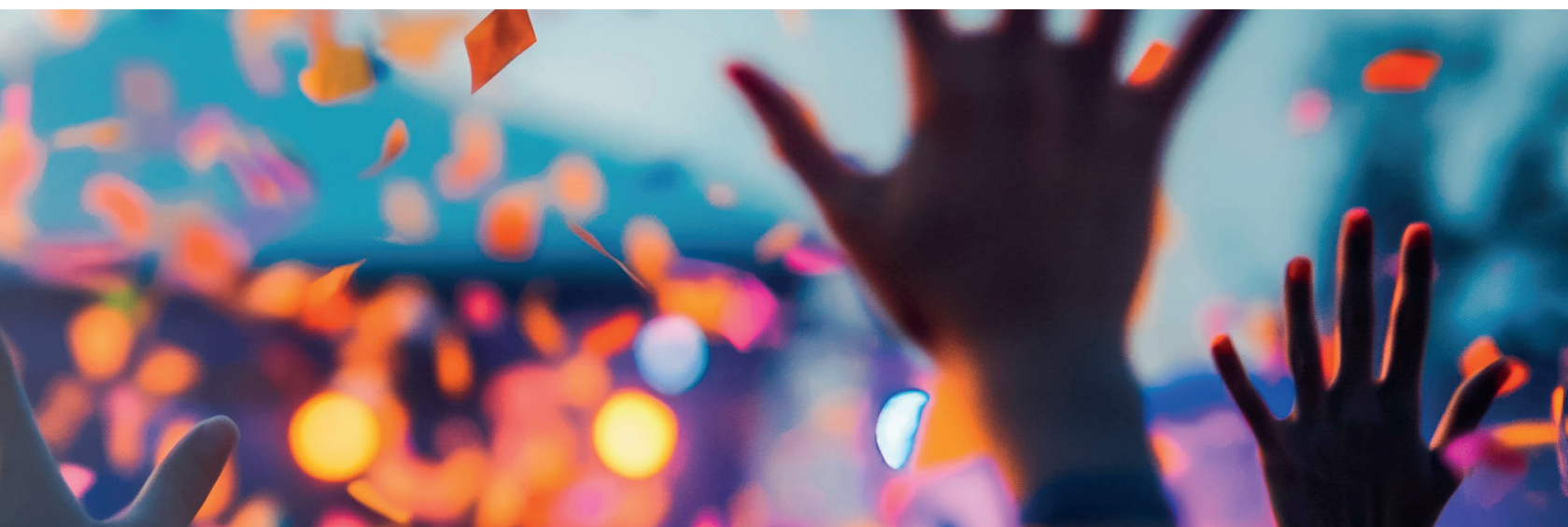
Klangmeditation

Caroline Rosemann

In diesem Schnupperkurs erfährst du, wie Klänge und Schwingungen Körper und Geist entspannen können. Eine Kombination aus Theorie und Praxis zeigt dir Schritt für Schritt, wie Klangmeditation wirkt.

SV301311

Fr., 19.09.25, 18:00-18:45 Uhr





AUSSTELLUNGEN & BEGLEITPROGRAMM



Rechtsterrorismus - Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute

Ausstellungseröffnung

Rechtsterrorismus ist eine beständige Gefahr - in Deutschland und weltweit. Die Gewalt rechtsterroristischer Gruppen richtet sich gegen einzelne Personen, ganze Bevölkerungsgruppen und letztlich die Gesellschaft als Ganzes. Anschläge, Morde und Angriffe dienen dem Ziel, Angst zu verbreiten, den Staat zu destabilisieren und demokratische Strukturen zu untergraben.

Die Ausstellung „Rechtsterrorismus: Verschwörung und Selbstermächtigung - 1945 bis heute“, die vom 24. September bis 24. Oktober 2025 zu sehen sein wird, beleuchtet mehr als 20 Fälle rechtsterroristischer Gewalt und zeigt, dass es sich nicht um ein aktuelles oder isoliertes Phänomen handelt. Vielmehr zieht sich rechtsterroristische Gewalt als ständige Bedrohung durch die deutsche und internationale Geschichte. Ein besonderer Fokus liegt auf den Perspektiven der Opfer und Betroffenen sowie auf dem gesellschaftlichen und juristischen Umgang mit diesen Verbrechen.

Die Ausstellung wurde vom Memorium Nürnberger Prozesse kuratiert und wird von der Stiftung GLS-Treuhand, dem Freistaat Bayern mit Haushaltsmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales sowie der Amadeu Antonio Stiftung gefördert.

Eröffnung am 24. September 2025, 19:00 Uhr
Schirmherr: Oberbürgermeister Jens Meyer.

Anmeldung erforderlich!

Die vhs Weiden-Neustadt schließt hiermit Personen, die extremistischen, antidemokratischen oder sektiererischen Parteien oder Organisationen angehören oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige ausgrenzende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, von der Veranstaltung aus. Für Pressevertreter ist eine Akkreditierung erforderlich.

Dr. Astrid Betz

Jens Meyer

SV100300

Eröffnung

Mi., 24.09.-24.10.25, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Harald Krämer

SV100301

Ausstellung

Do., 25.09.-24.10.25, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





RECHTS TERROR ISMUS

Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute

Eine Ausstellung des Memoriums
Nürnberger Prozesse

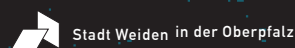
Volkshochschule
Weiden-Neustadt gGmbH
Luitpoldstr. 24, Aula
92637 Weiden i.d.OPf.

Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag
10.00 – 17.00 Uhr

ERÖFFNUNG
Mittwoch, 24. September
2025, 19.00 Uhr

25.09. —
24.10.25

Eine Kooperation zwischen der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH und der Stadt Weiden. Gefördert durch den Freistaat Bayern, Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.





AUSSTELLUNGEN & BEGLEITPROGRAMM

Aus Worten werden Taten?! - Rechter Terror in Bayern von der Weimarer Republik bis heute

Birgit Mair

Bereits in der Weimarer Republik übten extrem rechte und antidemokratische Gruppierungen Terror aus, der im staatlich organisierten Terror des Nationalsozialismus und der fabrikmäßigen Ermordung europäischer Jüdinnen und Juden sowie Sinti und Roma und weiterer Opfergruppen im Holocaust gipfelte. Der Vortrag bietet einen Streifzug durch die Geschichte des rechten Terrors von der Weimarer Republik bis heute und lässt Betroffene rechter Gewalt zu Wort kommen. Der Schwerpunkt liegt auf der Darstellung rechter, antisemitischer, antiziganistischer, rassistischer, sozialdarwinistischer und homophober Propaganda nach 1945 bis hin zum rechten Terror in Deutschland und dem Umgang damit durch Behörden, Medien und Zivilgesellschaft. Beispielhaft wird der antisemitische Doppelmord in Erlangen im Jahr 1980 beleuchtet. Vertiefend wird dann rechter Terror der letzten Jahre dargestellt und analysiert: Der NSU-Terror (1998-2011), der rechtsterroristische Anschlag am Olympia-Einkaufszentrum (OEZ) in München 2016, der antisemitische Terror in Halle und der Mord an Walter Lübcke (beides 2019) sowie der rassistische Terror in Hanau (2020) werden beleuchtet. Es werden Faktoren analysiert, die als Brandbeschleuniger für rechten Terror wirken. Zum Schluss sollen Handlungsstrategien entwickelt werden, wie wir rassistischer Hetze Einhalt gebieten können und es werden Hilfsangebote vorgestellt, die Betroffene unterstützen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

SV100110

Vortrag

Mi., 01.10.25, 19:00-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Birgit Mair (Foto: ISFBB e.V.)



Robert Höckmayr am ehemaligen Tatort in München. Er zeigt Fotos seiner Geschwister Ilona und Ignatz. Beide verloren durch den rechten Terror ihr Leben (Foto: Birgit Mair)

Robert Höckmayr - Überlebender des Oktoberfestanschlags im Gespräch mit Birgit Mair

Betroffene vom rechten Terror berichten

Schwer verletzt überlebte Robert Höckmayr den rechtsterroristischen Anschlag auf das Münchner Oktoberfest am 26. September 1980. Damals war er zwölf Jahre alt. Sein jüngerer Bruder Ignatz und seine kleine Schwester Ilona überlebten den Anschlag nicht. Ignatz wurde nur sechs Jahre alte, Ilonas Leben endete gewaltsam mit sieben Jahren. Weitere Familienangehörige wurden schwer verletzt. Der 57jährige Robert Höckmayr berichtet vom Leid seiner Familie und der geringen Empathie, die den Betroffenen des größten rechtsterroristischen Anschlags im Nachkriegsdeutschland entgegengebracht wurde. Er kämpft seit Jahrzehnten für Aufklärung und ein würdiges Gedenken am ehemaligen Tatort.

Birgit Mair moderiert die Veranstaltung und bettet das Ereignis in den historischen Kontext ein.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

SV100115

Vortrag

Do., 09.10.25, 19:00-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Das Oxner-Attentat 1982 in Nürnberg:

Zeitzeugengespräch mit Brigitte Williams im Gespräch mit Birgit Mair

Mehr als vierzig Jahre hat es gedauert, bis Brigitte Williams ihr Schweigen über den neonazistischen Anschlag in der Disco "Twenty Five" im Herzen der Nürnberger Innenstadt in der Königstraße brach, bei dem ihr Ehemann ermordet wurde. Der Nürnberger Neonazi Helmut Oxner hatte am 24. Juni 1982 den zweifachen Familienvater William Thomas Schenck jr. und zwei weitere Menschen aus rassistischen Motiven heraus erschossen und weitere verletzt. Die Witwe des Ermordeten wird in Weißenburg live über ihren geliebten Ehemann und ihre Erinnerungen an die bestialische Tat sprechen. Rechtsextremismus-Expertin Birgit Mair wird das Gespräch mit Brigitte Williams führen, das Verbrechen gesellschaftspolitisch einordnen, über die Verstrickungen des "Alleintäters" Helmut Oxner in die nationale und internationale Neonaziszene aufklären und zahlreiche, bisher unveröffentlichte Dokumente aus dem Privatbesitz von Frau Williams präsentieren.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

SV100120

Vortrag

Do., 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Brigitte Williams am ehemaligen Tatort in Nürnberg
(Foto: Birgit Mair)

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



vhs Volkshochschule
Weiden-Neustadt

**Wir sind entschieden
demokratisch!**

Pluralität **Respekt**
Gleichberechtigung Partizipation
Miteinander
Teilhabe Rechtsstaatlichkeit
Menschenwürde
Streitkultur
Persönlichkeitsentfaltung



VERBRAUCHER- BILDUNG

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Peter Sailer, Rechtsanwalt

Für viele Menschen löst die Vorstellung im Falle von schweren Krankheiten, Alter und Pflegebedürftigkeit nicht mehr selbst entscheidungsfähig zu sein, Unsicherheit und Angst aus. Also besser gar nicht daran denken und hoffen, von diesem Schicksal verschont zu bleiben? Oder in Zeiten guter geistiger Verfassung Anordnungen treffen? Wer bis zu Letzt selbstbestimmt leben möchte, der sollte bereits heute rechtzeitig vorsorgen.

SV103036

Vortrag

Mo., 15.09.25, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Vorsorge im Alter: Erben und Vererben

Peter Sailer, Rechtsanwalt

Der Tod kann jeden jederzeit treffen. Daher ist es wichtig, die Nachlassplanung unabhängig vom Lebensalter in jeder Lebensphase vorzunehmen. Keine Angst, keiner stirbt früher, weil er sein Testament gemacht hat. Oftmals herrschen völlig falsche Vorstellungen über die gesetzlichen Vorschriften. Was versteht man z. B. unter der gesetzlichen Erbfolge? Wie setzt man ein formgültiges Testament auf? Was ist ein Erbvertrag? Empfiehlt sich ein gemeinschaftliches Testament? Was versteht man unter dem Pflichtteil?

SV103038

Vortrag

Mo., 17.11.25, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Weg von Öl und Gas - Öl- und Gasheizungen vor dem Aus?

Corinna Loewert

Yusuf Göksel

Ob Neubau oder Altbausanierung, in beiden Fällen ist die Wahl des Beheizungssystems eine entscheidende Fragestellung. Viele Gebäudeeigentümer können durch die Modernisierung Ihrer Heizanlage mit der Energiewende im eigenen Haus beginnen. Meist ist der Austausch der Wärmeversorgungsanlage ein wirtschaftlich sinnvoller Baustein. Durch die Anforderungen aus dem neuen Gesetzentwurf zum Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ist zu beachten, dass ab 01.01.2024 ein Anteil von 65 % des Heizwärmebedarfs aus Erneuerbare Energien gedeckt werden muss und damit die alleinige Beheizung bei einem Heizungstausch mit Öl oder Gas nicht mehr möglich sein wird. Hierzu können Fördermittel als Zuschuss durch die Bundesförderung Effiziente Gebäude (BEG) helfen.

Im Detail werden folgende Systeme besprochen:

- Wärmepumpe
- Biomassekessel
- Sonnenenergie
- Nah- und Fernwärmeversorgung
- Hybridanlage

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

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

SV103526

Vortrag

Mi., 10.12.25, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Verbraucherbildung
Bayern



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz





Pflegefall was nun?

Peter Sailer, Rechtsanwalt

Für viele Menschen löst die Vorstellung im Falle von schweren Krankheiten, Alter und Pflegebedürftigkeit nicht mehr selbst entscheidungsfähig zu sein, Unsicherheit und Angst aus. Nach der grundlegenden Reform wurde u.a. der Begriff der Pflegebedürftigkeit neu definiert, ein neues Begutachtungssystem eingeführt und v.a. die drei existierenden Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt, die der individuellen Pflegebedürftigkeit besser gerecht werden sollen.

SV103042

Vortrag

Mo., 01.12.25, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de



Bitte beachten
Sie anfallende
Materialkosten

Natürliche Reinigungsmittel selbstgemacht - nachhaltig und umweltschonend

Barbara Nickl, Zertifizierte Kräuterführerin, Pädagogische Fachkraft

Mit nur wenigen günstigen Zutaten können Sie Ihre Putz- und Pflegemittel für den Haushalt als auch für den Körper selbst herstellen. Das schont nicht nur die Umwelt und ihren Geldbeutel, Sie belasten auch ihren Körper nicht mit chemischen Substanzen und Umweltgiften in ihrer häuslichen Umgebung. Wir stellen im Kurs u.a. ein Putzmittel, Geschirrpulver und Klarspüler für die Spülmaschine her, als auch Zahnpasta, Deo und Trockenshampoo.

Dazu erhalten Sie ein Skript mit vielen weiteren Tipps und Rezepten, die Sie ganz einfach zu Hause ausprobieren können.

SV305110

Workshop

Mi., 22.10.25, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



VERBRAUCHER- BILDUNG - ONLINE

Online: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Matthias Rösch

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger:innen in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommune fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie müssen Sie sich konkret daran halten?

Zielgruppe: Alle interessierten Verbraucher:innen

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

SV103302

Vortrag

Di., 09.09.25, 12:30-13:30 Uhr

Online

kostenfrei

Online: Investieren für Einsteiger

Ein fundierter Überblick

Tom Jilg

Was passiert mit meinem Geld, wenn ich es einfach auf dem Konto lasse? Welche Möglichkeiten gibt es, langfristig Vermögen aufzubauen - und wo liegen die Risiken?

Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung in die Welt des Investierens. Sie lernen verschiedene Anlageformen kennen und verstehen, wie sie funktionieren.

Kursinhalt:

- Warum investieren?
- Überblick über Anlageklassen
- Chancen & Risiken realistisch einschätzen
- Grundprinzipien einer soliden Anlagestrategie

Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die die Grundlagen des Investierens verstehen möchten.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz sowie der Verbraucherbildung Bayern.

SV103040

Vortrag

Do., 09.10.25, 18:30-20:30 Uhr

Online

kostenfrei

Online: Einführung Behavioral Finance

Tom Jilg

Warum wir (fast) alle beim Investieren Fehler machen - und wie Sie es besser machen können! (Einführung Behavioral Finance)

Wir denken, wir handeln rational - aber wenn es ums Geld geht, macht uns unser Gehirn oft einen Strich durch die Rechnung. Warum kaufen wir Aktien, nur weil alle anderen es tun? Weshalb ignorieren wir Warnsignale, wenn sie nicht zu unserer Meinung passen? Und warum überschätzen wir unsere Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen?

In diesem Kurs entdecken Sie:

- Was ist Behavioral Finance?
- Die häufigsten Denkfehler
- Die Verfügbarkeitsheuristik
- Der Bestätigungsfehler
- Herdentrieb
- Marktanomalien und Finanzblasen

Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die sich für die Psychologie des Geldes interessieren - egal, ob Sie schon investieren oder einfach neugierig sind, warum wir Menschen oft so irrational handeln. Ein gewisses Grundwissen ist jedoch förderlich.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz sowie der Verbraucherbildung Bayern.

SV103041

Vortrag

Do., 23.10.25, 18:30-20:30 Uhr

Online

kostenfrei



Online: ETFs Einführung - Teil 1

Paulina Lolov

Mit ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie die Eigenschaften der ETFs erklärt.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der "Verbraucherbildung Bayern"

Kursinhalt:

- Funktion der Wertpapierbörse
- Bekannte Aktien-Indizes
- Bezeichnung von ETFs, ETF-Arten
- Eckdaten von ETFs

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz sowie der Verbraucherbildung Bayern.

SV103050

Vortrag

Di., 02.12.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

kostenfrei

Online: ETFs Auswählen mit System - Teil 2

Paulina Lolov

Die wichtigsten Eigenschaften der ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „ETFs Einführung - Teil 1“ vorgestellt wurden, werden erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Die gängigsten Strategien zur Gestaltung von Wertpapier-Portfolios werden gezeigt. Des Weiteren wird Schritt für Schritt erklärt, wie die Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Gezeigt wird, wie ein Wertpapierdepot zu eröffnen ist und wie ETF-Anteile gekauft und verkauft werden.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

Kursinhalt:

- Eigenschaften der ETFs
- Ein Wertpapier-Depot eröffnen
- Investmentstrategien mit ETFs
- ETF auswählen mit System

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz sowie der Verbraucherbildung Bayern

SV103052

Vortrag

Di., 09.12.25, 18:00-20:00 Uhr

Online

kostenfrei



Online: Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Thomas Bugert

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt.

Zielgruppe: Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

SV103346

Vortrag

Mi., 26.11.25, 19:00-20:00 Uhr

Online

kostenfrei



STUDIUM GENERALE

Hörpfade

Geben Sie Ihrer Heimat eine Stimme

Harald Krämer

Im Projekt Hörpfade erstellen wir Audioguides über unsere Heimat. Wir recherchieren und nehmen Interviews mit Zeitzeug*innen und Expert*innen auf. Wir produzieren Reportagen und inszenieren Hörspielszenen. Wir nehmen die Zuhörer*innen mit an ungewöhnliche Orte oder lassen vergangene Zeiten wieder lebendig werden. Wir schreiben, sprechen und schneiden unsere Beiträge selbst. So entstehen individuelle Hörpfade, die die Vielfalt regionaler Geschichte, Kunst und Kultur unserer Heimat erlebbar machen.

Auf www.klingende-landkarte.de kann man die bisher erstellten Hörpfade anhören.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

SV100007

Infoveranstaltung

Mi., 08.10.25, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

SV100010

Workshop

Mi., 15.10.25-04.02.26, 18:00-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Ota Pavel und die Kunst des Erzählens - Eine literarische Reise nach Buštěhrad

Studienfahrt

Rainer Christoph

Der tschechische Schriftsteller und Sportreporter Ota Pavel (1930-1973) gilt als eine der eindrucksvollsten Stimmen der tschechischen Literatur des 20. Jahrhunderts. Mit großer Sprachkraft und bewegender Menschlichkeit erzählte er vom Alltag, vom Sport, von seiner Kindheit und vom Überleben - oft mit einem Hauch Melancholie und feinem Humor. Viele seiner Texte sind autobiografisch geprägt und fest in der Landschaft Mittelböhmens verwurzelt.

Diese eintägige Studienfahrt führt nach Buštěhrad, wo sich heute das Museum Ota Pavels befindet. Nach einer Einführung durch David Stecher vom Literaturhaus Prag (Vortrag: „Der Schriftsteller Ota Pavel - Leben, Werk und Wirkung“) besuchen wir das Museum, das Pavels Leben, seine journalistische Arbeit und sein literarisches Schaffen eindrucksvoll dokumentiert.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Führung durch die Burg Krivoklát - ein Ort, der in Pavels Kindheit eine zentrale Rolle spielte und den er in mehreren Erzählungen mit großer Wärme beschreibt. „Wir drei Jungs sind unheimlich gern in jenes Land hinter der Burg Krivoklát gefahren ...“ - Ota Pavel, Der Tod der schönen Rehböcke.

Literatur und Landschaft gehen hier Hand in Hand: Die Studienfahrt bietet eine facettenreiche Annäherung an einen Autor, dessen Werk ebenso tief in der tschechischen Geschichte wie im persönlichen Erleben verwurzelt ist.

Den genauen Programmablauf finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-weiden-neustadt.de

Zustiegsmöglichkeiten:

Weiden, Altstadt/Waldnaab oder Vohenstrauß.

Bitte bei der Anmeldung mitteilen

Leistungen:

Busfahrt, Reiseleitung, Einführungsvortrag,

Eintritt und Führungen

Bitte mitbringen:

Personalausweis

Tschechische Kronen

SV110300

Studienreise

Mi., 05.11.25, 06:45-19:30 Uhr

Treffpunkt:

Neues Rathaus Weiden, Dr.-Pfleger-Straße 15 70,00 €



BETZAVTA

Demokratie ist mehr als wählen gehen

Betzavta/Miteinander - demokratische Wege der Entscheidungsfindung

Susanne Ulrich

Wie können wir im Alltag demokratische Werte leben - in Gruppen, bei Entscheidungen, in Konflikten? Das erlebnisorientierte Bildungsprogramm Betzavta („Miteinander“) vom Adam Institut in Israel bietet eine einzigartige Möglichkeit, genau das herauszufinden - mit Kopf, Herz und Hand.

Im Seminar erleben wir typische Betzavta-Übungen, reflektieren unser Verhalten und diskutieren Wege, wie Gleichberechtigung, Freiheit und Verantwortung in Alltagssituationen gestaltet werden können - auch (oder gerade) ohne Vorwissen aus Pädagogik oder Politik.

Die Tagesveranstaltung umfasst folgende Inhalte: Einführung in das Betzavta-Konzept, Praktische Gruppenübungen, Reflexion und Transfer in den Alltag Austausch und Perspektivenvielfalt.

Unterstützt von der Bürgerstiftung Kerscher.

SV105003

Workshop

Sa., 25.10.2025, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Evangelisches Bildungswerk
Oberpfalz





SCHRIFT TRIFFT KUNST

Graffiti-Schrift - Workshop

Street Art mit Stift und Farbe

Marion Sonntag, Hobbykünstlerin

Ein Kurs mit Style, Farbe und ein bisschen Street-Vibes! Wir befassen uns mit dem Malen einer Grundform von Graffiti-Buchstaben. Schritt für Schritt entstehen aus einfachen Grundformen kreative Werke - auch ganz ohne malerisches Vorwissen. Durch Anwendung verschiedener Kopier-Methoden und praktischen Tipps können alle Teilnehmenden hervorragende Werke kreieren. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Farbtechniken und setzen gezielt Licht- und Schatteneffekte ein, um Tiefe und Ausdruck zu erzeugen. Jeder wird viele neue Ideen und Techniken mit nach Hause nehmen, um die erlernten Fertigkeiten weiter vertiefen zu können.

SV207170

Workshop

Sa., 08.11.2025, 10:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

19,00 €



Kunstwerk Druckbuchstaben

Kreativ, einfach, entspannend

Marion Sonntag, Hobbykünstlerin

Manchmal braucht es nicht mehr als ein paar Druckbuchstaben und Farbe, um etwas Schönes zu schaffen. In diesem Kurs entsteht mit einfachen Mitteln und ganz ohne Vorkenntnisse überraschend wirkungsvolle Kunst. Wir arbeiten mit verschiedenen Stiften und Farben und entdecken dabei, wie aus schlichten Formen individuelle Werke voller Ausdruck entstehen. Die gestalterische Freiheit, das achtsame Arbeiten mit Farben und die ruhige Atmosphäre machen diesen Kurs zu einer kleinen Auszeit vom Alltag - inspirierend, entspannend und voller kreativer Impulse.

SV207174

Workshop

Sa., 06.12.2025, 10:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

19,00 €

Handlettering lernen

Marion Sonntag, Hobbykünstlerin

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen der kunstvollen Buchstabenmalerei kennen und erfahren Schritt für Schritt, wie Sie mit einfachen Mitteln - oft bereits zuhause vorhanden - erste kleine Kunstwerke gestalten können. Ob elegante Schriftzüge, verspielte Karten, Geschenk- und Flaschenanhänger oder individuelle Etiketten: Gemeinsam üben wir das Zeichnen von Buchstaben, die richtige Kombination von Schriftarten und das kreative Gestalten kleiner Projekte. Passend zur Jahreszeit liegt der Fokus auf festlichen Ideen. Sie lernen grundlegende Techniken des Handletterings kennen, probieren einfache Werkzeuge aus, entwickeln eigene Schriftideen und gestalten kreative Weihnachtsprojekte. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, ihre Kreativität zu entdecken.

SV207186

Abendkurs

Do., 02.10.2025, 18:00-20:15 Uhr,

Do., 09.10.2025, 18:00-20:15 Uhr,

Do., 16.10.2025, 18:00-20:15 Uhr,

Do., 23.10.2025, 18:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €

Kalligrafie

Leporello mit kalligrafischer Gestaltung

Brigitte Herrneder

Die Kunst der schönen Schrift! Die historische Schrift Unzialis bildet die Basis dieses Kurses. Das charakteristische Schriftbild ergibt sich aus der Verwendung von kalligrafischem Werkzeug. Wir üben einerseits den Formcharakter auf verschiedene Arten und es ergeben sich andererseits konkrete Anwendungsmöglichkeiten. Anfängern wird so die Möglichkeit zum direkten Einstieg gegeben. Das Ergebnis wird ein Leporello sein, das die Impulse und Übungen dieses Tages zusammenfasst und gleichzeitig hübsch aufbewahrt. Die Kursleitung vermittelt die Inhalte strukturiert und für alle Teilnehmenden verständlich. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene, die ihre Fertigkeiten vertiefen möchten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und bringen Sie Ihre Kenntnisse in der Schrift auf das nächste Level.

SV207180

Tagesseminar

Sa., 11.10.2025, 09:30-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

55,00 €

SV207181

Tagesseminar

Sa., 15.11.2025, 09:30-17:00 Uhr

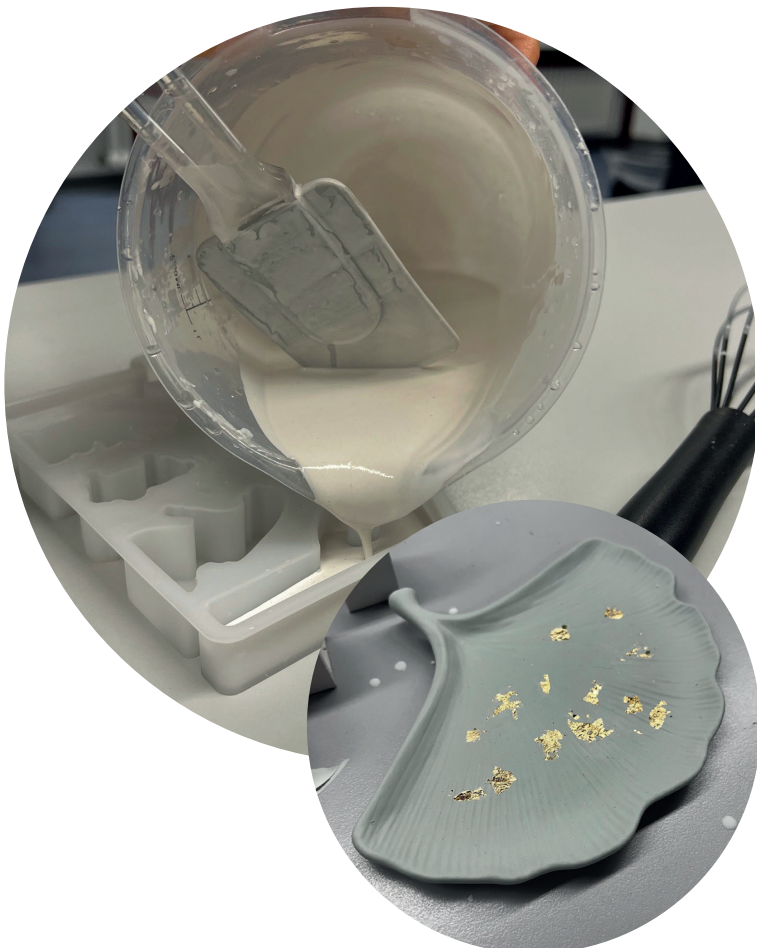
vhs, Luitpoldstr. 24

55,00 €



Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

KUNST MIT RAYSIN



Raysin gießen - zauberhafte Deko

Ramona Deniz

Kreativität zum Anfassen - wir gestalten zusammen zwei individuelle Kunstwerke. Ob Türkränze, Fensterbrett-Dekoration, Häuschen - Raysin gießen ist ein beliebter Trend. Die Gießmasse Raysin wird hart wie Beton, zeichnet sich aber durch besonders feine und glatte Oberflächen aus. Sie trocknet schnell und lässt sich hervorragend schleifen und bemalen. Die Teilnehmenden lernen, was Raysin ist, welche Eigenschaften es hat und wie es sich von anderen Gießmassen unterscheidet. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Arbeit mit Gießmaterial und fördert die Kreativität. Durch die Erklärung der Arbeitsschritte lassen sich im Handumdrehen viele verschiedene Deko-Objekte gießen. Hierfür bringt die Dozentin alle benötigten Materialien und viele verschiedene Gießformen mit. Lassen Sie sich vom Raysin gießen verzaubern.

SV208408

Abendkurs

Mi., 24.09.25, 17:30-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

18,00 €



Kultur & Kreativität

SÄGEKUNST & SICHERHEIT

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de



Schnitzen mit der Motorsäge

Kreative Holzkunst selbst gemacht

Sebastian Kraus, Ausbilder für Motorsägenführer

Sie wollten schon immer mit kraftvollem Werkzeug beeindruckende Kunstwerke aus Holz schaffen? In diesem Kurs lernen Sie das Schnitzen mit der Motorsäge Schritt für Schritt und erstellen ein dekoratives Objekt (Herz, Stern oder Baummotiv). Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie Sie aus einem einfachen Holzstamm ein individuelles Kunstwerk gestalten - ob als Geschenk, Gartendekoration oder persönliches Highlight. Neben Techniken zum Schneiden und Formen steht auch die Sicherheit und der Umgang (in Anlehnung an DGUV Modul A) beim Arbeiten mit der Motorsäge im Fokus.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- unterschriebene Haftungsausschlusserklärung
- die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko
- vollständige persönliche Schutzausrüstung: Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Feinstaubmaske FFP2/FFP3, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Schnittschutztiefel, Schutzbrille

SV208500

Wochenendseminar

Fr., 26.09.2025, 14:00-18:00 Uhr,
Sa., 27.09.2025, 09:00-15:00 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

259,00 €



Motorsägenlehrgang DGUV Modul A

nach DGUV Vorschrift 214-059

Sebastian Kraus, Ausbilder für Motorsägenführer

Sie möchten sicher und fachgerecht mit der Motorsäge arbeiten? In diesem Lehrgang nach dem DGUV-Modul A erwerben Sie die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten für einfache Arbeiten mit der Motorsäge am liegenden Holz - zum Beispiel bei der Brennholzaufbereitung im Privatwald oder für gewerbliche Tätigkeiten - Fällung von Bäumen bis BHD 20 cm.

Inhalte des Lehrgangs:

- Rechtsgrundlagen und Unfallverhütungsvorschriften
- Aufbau und Funktion der Motorsäge
- Pflege, Wartung und Arbeitssicherheit
- Schnitttechniken am liegenden Holz
- Praktische Übungen im Umgang mit der Motorsäge

Zielgruppe:

Personen, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit oder privat mit der Motorsäge arbeiten möchten (z.B. Forsthelfer:innen, Kommunalarbeiter:innen, Landwirt:innen oder Privatwaldbesitzer:innen).

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung nach DGUV Vorschrift 214-059, Modul A

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- unterschriebene Haftungsausschlusserklärung
- die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko
- vollständige Persönliche Schutzausrüstung (Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Schnittschutztiefel, Schutzbrille)

SV208502

Wochenendseminar

Fr., 17.10.2025, 14:00-21:00 Uhr, Luitpoldstraße 24
Sa., 18.10.2025, 09:00-16:00 Uhr Stockerhutweg 54

195,00 €





TOOL TIME EINSTIEG INS HANDWERK

Schweißkurs für Anfänger:innen

Grundlegende Schweißtechniken

Dieter Schubert, Schweißlehrer

Wenn Sie schon lange den Traum hegen, schweißen zu lernen, sich aber nicht an die Technik gewagt haben: Hier ist Ihre Gelegenheit!

In unserem Workshop lernen Sie Metallstücke verschiedener Arten auf heißem Weg zu verbinden. Ganz gleich, ob Blechteile oder Profile aus Baustahl, nach diesem Kurs bringen Sie mit den Schweißverfahren (Elektroden- und Schutzgasschweißen) jeden Stoff zum Schmelzen. Mit diesem heißbegehrten Wissen werden Sie zum:r Profi-Heimwerker:in und Künstler:in.

Für diesen Kurs bringen Sie bitte entsprechende Arbeitskleidung mit und festes Schuhwerk wie Sicherheitsschuhe wären empfehlenswert.

SV210101

Wochenendseminar

Fr., 10.10.2025, 14:00-20:00 Uhr,
Sa., 11.10.2025, 09:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 199,00 €

SV210102

Wochenendseminar

Fr., 07.11.2025, 14:00-20:00 Uhr,
Sa., 08.11.2025, 09:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 199,00 €

Drechselkurs für Einsteiger:innen

Karl Zeh, Schreinermeister

In diesem Drechselkurs wird Ihnen der Umgang mit der Drechselmaschine und den dazu gehörigen Drechselwerkzeugen vermittelt. Anhand von einfachen Beispielen und Arbeitsschritten wird Längsholz gedrechselt: Schruppen, Schlichten, Formen dreheln wie Stab, Hohlkehle und Rundung.

Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und jede:r Teilnehmende führt unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Von den ersten einfachen Arbeiten führt der Kurs schrittweise hin zu anspruchsvolleren Arbeitsweisen. Es entsteht ein Rundholz mit verschiedenen Formen und Profilen als Drechselübung. Als Werkstück wird eine Nudelwalze gefertigt.

Werkzeuge und Maschinen stehen zur Verfügung; das Rohmaterial kann nach Bedarf im Kurs gegen eine Gebühr von 5,00 Euro erworben werden.

SV210401

Tagesseminar

Sa., 08.11.2025, 10:00-15:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 109,00 €

SV210402

Tagesseminar

So., 09.11.2025, 10:00-15:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 109,00 €





AUF DIE LINSE, FERTIG LOS

Makrofotografie

Wir entdecken die faszinierende Makrowelt
Thomas Stock, Naturfilmer

Die Makrofotografie lässt einen meist nicht mehr los, wenn man damit mal begonnen hat. Es ist faszinierend, viele Details in Motiven zu entdecken, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Doch wie bekommt man eigentlich beeindruckende Makrofotos? Wir beschäftigen uns mit den gängigen Möglichkeiten und versuchen uns auch im Fokus-Bracketing/Fokus-Stacking, inklusive Nachbearbeitung.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera, nach Möglichkeit ein Makroobjektiv oder Teleobjektiv mit Zwischenringen. Gerne auch eine Nahlinse sowie einen Stativschlitten, wenn vorhanden. Wer möchte, kann auch einen Laptop mitbringen (Picolay bitte vorher installieren) und die Bildbearbeitung aktiv mitmachen. Der Kurs ist auch für Teilnehmer:innen geeignet, die sich erst Ausrüstung zulegen möchten und durch den Kurs Inspirationen und Informationen erhalten wollen.

SV211105

Workshop

Sa., 11.10.25, 14:00-18:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Nachtfotografie

Wir stürzen uns in die Lichterflut des Christkindl-Marktes
Thomas Stock, Naturfilmer

Nachts gelten eigene Gesetze für die Fotografie. Wir optimieren unsere Kamera für die Nachtaufnahmen. Dann suchen wir uns tolle Motive in der Altstadt, besprechen die relevanten Einstellungen und spielen mit dem Licht. Wir beschäftigen uns mit Fragen der Bildkomposition und erzeugen Lichtsterne im Bild.

Und den einen oder anderen Lichtstern nehmen wir natürlich auch gerne mit.

Bitte mitbringen: Kamera möglichst mit Weitwinkelobjektiv und ein Stativ wenn vorhanden.

SV211106

Workshop

Do., 11.12.25, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

29,00 €

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

NEUE KARTE VOLLE TÜTE

Jetzt Mastercard Kreditkarte abschließen oder bestehende Karte upgraden und 30 € REWE Geschenkkarte erhalten!

Aktion gültig bis 31.12.2025 – nur solange der Vorrat reicht.



vspk-neustadt.de/kreditkarte

Vereinigte Sparkassen
Eschenbach i.d.OPf. Neustadt a.d. Waldnaab Vohenstrauß





DROHNENFLUG

Rund um den Drohnenflug

Nur Fliegen ist schöner - Wissen schafft Sicherheit

Roland Ried, Drohnenpilot und -ausbilder

Wer darf eigentlich eine Drohne fliegen und wo? Welche Vorschriften gibt es einzuhalten? Was ist zu beachten? Der 2-tägige Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren, egal ob Neulinge, Anfänger oder Fortgeschrittene, welche sich für den Drohnenflug interessieren und ihr Wissen sowie ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

Tag 1 Theoretischer Teil (in der vhs Weiden-Neustadt)

- Rechtliche Einweisung unter Anwendung der erforderlichen und richtigen Apps für eine optimale Flugvorbereitung
- Sicherheitsfeatures der Drohne
- Richtiges Reagieren in Notfallszenarien
- Technische Einweisung in die Funktionsweise einer Drohne
- Akkukunde
- Kalibriermöglichkeiten
- FAQ zu Themen wie Registrierung, Haftpflichtversicherung und „Drohnenführerscheine“

Tag 2 Praktischer Teil (Präsenz - Übungsparcour)

Vertiefung der Flugfähigkeiten jedes einzelnen Kursteilnehmers, individuell nach den entsprechenden Vorkenntnissen

- Training von Notfallszenarien
- Für Kursteilnehmer, welche sich für das Fernpilotenzeugnis A2 interessieren, kann die vom LBA (Luftfahrtbundesamt) geforderte Flugübung (ohne GPS-Unterstützung) absolviert werden.

Weitere Informationen

- Wünschenswert, jedoch nicht erforderlich, wäre ein absolvierter A1/A3 Kompetenznachweis.
- Der praktische Teil erfolgt mit bereitgestellten, verschieden modifizierten Drohnen, kann aber sinnvoller Weise auch mit der eigenen Drohne durchgeführt werden.
- Bei Schlechtwetter am 11.10.2025 weichen wir auf den Ersatztermin am 25.10.2025 aus, hierüber erhalten Sie vorab eine Information.

Falls Sie vorab noch weitere kursrelevante Fragen haben, z. B. zu Ihrer bereits vorhandenen Drohnen-Ausrüstung, welche Sie mitbringen werden, oder sonstigen Themen, melden Sie sich vorab direkt bei:
Frau Katharina Eichstätter per Mail:
katharina.eichstaetter@vhs-weiden-neustadt.de.
Wir werden Ihre Fragen noch vor Kursstart mit unserem Kursleiter klären.

SV211101

Workshop

Mi., 08.10.25, 19:00-21:00 Uhr, vhs, Luitpoldstr. 24;
Sa., 11.10.25, 09:00-14:00 Uhr, Sportanlage SV Wurz,
Mitteldorf, 92715 Püchersreuth-Mitteldorf

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

SEIFFERT

Gebäudereinigung und Grundstücksdienstleistungen

Bahnhofstr. 14 - 92637 Weiden i.d. Opf. | Telefon (0961) 3811654

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

Jetzt
Online-Kurs
buchen!

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

www.onlinevhs.bayern



Junge vhs & Familie

FROSCHZIRKUS



In der
WTW

Kaulquappen - Babyschwimmen

(5-9 Monate)

Froschzirkus

Kleine Wasserfrösche in Ausbildung - voller Neugier und Freude am Element Wasser. Gemeinsam unterstützen wir das Kind ganz nah zu sich selbst zu kommen, sich zu spüren, bei sich zu sein.

Daraus kann das Kind Kraft und Selbstbewusstsein schöpfen und seine Lebensfreude erweitern. Babyschwimmen fördert die motorischen Fähigkeiten, kann Verspannungen sanft lösen und schafft eine enge Bindung zwischen Eltern und Baby. Eltern lernen sichere Halte- und Tragegriffe, erhalten wertvolle Tipps zum Umgang mit ihrem Baby im Wasser und genießen die bewusste gemeinsame Zeit.

SV308120

Vormittagskurs

Do., 18.09.-13.11.25, 08:30-09:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

Kleine Frösche - Babyschwimmen

(9-15 Monate)

Froschzirkus

Unsere kleinen Kaulquappen sind gewachsen - jetzt wird kräftig gestrampelt, gespritzt und entdeckt! Gemeinsam schwimmen und spielen wir mit den Kindern. Wir wollen die Eigenständigkeit des Kindes unterstützen und es spielerisch seine Möglichkeiten und Grenzen im Wasser erleben lassen. Freude und Sicherheit im Umgang mit Wasser stehen an oberster Stelle. Die Kinder lernen sich festzuhalten und es kommen die ersten Schwimmhilfsmittel zum Einsatz.

SV308130

Vormittagskurs

Do., 18.09.-13.11.25, 09:30-10:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

Froschkids - Kleinkindschwimmen

(15-30 Monate)

Froschzirkus

Im Vordergrund stehen immer die Freude des Kleinkindes sich im Element Wasser frei zu bewegen und Körperkontakt mit den Eltern aufzunehmen. Hieraus kann sich eine Intensivierung der Eltern-Kind-Beziehung sowie Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten ergeben. Zudem geht es um die spielerische Förderung der motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklung.

SV308140

Vormittagskurs

Do., 18.09.-13.11.25, 10:30-11:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €



KINDER FORSCHEN LOS

Du bist was Du isst (4-8 Jahre)

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind weniger Zucker isst?

Nach dem Kurs wird es freiwillig auf die ein oder andere Süßigkeit verzichten.

Wir lernen vieles über Vitamine und sehen uns die Bestandteile von Lebensmitteln an. Wie wirken sich diese auf unseren Körper aus?

- In welchen Lebensmitteln steckt Zucker?
- Wieviel Zucker ist gesund?
- Was macht Zucker mit unserem Körper?
- Und was macht Obst und Gemüse eigentlich so gesund?

SV308180	Vormittagskurs
Sa., 06.09.2025, 09:30-11:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	33,00 €

SV308181	Nachmittagskurs
Sa., 06.09.2025, 12:00-13:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	33,00 €

SV308182	Nachmittagskurs
Sa., 06.09.2025, 14:00-15:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	33,00 €

Blaukraut und Raketenbau (4-8 Jahre)

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Es erwartet euch eine bunte Mischung aus Physik und Chemie. Eine Stunde Physik-Experimente mit Luft als Antrieb. Wir bauen Raketen! Dann entdeckt ihr die faszinierende Welt der Chemie.

- Ist Schwarz eigentlich nur Schwarz?
- Warum heißt es manchmal Rotkohl und manchmal Blaukraut?
- Kann man Luft eigentlich sehen?
- Wie funktioniert eine Rakete?

SV308189	Vormittagskurs
Sa., 04.10.2025, 09:30-11:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €

SV308190	Nachmittagskurs
Sa., 04.10.2025, 12:30-14:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €

SV308191	Nachmittagskurs
Sa., 04.10.2025, 15:00-17:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €

Sei auch
du dabei.

Roboter und ihre Superkräfte (4-8 Jahre)

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Die Kinder lernen spielerisch Begriffe wie Magnetismus und Elektrostatik kennen und finden heraus, wie sich ein Roboter vor verschiedenen Umwelteinflüssen schützen kann.

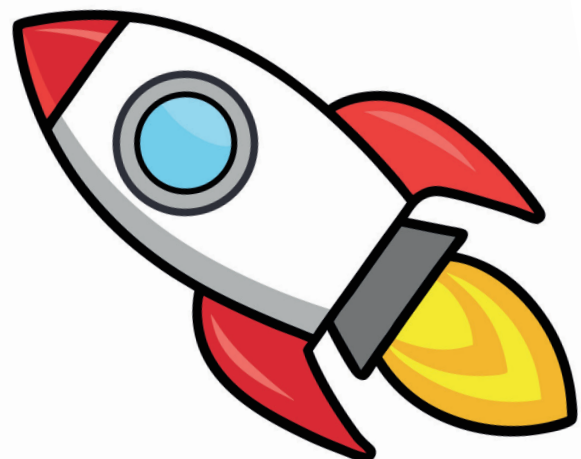
Unsere Themen sind: Elektrostatik und Materialbeständigkeit, Elektrik und Magnetismus.

- Warum fliegen meine Haare hoch, wenn ich mit einem Luftballon daran reibe?
- Welche Superkraft braucht ein Roboter um Gegenstände hochzuheben ohne sie zu berühren?
- Können Roboter auch leuchten?
- Gibt es auch weiche Roboter?

SV308195	Vormittagskurs
Sa., 17.01.2026, 09:30-11:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €

SV308196	Nachmittagskurs
Sa., 17.01.2026, 12:30-14:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €

SV308197	Nachmittagskurs
Sa., 17.01.2026, 15:00-17:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	43,00 €





Körper & Gesundheit

YOGA

Aerial Yoga

Franziska Hermus

Erlebe Yoga völlig neu! Unser Kurs bringt klassische Yoga Asanas in die Luft, schwebend an einem großzügigen Tuch. Dein Körpergewicht gibt komplett nach, und du erfährst ein einzigartiges Gefühl der Schwerelosigkeit. Aerial Yoga schont Gelenke, "dehnt" die Wirbelsäule und wirkt sich positiv auf Gleichgewicht, Faszien, Lymphe und deine Stimmung aus. Dieser Kurs ist nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern verspricht auch jede Menge Spaß, Mut und ein vollkommen neues Körpergefühl. Sei bereit, erstaunt und erfreut über dich selbst zu sein - Aerial Yoga eröffnet dir eine Welt voller Möglichkeiten!

SV301122

Nachmittagskurs

Di., 16.09.-14.10.25, 16:00-17:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

SV301123

Abendkurs

Di., 16.09.-14.10.25, 18:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

SV301124

Vormittagskurs

Mo., 06.10.-10.11.25, 10:00-11:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

Yoga für den Alltag

Einführung in die Philosophie und Praxis

Eva Hannak, Yogalehrerin BDY/EYU

Du hast noch nie Yoga gemacht und würdest gerne mal reinschnuppern? Oder praktizierst du bereits Yoga und willst mehr über die philosophischen Hintergründe erfahren? Dieser Kurs bietet beides. Jede Stunde beginnt mit einem Einblick in ein ausgewähltes Thema der Yoga-Philosophie. Die anschließende Asana-Praxis umfasst ruhige, fließende Bewegungsabläufe, die sich an den jeweiligen persönlichen Möglichkeiten orientieren. Mit einer kleinen Meditationsübung schließen wir jede Stunde ab.

SV301151

Abendkurs

Mo., 22.09.-20.10.25, 18:30-19:45 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

66,00 €

Yoga für den Alltag

Philosophie und Praxis - Aufbaukurs

Eva Hannak, Yogalehrerin BDY/EYU

In diesem Kurs werden wir über die vielfältigen philosophischen Aspekte von Yoga sprechen sowie Körper-, Atem- und Meditationspraxis miteinander verbinden. So kann Yoga dir helfen, zu mehr Stabilität und Leichtigkeit im Alltag zu finden. Dabei hast du immer die Möglichkeit auszuprobieren, welche Variante jeder Übung für dich passt und was dir gut tut. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben.

Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen.

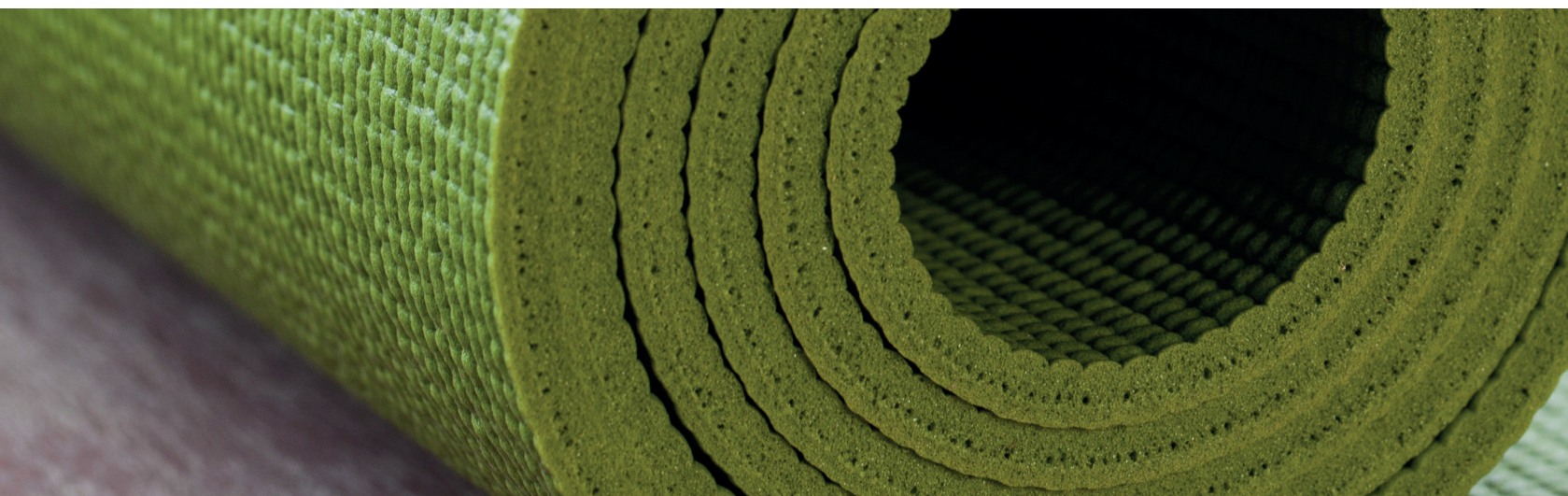
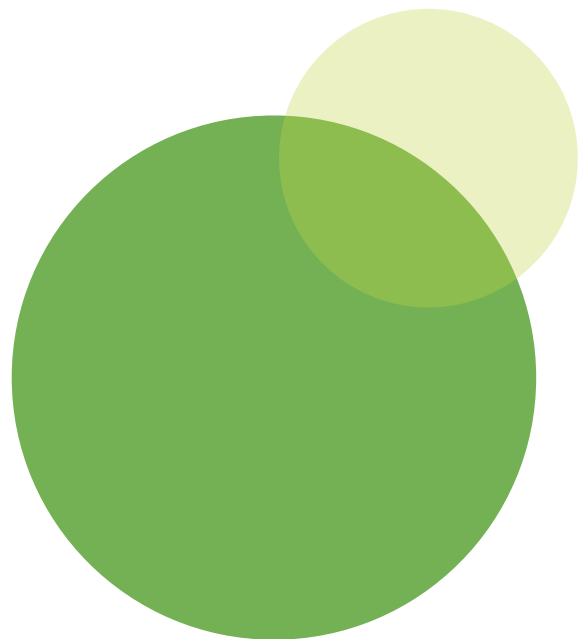
SV301150

Abendkurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 17:00-18:15 Uhr, 12 x

vhs, Luitpoldstr. 24

158,00 €





Soft-Yoga für Senioren

Klassisches Hatha-Yoga

Hilde Grünauer, Yoga-Lehrerin YZN

Gutes Tun für Körper, Geist und Seele.

Yoga kann in jeder Lebensphase helfen und für mehr Lebensqualität sorgen.

Die Übungen der gelenkschonenden Yoga-Sequenzen dienen dem Aufbau der Muskulatur, sie können das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration verbessern.

Atem und Meditationsübungen sollen sie wieder in Balance und Harmonie bringen, den Geist und die Lunge stärken. Mit der richtigen Atmung entspannt üben, ohne Schmerzen, dafür mit viel Achtsamkeit für den eigenen Körper.

SV301402	Vormittagskurs
Di., 23.09.-18.11.25, 09:30-11:00 Uhr, 8 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	88,00 €

Hatha Yoga mit Hilde Grünauer

Hilde Grünauer, Yoga-Lehrerin YZN

Gutes für Körper, Geist und Seele tun - das ist das Motto des Hatha Yoga, einer Stilrichtung, die nach dem perfekten Gleichgewicht zwischen Körper und Geist strebt. Unabhängig von Lebensphasen bietet Yoga eine Quelle für gesteigerte Lebensqualität. Die gelenkschonenden Sequenzen stärken nicht nur die Muskulatur, sondern verfeinern auch das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration. Atem- und Meditationsübungen führen zu innerer Balance und stärken Geist und Lunge. Erfahren Sie, wie die richtige Atmung Entspannung ohne Schmerzen ermöglicht und dabei Achtsamkeit für den eigenen Körper im Fokus steht. Ein Rundum-Wohlfühlprogramm, das Sie wieder in Einklang bringt!

SV301400	Abendkurs
Di., 23.09.-18.11.25, 19:00-20:30 Uhr, 8 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	88,00 €

SV301401	Abendkurs
Di., 23.09.-18.11.25, 17:15-18:45 Uhr, 8 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	88,00 €

Hatha-Yoga in verschiedenen Stilrichtungen

Erfahrung von Weite und Raum

Gaby Kampe, Yogalehrerin (SKA)

Als jahrtausendealte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Körperhaltungen, Atemschulung sowie Konzentrations-, Entspannungs- und Stilleübungen, angepasst an die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse, ermöglichen es, Stress, Hektik und Überforderung wirksam zu begegnen. Yoga lehrt uns, Stabilität, Ruhe und Gelassenheit zuzulassen. Der Atemraum weitet sich und begleitet die achtsamen Bewegungen der Yoga-Haltungen in die Ausdehnung. Im Nachspüren entstehen Körper- und Gedankenerfahrungen von Weite, Raum und Leichtigkeit - Gefühle, die ein Gegengewicht zum Alltagsbewusstsein schaffen und uns hilfreich begleiten können.

SV301170	Vormittagskurs
Mi., 24.09.-03.12.25, 09:30-11:00 Uhr, 10 x	
Balance, Stockerhutweg 54	98,00 €

Yoga mit Elsa-Maria Bierner

Elsa-Maria Bierner, Yogalehrerin SKA

Nach einem langen Tag zur Ruhe kommen, sich bewegen und den Geist entspannen - genau das ermöglicht dieser Yoga-Kurs. Die sanften, gelenkschonenden Übungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und helfen, das Körpergefühl sowie den Gleichgewichtssinn zu verbessern. Atem- und Meditationsübungen bringen Körper und Geist in Balance, stärken die innere Ruhe und unterstützen eine bewusste Atmung. Mit achtsamen Bewegungen üben Sie entspannt und schmerzfrei, während Sie gleichzeitig Kraft und Stabilität aufbauen. Der Kurs richtet sich an alle Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen werden berücksichtigt, sodass jede:r in seinem eigenen Tempo üben kann.

SV301140	Nachmittagskurs
Do., 25.09.-11.12.25, 16:15-17:45 Uhr, 10 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €

SV301141	Abendkurs
Do., 25.09.-04.12.25, 18:00-19:30 Uhr, 10 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €





Körper & Gesundheit

YOGA

Inside Yoga - Yoga trifft Beats

Birgit Schöning, Zahnärztin, Yogalehrerin

Inside Yoga verbindet kraftvolle Bewegungsabläufe mit Musik und moderner Trainingslogik. Diese Form des Yoga spricht besonders Menschen an, die einen klar strukturierten Zugang zu Körperarbeit suchen. Jede Einheit folgt einem durchdachten Aufbau: Nach einer mobilisierenden Einstimmung werden Asanas Schritt für Schritt eingeführt, erklärt und individuell begleitet. Erst danach wird Musik integriert - sie gibt den Rhythmus vor und unterstützt den Bewegungsfluss. So entsteht am Ende eine harmonische Choreografie, die Körperwahrnehmung, Präzision und Dynamik auf besondere Weise vereint. Inside Yoga orientiert sich an aktuellen Erkenntnissen der Bewegungslehre und bietet einen offenen, modernen Rahmen. Abgerundet wird jede Stunde mit einer wohltuenden Entspannungssequenz.

Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga zeitgemäß erleben möchten - klar, bewegungsorientiert und inspirierend. Etwas Yoga-Erfahrung ist empfehlenswert. Freude an Musik und Bewegung bringt hier spürbaren Mehrwert.

SV301130

Abendkurs

Fr., 26.09.-07.11.25, 18:00-19:00 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

60,00 €

Power Vinyasa Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin, Yogalehrerin, ausgebildete Aromaölberaterin

Power Vinyasa Yoga eignet sich für alle, die sich einen sportlich angehauchten Einstieg in die Yoga Praxis wünschen.

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

Der Kurs wird so aufgebaut, dass jeder einsteigen kann und die Ausführung der Asanas richtig lernt, um von den vollen positiven Wirkungen zu profitieren.

Am Ende schließen wir immer mit der Endentspannung Shavasana ab.

SV301102

Nachmittagskurs

Mo., 29.09.-27.10.25, 16:10-17:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

61,00 €

Hatha Yoga mit Kerstin Birkner

Kerstin Birkner

Hatha Yoga ist eine Yoga-Form, die den Körper anspricht und mit seiner Hilfe den ganzen Menschen erreicht. Damit bietet Yoga einen Ausgleich zum Stress des Alltags und erfüllt auch eine Sehnsucht nach mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude. Die Übungen der gelenkschonenden Yoga-Sequenzen dienen dem Aufbau der Muskulatur, sie können das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration verbessern. Atem und Meditationsübungen sollen Sie wieder in Balance und Harmonie bringen, den Geist und die Lunge stärken.

Mit der richtigen Atmung entspannt üben, ohne Schmerzen, dafür mit viel Achtsamkeit für den eigenen Körper. Natürlich wird dabei auf ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten eingegangen!

Mit diesem Kurs tun Sie sich, ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele etwas Gutes.

SV301160

Abendkurs

Mi., 08.10.-03.12.25, 17:00-18:30 Uhr, 8 x

vhs, Luitpoldstr. 24

90,00 €



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN





ENTSPANNUNG

Wie lässt sich Stress abbauen – ohne viel Aufwand, ganz alltagsnah und frei von esoterischem Schnickschnack?

Caroline Rosemann hat darauf eine klare Antwort: Klangmeditation. In einem lebendigen Interview teilt sie ihre Erfahrungen aus über zehn Jahren in der Entspannungsarbeit – und zeigt, wie Klangschalen und Gongs helfen können, zur Ruhe zu kommen und das eigene Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Dabei macht sie deutlich: *Es geht nicht um mystische Rituale, sondern um einen praktischen Zugang zur Entspannung.* „Die Schwingungen wirken wie ein sanfter Reset-Knopf für unser Nervensystem“, erklärt sie mit einem Lächeln. Selbst Menschen, die sich im hektischen Alltag kaum Zeit für sich selbst nehmen, können durch kurze Klangmeditationen neue Kraft schöpfen.

Rosemann überzeugt nicht nur mit Fachwissen, sondern auch mit ihrer sympathischen und verständlichen Art, komplexe Vorgänge einfach zu erklären. Sie lädt dazu ein, Klangmeditation als kleinen Wellness-Moment für zwischendurch zu betrachten – wohltuend, entspannend und alltagstauglich.

Wer neugierig geworden ist, sollte die Gelegenheit nutzen, diese Methode selbst auszuprobieren: als sanften Weg zu mehr Ruhe, innerer Balance – und vielleicht auch zu ein bisschen mehr Freude im Alltag.

Klangmeditation - Im Einklang mit sich selbst

Caroline Rosemann

In diesem Kurs lernst du, wie Klänge und Schwingungen auf Körper und Geist wirken und wie du sie nutzen kannst, um tiefe Entspannung zu erreichen. Die Inhalte sind eine Kombination aus Theorie und Praxis, die dich Schritt für Schritt in die Welt der Klangmeditation einführt.

Das erwartet dich:

Grundlagen der Klangmeditation: Einführung in die Wirkung von Klängen und Schwingungen auf dein Wohlbefinden.

Achtsamkeit und Wahrnehmung: Entwickle ein Gespür für die feinen Schwingungen und die Wirkung von Klängen auf deinen Körper.

Geführte Klangreisen: Erlebe, wie Klangmeditation in der Praxis funktioniert - vom sanften Anschlagen der Schalen bis hin zu einer tiefen Entspannung im Liegen.

Selbstanwendung und Reflexion: Tipps, wie du Klänge auch im Alltag zur Entspannung nutzen kannst.

SV301310

Abendkurs

Do., 25.09.-23.10.25, 18:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €





ENTSPANNUNG

BALLance® - wieder entspannt durchs Leben

Tanja Häusler

Wer kennt das nicht? Ein verspannter Nacken? Der Rücken schmerzt? Dann ist das genau der richtige Kurs!

Bei der BALLance® - Methode nach Dr. Tanja Kühn erfolgt eine gezielte Anwendung, die leicht, entspannend und angenehm ist und dient der Aufrichtung der Wirbelsäule, Mobilisierung der Gelenke und Entspannung der Muskulatur. Durch die speziellen Übungen wird ein spezifischer Reiz auf den betroffenen Bereich z.B. Rücken, Gesäß, Schulter oder Nacken ausgeübt, welcher nach der ersten Anwendung reflektorisch entspannt.

Bei der BALLance® - Methode werden Übungen zum größten Teil in entspannter Rückenlage ausgeführt. Die einzelnen 2-5 minütigen Übungen bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen sowie einfachem Liegen auf den BALLance®-Bällen.

BALLance® kann man nicht erklären - BALLance® muss man erleben! Probieren Sie es ganz entspannt aus!

Nicht geeignet für Menschen mit Osteoporose!

SV301240 **Abendkurs**

Di., 23.09.-21.10.25, 17:00-18:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

SV301242 **Abendkurs**

Di., 11.11.-09.12.25, 17:00-18:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

Progressive Muskelentspannung

Locker lassen - Kraft tanken

Tanja Häusler

Stress im Nacken, Gedankenkarussell im Kopf? In diesem Kurs lernen Sie eine bewährte Entspannungstechnik kennen, die beides gezielt anspricht: die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Schritt für Schritt leitet die erfahrene Kursleitung dazu an, Muskelgruppen bewusst anzuspannen und zu lösen - ein Wechselspiel, das tief wirkt. Durch regelmäßige Übung entsteht ein feines Gespür für Körpersignale, innere Unruhe kann sich spürbar lösen. Die sanfte Wirkung auf Atmung, Kreislauf und Nervensystem unterstützt dabei, Ruhe und Klarheit in den Alltag zu bringen. Auch für Menschen mit wenig Entspannungserfahrung gut geeignet.

SV301241 **Abendkurs**

Di., 23.09.-21.10.25, 18:15-19:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

SV301243 **Abendkurs**

Di., 11.11.-09.12.25, 18:15-19:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

Meditation - Den Geist zur Ruhe kommen lassen

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Warum Meditation? Im von Reizüberflutung und To-Do-Listen geprägten Alltagsleben ist es bisweilen nicht einfach, eine gesunde Geistesruhe und Gelassenheit zu kultivieren. Die einfache Entscheidung, kurz innezuhalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, kann wahre Wunder bewirken. Ob Sie Ihre Konzentration verbessern, sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen oder mehr Sinnhaftigkeit im Leben erfahren möchten - Meditation öffnet Ihnen die Tür zu einer reichhaltigen Erfahrungswelt.

SV301208 **Abendkurs**

Do., 02.10.-27.11.25, 17:15-18:45 Uhr, 8 x
vhs, Luitpoldstr. 24 85,00 €

Autogenes Training

Sanfte Selbsthypnose nach J.H. Schultz

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Durch das Autogene Training, eine Form der Selbsthypnose, lernen wir bewusst, konstruktiv auf unsere Gedanken, Gefühle und unser Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen. Wir programmieren uns praktisch zu einer gesünderen, selbstbewussteren, entspannteren und zuversichtlicheren Version unserer Selbst um. Obwohl bereits 100 Jahre alt, ist diese Entspannungsmethode nach wie vor modern und zeitgemäß - vielfältig einsetzbar - innerhalb kürzester Zeit durchführbar - einfach zu erlernen und sehr effektiv.

SV301206 **Abendkurs**

Do., 02.10.-27.11.25, 19:00-20:30 Uhr, 8 x
vhs, Luitpoldstr. 24 98,00 €



Elisabeth Steiner

Zertifizierte Entspannungspädagogin
Dozentin Achtsamkeit & Meditation

Zertifiziertes* Autogenes Training 8 x 90 min.
Start Mi 24.09.25 ● 10.00 - 11.30h ● insg. 180,00€

Zertif.* Progressive Muskelentspannung 8 x 90 min.
Start Do 25.09.25 ● 14.00 - 15.30h ● insg. 180,00€

Meditation jeden 2ten Mittwoch des Monats
Start Mi 08.10.25 ● 18.30 - 20.30h ● pro Abend 30,00€
offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich.

Schnupperangebot zu allen 3 Angeboten
Fr 12.09.25 ● 17.30 - 19.30h ● 25,00€

Alle Angebote in Kleingruppen, max. 5 Teilnehmer

* = Bezuschussung durch Krankenkassen möglich

www.MitMirSein.de
Tel 0173 877 24 24 ● steiner.e@gmx.net
92709 Moosbach



Erde, Wasser, Feuer und Luft - mit den Elementen zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Ein Kurs zur Selbsterfahrung

Petra Tiefenthäler

Erde, Wasser, Luft und Feuer - vier Kräfte, die unser inneres Gleichgewicht beeinflussen. In diesem Kurs stehen achtsame Körperwahrnehmung, sanfte Atemarbeit und kreative Impulse im Fokus. Die Naturlehre nach Paracelsus wird durch einfache Übungen greifbar gemacht: spürbar, hörbar, erlebbar. Musik begleitet den Entspannungsteil und unterstützt dabei, Stress zu lösen und neue Kraft zu schöpfen. Eine achtsame Auszeit mit Tiefe, die Körper und Geist verbindet.

SV301320

Abendkurs

Mo., 06.10.-27.10.25, 18:30-20:00 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

49,00 €

Shaolin Qi Gong - für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

Shaolin Qi Gong verbindet fließende Bewegungen mit kraftvoller Atmung. Im Mittelpunkt stehen die acht Brokate - eine Jahrhunderte alte Übungsreihe zur Stärkung der Lebenskraft. Sie entdecken, wie sich innere Ruhe und körperliche Stärke aufbauen lassen - Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug. Muskeln, Sehnen und Immunsystem werden aktiviert, der Energiefluss spürbar. Der Kurs ist für Neugierige und Geübte gleichermaßen geeignet.

SV301222

Abendkurs

Di., 07.10.-02.12.25, 19:45-21:00 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

65,00 €

Wege aus der Perfektionismus-Falle

Vom Mut, nicht perfekt zu sein

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Wer versucht, es allen recht zu machen, verliert oft sich selbst aus dem Blick. Ein über Jahre gewachsenes Muster, geprägt von Erwartungen und Glaubenssätzen, führt dazu, dass eigene Bedürfnisse zu kurz kommen. In diesem Kurs nehmen wir innere Antreiber unter die Lupe und hinterfragen, welche Überzeugungen uns im Alltag unbewusst lenken. Mit praktischen Übungen und reflektierenden Impulsen lernen wir, innere Blockaden zu lösen und neue Handlungsspielräume zu entdecken - für ein selbstbestimmteres Leben.

SV301211

Abendkurs

Mi., 08.10.25, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

Fokus, Fluss, Form - Taijiquan im Chen-Stil mit Säbel-Technik (1. Hälfte)

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

Mit fließenden Bewegungen und einem traditionellen Säbel zur inneren Balance: In diesem Kurs wird die erste Hälfte der Säbel-Form im Chen-Stil vermittelt - ein besonders dynamischer und kraftvoller Weg des Taijiquan.

Das Üben dieser Form stärkt die tieferliegende Muskulatur, fördert die Beweglichkeit der Gelenke und bringt Kreislauf und Organe sanft in Schwung. Durch die bewusste Ausführung jeder Figur entsteht ein meditativer Zustand, der Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Ergänzend wird das kulturelle und philosophische Fundament des Taijiquan vorgestellt - eine Verbindung aus chinesischer Medizin, Meditation und Kampfkunst. Die Anwendungen der Bewegungen als Verteidigungstechnik fließen praxisnah mit ein. Schritt für Schritt lernen Sie, die Form eigenständig zu praktizieren - mit Achtsamkeit, Kraft und Leichtigkeit. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

SV301223

Abendkurs

Do., 09.10.-04.12.25, 18:30-19:30 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

60,00 €

Taijiquan entdecken - Bewegung, Achtsamkeit und die Kraft des Loslassens

Yang-Stil, Lange Form, Teil 1

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

Taijiquan ist Meditation in Bewegung, Körpertraining und Philosophie zugleich. Der Kurs bietet eine fundierte Einführung in den Yang-Stil - Lange Form, Teil 1 - für Einsteigende und Geübte. Schritt für Schritt wird eine Bewegungsabfolge erarbeitet, die Beweglichkeit fördert, innere Ruhe stärkt und das Körperbewusstsein vertieft. Dabei fließen Einblicke in chinesische Heilkunst, Meditation und Kampfkunst mit ein. Auch die Bedeutung einzelner Figuren und ihre Anwendung in der Selbstverteidigung werden thematisiert.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

SV301224

Abendkurs

Do., 09.10.-04.12.25, 19:45-21:00 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

60,00 €



ENTSPANNUNG



Wege aus dem Stress - Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Sandra Brunner

Viele Menschen erleben ihre täglichen Herausforderungen als belastend und fühlen sich oft getrieben, unzufrieden und erschöpft. Jeder hat eigene gute Strategien entwickelt. Je flexibler, desto besser für die Gesundheit. Welche Folgen kann negativer Stress haben und was kann man vorbeugend tun? In diesem Kurs bauen wir auf Ihre Stärken auf. Entspannungsübungen erwarten Sie, und Wege, Stress gelassener entgegenzutreten.

SV301260

Workshop

Sa., 11.10.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

59,00 €

Herbstzeit im Wald - Kraft schöpfen, Stress loslassen

Petra Tiefenthäler

Wenn das Laub unter den Füßen raschelt und die Farben leuchten, beginnt die beste Zeit für bewusste Waldmomente. In diesem Kurs erleben Sie, wie achtsames Gehen und stilles Verweilen in herbstlicher Natur zur inneren Ruhe führen können. Begleitet von Impulsen aus der Achtsamkeitspraxis entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Waldes. Der Spaziergang fördert Ausgeglichenheit, stärkt die seelische Widerstandskraft und schärft Ihre Wahrnehmung für das Wesentliche - mit allen Sinnen.

SV301270

Vormittagskurs

So., 12.10.25, 10:00-12:00 Uhr

Wanderparkplatz hinter Tierheim Weiden
(Schustermooslohe 96)

18,00 €

SV301271

Vormittagskurs

So., 16.11.25, 10:00-12:00 Uhr

Wanderparkplatz hinter Tierheim Weiden
(Schustermooslohe 96)

18,00 €

Fastentage einlegen - Mentales Übergewicht reduzieren

Vom Mut, nicht perfekt zu sein

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Bei Übergewicht legen wir hin und wieder Fastentage ein - es geht uns danach wieder besser und wir fühlen uns leichter. Wie wäre es denn, wenn wir das mit all unserem mentalen Ballast ausprobieren? Wie wäre es mit einem Tag, an dem wir auf unsere Schuldgefühle verzichten? Oder an dem wir "Nein" sagen, gesunde Grenzen setzen? Auf unsere Bedürfnisse achten? Unseren inneren Schweinehund an die Kette legen? Oder den inneren Antreiber vom Spielfeld schicken? Probieren wir es doch einfach mal aus!

SV301209

Workshop

Fr., 17.10.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

32,00 €

Powerful mind

Denkblockaden lösen - den Geist befreien

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Stress beginnt im Kopf. Gelassenheit und Wohlbefinden auch. Wenn wir unsere inneren Dialoge näher betrachten, fällt uns bisweilen auf, dass wir mit uns selbst kritischer umgehen als mit anderen. Grübeleien und Katastrophendenken führen zu Unsicherheiten. "The will to be well" ist mitentscheidend für die Stabilisierung unserer körperlichen, mentalen und psychischen Gesundheit. Denn nur ein "kraftvoller Geist" erlaubt uns, unser volles Potential zu entfalten - schenkt uns Kraft und Zuversicht.

SV301213

Workshop

Fr., 07.11.2025, 17:00-20:00 Uhr,

Sa., 08.11.2025, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

115,00 €

H. Bergmann, Pfarrplatz 1, 92637 Weiden

Telefon 09 61-4 33 30, Fax 09 61-4 10 94

e-mail: kontakt@vestenhaus.de, www.vestenhaus.de

**APOTHEKE IM
VESTENHAUS**



Achtsamkeit und Veränderung

Angst vor Veränderung - Mut zur Veränderung

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Veränderung ist der ganz normale Ablauf in der Natur. Alles ist permanentem Wandel unterworfen. Doch warum ist Veränderung für uns bisweilen so schwer? Ähnlich wie Angst hindern Blockaden daran, uns auf unbekanntes Terrain zu begeben - sabotieren unsere Entwicklung und Entscheidungen. Verschaffen wir uns einen Überblick über unsere inneren und äußeren Saboteure und entscheiden dann, ob wir sie akzeptieren oder abschaffen wollen - entscheiden wir uns, das Drehbuch unseres Lebens neu zu schreiben.

SV301212

Abendkurs

Mi., 12.11.25, 17:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

43,00 €

Wege aus der Perfektionismus-Falle

Vom Mut, nicht perfekt zu sein

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Wer versucht, es allen recht zu machen, verliert oft sich selbst aus dem Blick. Ein über Jahre gewachsenes Muster, geprägt von Erwartungen und Glaubenssätzen, führt dazu, dass eigene Bedürfnisse zu kurz kommen. In diesem Kurs nehmen wir innere Antreiber unter die Lupe und hinterfragen, welche Überzeugungen uns im Alltag unbewusst lenken. Mit praktischen Übungen und reflektierenden Impulsen lernen wir, innere Blockaden zu lösen und neue Handlungsspielräume zu entdecken - für ein selbstbestimmteres Leben.

SV301210

Nachmittagskurs

Fr., 14.11.25, 15:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

Gut beraten mit dem inneren Team

Von der Gegenmannschaft im Kopf zum Winning Team

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Welche inneren Anteile von Ihnen halten das Heft in der Hand, welche führen ein Schattendasein? Wird Ihr Innenleben von einer nörglerischen Jammerliese dominiert oder von einem herzlosen Tyrann? Wie dem auch sei - jede dieser inneren Stimmen hat ihre Berechtigung, auch wenn sie noch so destruktiv erscheint. Im Workshop wollen wir nun die inneren Teammitglieder kennenlernen, mit ihnen in Dialog treten, um anschließend ein starkes erfolgversprechendes inneres Team zu entwickeln.

SV301207

Workshop

Fr., 28.11.2025, 17:00-20:00 Uhr,

Sa., 29.11.2025, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

115,00 €

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

Achtsamkeit und Veränderung

Angst vor Veränderung - Mut zur Veränderung

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Veränderung ist der ganz normale Ablauf in der Natur. Alles ist permanentem Wandel unterworfen. Doch warum ist Veränderung für uns bisweilen so schwer? Ähnlich wie Angst hindern Blockaden daran, uns auf unbekanntes Terrain zu begeben - sabotieren unsere Entwicklung und Entscheidungen. Verschaffen wir uns einen Überblick über unsere inneren und äußeren Saboteure und entscheiden dann, ob wir sie akzeptieren oder abschaffen wollen - entscheiden wir uns, das Drehbuch unseres Lebens neu zu schreiben.

SV301205

Workshop

Fr., 12.12.2025, 17:00-20:00 Uhr,

Sa., 13.12.2025, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

115,00 €



Elisabeth
Steiner

Shanahea
Jürgen Huhn

24. - 26.10. Spirituelle Bedeutung der Märchen

Märchen und ihre Gestalten inspirieren uns und stimmen uns nachdenklich. Wo findest du dich in deinem Lieblingsmärchen? Im gepanzerten Eisenhans, im schlafenden Dornröschen? Im Schwan, der sich für ein hässliches Entlein hält? Ein märchenhaftes Wochenende erwartet dich.

Fr 21.11. Begegnung mit dem persönlichen Krafttier

Als Spiegel der Seele erinnern sie uns an unsere Ressourcen, Bedürfnisse, unseren Seelenweg. Aber auch an zu transformierende Schattenseiten. Finden wir unsere schamanischen Begleiter und erfahren ihre Botschaft!

28./29.11. Not my circus - but I know the clowns

Nein, ich bin nicht für alles verantwortlich, muss nicht auf alles re-agieren, oder es zu meinem Problem machen. Bin ich oft erschöpft und überfordert, will es jedem recht machen und vergesse mich dabei? Dann wird es Zeit, mir den „Zirkus“ genauer anzuschauen. Viel Freude auf dem Weg zu dir selbst!

E. Steiner 0173 / 877 24 24

J. Huhn 0160 / 273 81 51

www.MitMirSein.de Info & Anmeldung www.shanahea.com

Alle Angebote und weitere Seminare (z.B. Resilienz) auch für Teams, Vereine, Firmen ... auch als Inhouse-Veranstaltung



Körper & Gesundheit

REHA-SPORT HERZGRUPPE

Quereinstieg
jederzeit möglich

Wissenswertes zum ambulanten Reha-Sport in Herzgruppen

In der Herzgruppe (Trainings- und Übungsgruppe) treffen sich regelmäßig Menschen mit koronarer Herzkrankheit. Unter Anleitung speziell geschulter Übungsleiter:innen werden gezielt Bewegungstherapie, Entspannungsübungen und Gruppengespräche durchgeführt, um die Folgen der Erkrankung zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Das Trainingsprogramm ist auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und berücksichtigt auch die besonderen Anforderungen von weniger belastbaren Patient:innen.

Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich und muss vorab von der zuständigen Krankenkasse genehmigt werden.

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Herzgruppe Neustadt - Gruppe 1

Marion Ayaz, Trainerin für Reha-Gruppen
Dr. med. Thomas Stoll, Internist

SV303025

Abendkurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 17:30-18:30 Uhr, 12 x
Neustadt, Realschule, Turnhalle, Bildstr. 7
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Neustadt - Gruppe 2

Marion Ayaz, Trainerin für Reha-Gruppen
Dr. med. Thomas Stoll, Internist

SV303028

Abendkurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 18:30-19:30 Uhr, 12 x
Neustadt, Realschule, Turnhalle, Bildstr. 7
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Weiden - Gruppe 1

Harald Opitz, Physiotherapeut
Irena Gradl, Trainerin für Reha-Gruppen
Kerstin Heindl, Trainerin für Reha-Gruppen
Dr. med. Thomas Stoll, Internist

SV303031

Abendkurs

Di., 16.09.-16.12.25, 17:00-18:00 Uhr, 13 x
AGW - Turnhalle I, Sebastianstr. 28
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Weiden - Gruppe 2

Harald Opitz, Physiotherapeut
Irena Gradl, Trainerin für Reha-Gruppen
Kerstin Heindl, Trainerin für Reha-Gruppen
Dr. med. Thomas Stoll, Internist

SV303034

Abendkurs

Di., 16.09.-16.12.25, 18:15-19:15 Uhr, 13 x
AGW - Turnhalle I, Sebastianstr. 28
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Eschenbach

Kerstin Heindl, Trainerin für Reha-Gruppen
Elisabeth Didjurgis, Reha-Trainerin
Mathias Eibel, Herzgruppenarzt

SV303037

Abendkurs

Di., 16.09.-16.12.25, 18:00-19:00 Uhr, 13 x
Eschenbach, Hauptschule, Turnhalle
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Grafenwöhr

Elisabeth Didjurgis, Reha-Trainerin
Mathias Eibel, Herzgruppenarzt
Amelie Krauß

SV303040

Abendkurs

Mi., 17.09.-17.12.25, 19:00-20:00 Uhr, 13 x
Grafenwöhr, Mittelschule, Turnhalle
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!





REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Wissenswertes zum Reha-Sport Orthopädie

In der Reha-Sportgruppe „Orthopädie“ treffen sich regelmäßig Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Gelenkbeschwerden (z.B. an Wirbelsäule, Hüfte und Knie) sowie mit Osteoporose oder Haltungsschäden. Ziel des Trainings ist die ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur. Dabei werden Körperhaltung, Reaktionsfähigkeit und Konzentration verbessert sowie die Stabilität der Knochenstrukturen gefördert - und das bis ins hohe Alter.

Die Übungsstunden werden von erfahrenen Physiotherapeut:innen oder speziell ausgebildeten Reha-Kursleitungen angeleitet.

Eine Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich, die zuvor von der zuständigen Krankenkasse genehmigt werden muss.

Ein Quereinstieg ist - je nach Gruppe und verfügbaren Plätzen - möglich.

Rehasport-Gruppe "Orthopädie" im Balance Orthopädische Erkrankungen

Harald Opitz, Physiotherapeut

Evi Wiesend

SV303043

Nachmittagskurs

Do., 18.09.-18.12.25, 16:00-17:00 Uhr, 13 x

Balance, Stockerhutweg 54

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Orthopädie" 2

Kerstin Birner, Übungsleiterin

SV303046

Abendkurs

Di., 16.09.-16.12.25, 16:30-17:30 Uhr, 13 x

Balance, Stockerhutweg 54

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

**1. WEIDENER
GESUNDHEITS-
& SOZIALTAG**

**5. Selbsthilfe-Tag
Nordoberpfalz**



• Sa 27.09.25

**Weiden 13.00 - 16.00 Uhr
vhs Weiden/Neustadt**

- Einrichtungen & Beratungsstellen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich
- Infostände von Selbsthilfegruppen der Region
- Zusammenarbeit: Bettina Hahn, EBW Oberpfalz

Eintritt frei

Diakonie  
Oberpfalz Mitte-Nord e.V.

Eine Veranstaltung der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz

Sebastianstr. 18 - Weiden - Tel 0961 / 389 31 63

Die Selbsthilfekontaktstelle wird von den gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbänden in Bayern gefördert, sowie dem Bezirk Oberpfalz.

www.seko-nopf.de



Körper & Gesundheit

REHA-SPORT AQUA

Wissenswertes zum ambulanten Reha-Sport in der WTW

Rehasport im Wasser entlastet Wirbelsäule und Bandscheiben, die Muskulatur lässt sich schonend trainieren und der Körper regeneriert durch das Training im Wasser schneller. Dadurch können sich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit verbessern. Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich, die von der beteiligten Krankenkasse genehmigt sein muss! Quereinstieg möglich, je nach Gruppe und Platzkapazität!

Wir bitten Sie, 15 Minuten vor Kursbeginn sich am Eingang im Innenbereich mit der Kursleitung zu treffen für einen gesammelten Einlass. Zu späteren Zeiten kann leider kein Einlass mehr gewährt werden, da kein Personal an der Kasse ist.

Rehasport-Gruppe "Aqua 1"

Harald Opitz, Physiotherapeut

SV303010

Vormittagskurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 08:15-09:00 Uhr, 12 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 2"

Manuela Neitz

SV303013

Vormittagskurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 09:15-10:00 Uhr, 12 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 3"

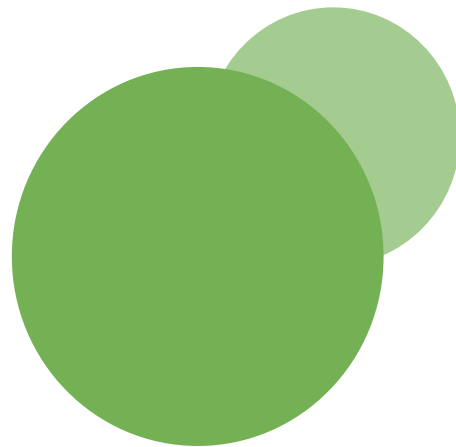
Manuela Neitz

SV303016

Vormittagskurs

Mo., 22.09.-15.12.25, 10:15-11:00 Uhr, 12 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!



Rehasport-Gruppe "Aqua 5"

Marion Ayaz, Trainerin für Reha-Gruppen

SV303019

Vormittagskurs

Fr., 19.09.-19.12.25, 08:15-09:00 Uhr, 12 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 6"

Marion Ayaz, Trainerin für Reha-Gruppen

SV303022

Vormittagskurs

Fr., 19.09.-19.12.25, 09:15-10:00 Uhr, 12 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 7"

Liane Scorch

SV303001

Vormittagskurs

Di., 16.09.-16.12.25, 09:00-09:45 Uhr, 13 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken
Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!



Telefonisch buchen: 0961 48178-0




Wo aus Training Spaß wird!

www.weidener-thermenwelt.de

 [/freizeitzentrum.weiden](https://www.facebook.com/freizeitzentrum.weiden)



Pilates-Trainer:in (m/w/d) gesucht!

Wir suchen eine engagierte und qualifizierte Kursleitung für Pilates-Kurse. Wenn du Freude daran hast, Menschen für Bewegung zu begeistern und dein Wissen professionell weiterzugeben, freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Du bringst mit:

- Eine abgeschlossene, anerkannte Ausbildung als Pilates-Trainer:in oder einen staatlich anerkannten Abschluss im Sport- oder Gesundheitsbereich, z. B. als Sportwissenschaftler:in, Physiotherapeut:in mit Pilates-Fortbildung oder Gymnastiklehrer:in mit Schwerpunkt Pilates
- Erfahrung in der Kursleitung und Freude am Unterrichten
- Kommunikationsstärke und die Fähigkeit, Teilnehmende zu motivieren

Das bieten wir:

- Eine flexible Tätigkeit auf Honorarbasis
- Motivierte Kursteilnehmende und ein angenehmes Arbeitsumfeld
- Unterstützung bei der Kursorganisation

Interessiert? Dann bewirb dich jetzt!
Wir freuen uns auf deine Nachricht.

anja.merkl@vhs-weiden-neustadt.de



AQUA-FITNESS

Aquagymnastik am Vormittag

Liane Scolah

Ab ins Wasser: Erfrischen Sie Körper und Geist mit unserem Aquagymnastik-Kurs! Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote zur Vorbeugung von Gelenk- und Muskelproblemen. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Dieses Ganzkörpertraining macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich: Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch und Rücken, ein Herz-Kreislauf-Training sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Diese Inhalte bieten eine abwechslungsreiche und ganzheitliche Trainingsstunde im Wasser.

Zusätzlich zur Kursgebühr muss das Eintrittsband zu den regulären Öffnungszeiten der Weidener Thermenwelt vorab gekauft werden. Ein Kauf am Tag des Kursbeginns ist nicht möglich!

SV302420

Vormittagskurs

Di., 16.09.-28.10.25, 10:00-10:45 Uhr, 7 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken

35,00 €

FITNESS

Step Aerobic - Anfänger:innen *-*

Manuela Trenz, Aerobic-Trainerin

Für alle, die gerne mit dem Steppbrett trainieren und die Grundschrte kennenlernen möchten. Durch die Verwendung von Steppbrettern werden verstärkt Beine, Po und Hüften trainiert. Wir kombinieren einfache Schrittfolgen und ergänzen sie mit Armbewegungen. Die Stunde besteht aus Warm-up, Steppteil, Cool-down, Muskelkräftigung und Dehnung sowie einem Entspannungsteil. Die Basis-Schritte werden unter Anleitung "step by step" erlernt,. Daher ist der Kurs für Einsteiger bestens geeignet! Dieses gelenkschonende Training kann nicht nur fitter, sondern in der Gruppe auch riesig Spaß machen!

SV302181

Abendkurs

Mi., 24.09.-22.10.25, 17:45-18:45 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

28,00 €

Unsere Kategorien:

- * Kurs für Anfänger geeignet
- ** Für diesen Kurs sollten sportliche Vorkenntnisse vorhanden sein
- *** Kurs für Fortgeschrittene mit guter Grundkondition und Kenntnissen des jeweiligen Kursangebotes



STARKER RÜCKEN, STARKES ICH

Rückenfitness *_***

Kerstin Birner, Übungsleiterin

Ein mobilisierendes Training für alle, die mehr über den Rücken und praktische Übungen hierzu erfahren und lernen möchten. Unter fachkundiger Anleitung werden bei Musik und Spaß die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule ihren nötigen Halt geben, gekräftigt und gedehnt. Die Beweglichkeit des Rückens kann dadurch verbessert und erhalten sowie die Koordination von Bewegungen trainiert werden. Zur Unterstützung kommen Hanteln, Bälle und andere Kleingeräte zum Einsatz.

SV302121

Abendkurs

Di., 23.09.-28.10.25, 17:45-18:45 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54

35,00 €

Gesunder Rücken

Sanfte Übungen für eine gesunde Haltung

Danuse Kugel, Fitnesstrainerin

Ein regelmäßiges Rückentraining, zum Beispiel in Form einer Wirbelsäulengymnastik, ist eine gute Methode um Rückenschmerzen vorzubeugen. Mit Übungen für mehr Gelenkbeweglichkeit, leichtem Muskeltraining und Dehnungsübungen kann man dies gemeinsam erreichen. Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten wie Bällen und Bändern trainiert. Die Kursleitung demonstriert die Übungen und korrigiert die Haltungen. Die gezielten Bewegungsabläufe können die Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule beeinflussen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Rücken und genießen Sie die Zeit für sich und Ihren Körper.

SV302330

Nachmittagskurs

Mi., 01.10.-29.10.25, 16:30-17:30 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

25,00 €

Rückenwind statt Rückenschmerz

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nord-
oberpfalz AG und Volkshochschule
Weiden-Neustadt gGmbH

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Reithmeier
Leitender Oberarzt Numier Alyosef

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen - oft ausgelöst durch Bandscheibenvorfälle oder eine Verengung des Spinalkanals (Spinalkanalstenose). Doch was tun, wenn konservative Therapien wie Physiotherapie oder Schmerzmittel nicht mehr helfen? In diesem Vortrag gibt der Neurochirurg Dr. med. Thomas Reithmeier einen verständlichen Einblick in moderne operative Behandlungsmöglichkeiten. Welche Eingriffe sind wann sinnvoll? Welche Techniken kommen heute zum Einsatz - von der Mikrochirurgie bis zu minimalinvasiven Verfahren? Und wie sieht die Nachbehandlung aus? Anschaulich und praxisnah erfahren Sie, wie chirurgische Eingriffe helfen können, Lebensqualität zurückzugewinnen - für mehr Rückenwind im Alltag.

SV300011

Vortrag

Mi., 17.09.25, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

FACH-
VORTRAG





BOXTRAINING UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Punch & Power - Fitnessboxen für Frauen

Mona Vesterling, Übungsleiterin

Boxen ist ein intensives Ganzkörpertraining, das sich auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit auswirkt. Der Kurs kombiniert Boxtechniken mit abwechslungsreichen Fitnessübungen. Durch gemeinsame Übungen und Partner-Workouts mit Pratzen oder Luftschlägen, erleben die Teilnehmerinnen gegenseitigen Respekt und unterstützen sich untereinander. Die Kursleitung demonstriert verschiedene Techniken und Übungen, gefolgt von schrittweiser Umsetzung. Der Mix aus Disziplin, Bewegung, Freude und Motivation fordert Körper und Geist. Jede Trainingseinheit soll Stärke, körperliche Fitness, Selbstbewusstsein und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, das dich über den Kurs hinaus begleitet.

SV302241

Abendkurs

Fr., 05.09.-26.09.25, 17:30-18:30 Uhr, 3 x

vhs, Luitpoldstr. 24

29,00 €

SV302242

Abendkurs

Fr., 10.10.-07.11.25, 17:30-18:30 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Punch & Power - Fitnessboxen

Für Männer und Frauen

Mona Vesterling, Übungsleiterin

Boxen ist ein intensives Ganzkörpertraining, das sich auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit auswirkt. Der Kurs kombiniert Boxtechniken mit abwechslungsreichen Fitnessübungen. Durch gemeinsame Übungen und Partner-Workouts mit Pratzen oder Luftschlägen, erleben die Teilnehmenden gegenseitigen Respekt und unterstützen sich untereinander. Die Kursleitung demonstriert verschiedene Techniken und Übungen, gefolgt von schrittweiser Umsetzung. Der Mix aus Disziplin, Bewegung, Freude und Motivation fordert Körper und Geist. Jede Trainingseinheit soll Stärke, körperliche Fitness, Selbstbewusstsein und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, das dich über den Kurs hinaus begleitet.

SV302250

Abendkurs

Fr., 05.09.-26.09.25, 18:45-19:45 Uhr, 3 x

vhs, Luitpoldstr. 24

29,00 €

SV302251

Abendkurs

Fr., 10.10.-07.11.25, 18:45-19:45 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Selbstverteidigung für Erwachsene - Grundkurs

Für Männer und Frauen

Eugen Prediger

Wie reagiere ich in gefährlichen Situationen richtig? In diesem Selbstverteidigungskurs erhalten Männer und Frauen ein fundiertes Verständnis sowie praktische Techniken, um sich selbst und andere in gefährlichen Situationen zu schützen. Jede Trainingseinheit beginnt mit einer gezielten Erwärmung von 10 bis 15 Minuten, gefolgt von einer Stunde Technikvermittlung, die aktive Pausen und genügend Zeit zum Stellen von Fragen beinhaltet. Praxisnahe Übungen können nicht nur die körperliche Reaktion, sondern auch die Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, stärken. Zum Abschluss jeder Einheit gibt es ein Cool-down, um die Trainingseinheit harmonisch abzurunden. Schutz und Selbstvertrauen kennen kein Geschlecht - jeder ist willkommen!

SV302261

Abendkurs

Mo., 13.10.-10.11.25, 19:15-20:45 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

65,00 €

Box dich fit - Starke Moves für Körper und Geist

Für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Eugen Prediger

Für alle, die Bewegung, Motivation und eine Auszeit vom Alltag in einem Angebot suchen. Hier erhältst du einen Einblick in die Grundlagen des Boxens, einschließlich Schlagtechniken, Fußarbeit und Verteidigung. Durch gezielte Übungen und Kombinationen aus dem Boxsport können Ausdauer und Kraft gesteigert sowie Beweglichkeit und Koordination mit speziellen Aufwärm- und Dehnübungen verbessert werden. Erlebe ein abwechslungsreiches Workout, das Herz-Kreislauf-Training mit Kraftübungen kombiniert.

SV302271

Abendkurs

Mo., 13.10.-10.11.25, 18:00-19:00 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

45,00 €

**Gleich
anmelden**





TANZ & BEWEGUNG

Orientalischer Tanz - Schnupperkurs

für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

Sabuha Shahnaz, zertif. Yogalehrerin, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Erzieherin, orient. Tänzerin

Für alle Frauen, die sich ausdrucksvoll bewegen möchten. In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des Orientalischen Tanzes. Nach einem Warm-up für mehr Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur widmen wir uns der rhythmischen, orientalischen Musik und den passenden Tanzbewegungen dazu. Dabei kann das Körperbewusstsein gefördert, unsere Haltung aufgerichtet und unser Kreislauf mit viel Spaß trainiert werden. Die Schrittkombinationen und eine kleine Choreografie können dazu beitragen, unser Gedächtnis in Schwung zu halten. Das Cool-down bringt Entspannung und Balance zum Ende der Stunde.

SV302514

Schnupperkurs

Do., 18.09.25, 17:45-18:45 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

8,00 €



SANITÄTSHAUS BEUTLER & WEISS

92637 Weiden · Bürgermeister-Prechtel-Straße 10
Tel. 09 61 / 41 61 3 81 · Fax 09 61 / 41 61 3 91

- Kompressionstherapie
- Bandagen und Orthesen
- Stomaberatung und -versorgung
- Inkontinenzberatung und -versorgung
- Brustprothetik
- Krankenpflegeartikel
- Gehhilfen
- Pflegebetten, Rollstühle etc.



Wir suchen Verstärkung!

Wir suchen engagierte und qualifizierte Kursleitungen auf Honorarbasis mit Ausbildung im Fitness- und Gesundheitsbereich (Übungsleiter-Ausbildung, Fitnesstrainer A/B-Lizenz etc.) für Kurse im Bereich Fitness. Wenn du Freude daran hast, Menschen für Bewegung zu begeistern und dein Wissen professionell weiterzugeben, freuen wir uns auf deine Bewerbung:

stefanie.freitag@vhs-weiden-neustadt.de



FACHVORTRÄGE GESUNDHEIT



Kooperationsveranstaltungen der Kliniken Nordoberpfalz AG
und der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Rückenwind statt Rückenschmerz - Operative Behandlungsmöglichkeiten bei Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose

*Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Reithmeier
Leitender Oberarzt Numier Alyosef*

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen - oft ausgelöst durch Bandscheibenvorfälle oder eine Verengung des Spinalkanals (Spinalkanalstenose). Doch was tun, wenn konservative Therapien wie Physiotherapie oder Schmerzmittel nicht mehr helfen? In diesem Vortrag gibt der Neurochirurg Dr. med. Thomas Reithmeier einen verständlichen Einblick in moderne operative Behandlungsmöglichkeiten. Welche Eingriffe sind wann sinnvoll? Welche Techniken kommen heute zum Einsatz - von der Mikrochirurgie bis zu minimalinvasiven Verfahren? Und wie sieht die Nachbehandlung aus? Anschaulich und praxisnah erfahren Sie, wie chirurgische Eingriffe helfen können, Lebensqualität zurückzugewinnen - für mehr Rückenwind im Alltag.

SV300011

Vortrag

Mo., 17.09.25, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Kinder trauern anders

Dr. phil. Daniela Runkel

Trauer ist ein Thema, das uns alle berührt - doch wie erleben Kinder Trauer, und wie können wir sie in solchen Zeiten am besten unterstützen?

Im Rahmen des Vortrags erfahren Sie:

- Wie Kinder unterschiedlich mit Trauer umgehen und welche Ausdrucksformen für die verschiedenen Altersstufen typisch sind.
- Praktische Tipps und Hilfestellungen, um Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer einfühlsam zu begleiten.
- Wann es sinnvoll ist, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Zusätzlich werden die spezifischen Angebote des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) Weiden vorgestellt, die Familien in diesen schwierigen Zeiten unterstützen können.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, Erziehende, Fachkräfte und alle, die sich für das Thema interessieren.

SV300013

Vortrag

Di., 07.10.25, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Sodbrennen- was kann man tun?

Dr. med. Martin Fuchs

Gelegentliches Sodbrennen kennt fast jeder - doch was, wenn das unangenehme Brennen hinter dem Brustbein regelmäßig auftritt und die Lebensqualität beeinträchtigt? In diesem medizinischen Vortrag erfahren Sie von einem Facharzt für Innere Medizin, welche Ursachen hinter häufigem Sodbrennen stecken können, wann ärztlicher Rat notwendig ist und welche Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen - von Lebensstiländerungen über medikamentöse Therapien bis hin zu operativen Maßnahmen.

SV300015

Vortrag

Mo., 17.11.25, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Diagnostik und Therapie von Diabetes Mellitus - neue Methoden

Dr. med. Milan Dzunic

Diabetes mellitus zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen - doch moderne Medizin bietet heute vielfältige Möglichkeiten, die Krankheit besser zu verstehen und zu behandeln. Ein Arzt des Klinikums informiert über aktuelle Entwicklungen in der Diagnostik, neue Therapiekonzepte und technische Innovationen wie kontinuierliche Glukosemessung, digitale Hilfsmittel oder moderne Insulinpumpen.

Der Vortrag richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige und alle, die mehr über die neuesten Ansätze in der Diabetesbehandlung erfahren möchten.

SV300017

Vortrag

Mi., 03.12.25, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

3 GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN





Mach Kinderlachen zu deinem neuen Beruf.

Werde Erzieherin / Erzieher

Bewerbungen
bis 26. September
2025

**Ansprechpartnerin:
Greta Bautz**

greta.bautz@vhs-weiden-
neustadt.de
Tel. 0961 48178-64

Die staatliche Fachakademie für Sozialpädagogik des Beruflichen Schulzentrums Neustadt an der Waldnaab bildet zu staatlich anerkannten Erziehern (w/m/d) aus. Grundlagen der Ausbildung sind professionelles, pädagogisches, psychologisches und heilpädagogisches Fachwissen. Dadurch eröffnen sich dir viele berufliche Perspektiven.

Informiere Dich jetzt unter www.new-fachkraft.de



Staatliches
Berufliches Schulzentrum
Neustadt an der Waldnaab



Landkreis
Neustadt
an der Waldnaab

Förderung durch Bildungsgutschein oder Aufstiegs-BAföG möglich



GESUND DURCH DEN ALLTAG - VORTRÄGE

Online: Erste Hilfe am Kind - kinderleicht

Kooperationsveranstaltung von Landratsamt Neustadt/
WN - Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen,
"KoKi - Netzwerk frühe Kindheit" und Volkshochschule
Weiden-Neustadt gGmbH

Karin Zabler, Kinderkrankenschwester

Sie fragen sich:

- was gehört in die Hausapotheke?
- was mache ich bei Fieber?
- wann muss ich zum Arzt?
- und vieles mehr

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um Ihrem Kind helfen zu können. Sie lernen Gefahren bei Ihrem Kind zu erkennen und überlegt zu handeln.

Dieser Vortrag kann Ihnen helfen, in entsprechenden Situationen sicherer zu reagieren.

SV300005

Vortrag

Do., 30.10.25, 19:00-20:30 Uhr

Online

kostenfrei

Schwammerl-Exkursion

Speise- und Giftpilze unserer Heimat kennenlernen

Norbert Griesbacher, Pilzsachverständiger (DGfM) und
städt. Pilzberater

Für alle Schwammerlfreunde von klein bis groß. Eine lehrreiche Wanderung zum Thema "Schwammerln" und was alles dazu gehört.

Es werden heimische Speise- und Giftpilze (insbesondere Doppelgänger) gezeigt, Unsicherheiten bei der Bestimmung beseitigt und viele andere Fragen besprochen.

- Wie sammelt man Schwammerln?
- Wie kann man essbare von giftigen Arten unterscheiden?
- Welche Giftsyndrome gibt es und gibt es wirksame Gegenmittel?
- Radioaktive Belastung unserer Wälder?

Sollten wegen Trockenheit, Kälte etc. keine Schwammerln wachsen, wird die Pilz-Exkursion (auch kurzfristig bis zu einem Tag vorher) verschoben oder abgesagt.

SV300031

Exkursion

Sa., 27.09.2025, 09:30-12:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

7,00 €

Ätherische Öle in der Erkältungszeit

Sanfte Unterstützung

Miriam Dobmeier, Yogalehrerin, ausgebildete
Aromaölberaterin

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, häufen sich Erkältungen und grippale Infekte. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle auf natürliche Weise das Immunsystem unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern können. Es werden Möglichkeiten zur Anwendung bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit und zur Vorbeugung aufgezeigt. Der Vortrag versteht sich als Impuls für alle, die ergänzend zur schulmedizinischen Versorgung nach bewährten Hausmitteln suchen. Welche Ansätze Sie im Alltag nutzen, bleibt ganz Ihnen überlassen.

SV300070

Vortrag

Do., 16.10.2025, 17:30-18:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

12,00 €





Workshop zum Kurs Stress begegnen

Stress begegnen - mit Wissen & Resilienz

Wie Stress unseren Körper beeinflusst

*Sabine Zeidler, Resilienzcoach und zertifizierte
Stresstherapeutin Stress & metabolisches Syndrom*

Stress hat viele Auswirkungen - doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem Vortrag geht es um die Neurowissenschaftliche Stressbewältigung und Prävention des metabolischen Syndroms. Entdecken Sie, wie chronischer Stress das Gehirn und den Körper durch die Stressreaktionskette beeinflusst - von Gehirnregionen wie dem Hypothalamus bis zur Ausschüttung des Hormons Cortisol. Die Dozentin erklärt die neurowissenschaftlichen Grundlagen von Stress und informiert über den Zusammenhang zwischen Stress, Stoffwechsel und Gesundheit. In einem praxisnahen Mix aus verständlichen Impulsen und alltagstauglichen Übungen wird erlebbar, wie sich Stress auf das Wohlbefinden auswirkt und wie Bewältigungsstrategien helfen können. Dieser Kurs ist keine medizinische Beratung, sondern ein verständlicher und alltagsnaher Einblick in das Zusammenspiel von Stress, Gehirn und Stoffwechsel.

SV300074

Vortrag

Mi., 15.10.2025, 18:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

10,00 €

Neurowissenschaftliche Stressbewältigung - Prävention des metabolischen Syndroms

*Sabine Zeidler, Resilienzcoach und zertifizierte
Stresstherapeutin Stress & metabolisches Syndrom*

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag - doch wie wirkt er eigentlich auf unser Gehirn und unseren Körper? Und welche langfristigen Folgen kann chronischer Stress haben, insbesondere in Verbindung mit dem metabolischen Syndrom? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Stress entsteht, welche Mechanismen dahinterstecken und wie Sie aktiv dagegenwirken können.

Ziele des Workshops:

- Verstehen, wie Stress das Gehirn und den Körper beeinflusst.
- Erkennen der Verbindung zwischen chronischem Stress und dem metabolischen Syndrom.
- Erlernen und Anwenden neurowissenschaftlich fundierter Strategien zur Stressreduktion.
- Förderung von Resilienz und gesundheitsfördernden Routinen für Ihren Alltag.

Am Ende des Workshops erhalten Sie ein exklusives Workbook, das die Inhalte und Strategien zusammenfasst - für eine einfache Umsetzung in Ihrem Alltag.

SV301301

Workshop

Sa., 15.11.25, 09:00-11:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

18,00 €

Erholsamer Schlaf

Schlüssel zu mehr Leistung & Wohlbefinden

Sven Hamann, Gesundheitscoach

Schlaf gut! Wie oft liegen wir nachts wach, sind gedanklich noch im Büro oder schlafen unruhig? Und fühlen uns am nächsten Tag wie gerädert? Dabei ist Schlaf eine der effektivsten und gleichzeitig meist unterschätzten Gesundheitsressourcen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, welche typischen Fehler die Nachtruhe stören und was Sie tun können, um besser ein- und durchzuschlafen. Ganz gleich, in welcher Lebensphase Sie sich befinden: Wer morgens erholt und mit neuer Energie aufwachen möchte, ist hier genau richtig.

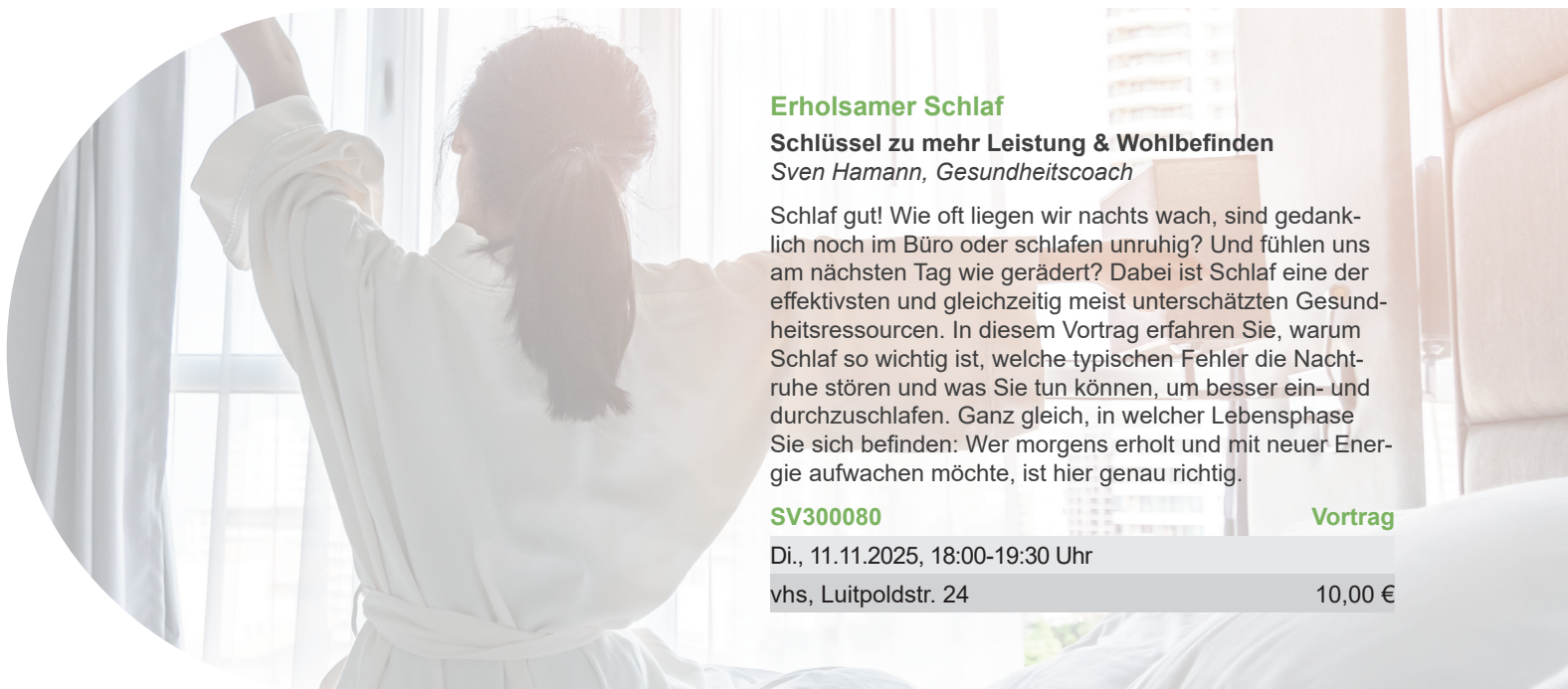
SV300080

Vortrag

Di., 11.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

10,00 €





Körper & Gesundheit

DEMENZ-SCREENING

1. Demenz-Screeningtag in Weiden

Früherkennung ist wichtig und bedeutet Gewissheit

Am Samstag, 11. Oktober 2025, findet in Weiden der erste Demenz-Screeningtag statt. Bürgerinnen und Bürger aus Weiden und Umgebung können in der vhs Weiden-Neustadt in der Luitpoldstr. 24 ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Dazu lädt digiDEM Bayern, das Digitale Demenzregister Bayern in Erlangen, gemeinsam mit seiner Projektassistentin vor Ort, Sarah Kretlow, und seinem Kooperationspartner, der vhs Weiden-Neustadt, herzlich ein. Das Testangebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben.

Demenzerkrankungen werden nach wie vor zu wenig diagnostiziert. Einer deutschen Studie zufolge leben 60 Prozent der an Demenz Erkrankten ohne eine gesicherte Diagnose. Gleichzeitig wird die Demenzdiagnose meist sehr spät und häufig erst bei fortgeschrittener Symptomatik gestellt.

Dabei ist es für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und deren An- und Zugehörigen von großer Bedeutung, frühzeitig Gewissheit zu haben: „Je früher eine Demenz erkannt wird, desto früher lernen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen mit den Krankheitssymptomen umzugehen und desto früher können Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in die Wege geleitet werden“, erklärt Prof. Dr. med. Peter Kolominsky-Rabas. Der Neurologe ist einer der Projektleiter von digiDEM Bayern, dem Digitalen Demenzregister Bayern.



Florian Weidinger, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt digiDEM Bayern, bei einem Demenz-Screeningtest.

Kostenfreier wissenschaftlicher Kurztest

Deshalb sind sogenannte Demenz-Screeningtage wichtig. Sarah Kretlow, Psychologin und digiDEM Bayern-Projektassistentin, sagt: „Wir laden alle Interessierten herzlich ein, die kurzen Anfahrtswege zu nutzen und ihre Gedächtnisleistung testen zu lassen. Der kostenfreie wissenschaftliche Kurztest inklusive kurzer Beratung dauert 15 bis 20 Minuten und wird in einem geschützten Raum durchgeführt.“ Der Screeningtest ersetzt zwar keine umfassende ärztliche Diagnose, liefert aber erste Hinweise darauf, ob eine weitere Abklärung notwendig ist.

Durchgeführt werden die Gedächtnistests von den digiDEM Bayern-Projektassistenten Sarah Kretlow, Michael Weber und Andrea Spiegler.



Telefonisch buchen: 0961 48178-0



1. Demenz-Screeningtag in Weiden

Samstag, 11.10.2025 von 10.00 bis 16.00 Uhr

vhs Weiden-Neustadt gGmbH
Luitpoldstraße 24, 92637 Weiden in der Oberpfalz

Der Zugang ist zum Teil barrierefrei.
Parkplätze (gegen Parkgebühr)
befinden sich in der Nähe.

Bitte
anmelden

Anmeldung ist erforderlich - ab dem 1. September möglich

Interessierte, die ihre Gedächtnisleistung überprüfen lassen möchten, werden gebeten, sich vor dem Demenz-Screeningtag anzumelden.

Anmeldungen sind möglich über das Anmeldebüro der vhs Weiden-Neustadt unter der Telefonnummer 0961 48178-0.

Erreichbarkeit:

Mo., Di. und Do. von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr, Mi. und Fr. von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr oder per E-Mail an info@vhs-weiden-neustadt.de.

Interessierte, die beim Sehen und Hören eingeschränkt sind, werden dringend darum gebeten, ihre Seh- und Hörhilfen mitzubringen. Ohne diese Hilfsmittel kann der Gedächtnistest nicht durchgeführt werden.

Das Ziel von digiDEM Bayern ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und deren pflegenden An- und Zugehörigen nachhaltig zu verbessern. Gefördert wird digiDEM Bayern vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP).





Körper & Gesundheit

NEWS AUS DEM KOCHSTUDIO

Bitte achten Sie auf
noch anfallende
Verzehrskosten.

www.vhs-weiden-neustadt.de

Karpfen, Kultur, Kulinarik – Ein Stück Oberpfälzer Heimat

Wenn sich im Herbst der Nebel über die Teiche bei Tirschenreuth legt, beginnt in der Oberpfalz eine besondere Zeit: die Karpfensaison. Dann zieht ein Fisch alle Blicke auf sich – der Oberpfälzer Karpfen. Er ist mehr als eine Zutat. Er ist Geschichte, Geschmack und gelebte Tradition.

Ein Fisch mit Seele

Seit dem 12. Jahrhundert prägt der Karpfen das Leben in der Region. Was einst von Mönchen für die Fastenzeit gezüchtet wurde, ist heute ein kulinarisches Erbe. In liebevoll gepflegten Teichen wächst der Fisch langsam heran – natürlich, nachhaltig, mit Geduld. Das schmeckt man.

Heimat auf dem Teller

Ob klassisch als „Karpfen blau“, knusprig gebacken oder modern interpretiert – jedes Gericht erzählt eine Geschichte. In unserem Kochkurs lernen Sie nicht nur Rezepte, sondern tauchen ein in eine Esskultur, die tief mit Landschaft, Religion und Handwerk verbunden ist.

Tradition mit Zukunft

Die Oberpfälzer Küche steht für Nähe, Ehrlichkeit und Respekt vor dem, was uns umgibt. Kochen heißt hier: Erinnern, Bewahren, Genießen. Und genau dazu laden wir Sie ein – mit Rezepten, Geschichten und ganz viel Herz.



Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

Karpfenküche neu entdeckt

Klassiker & Kreative Variationen vom Karpfen

Wolfgang Rappl

Karpfen ist ein kulinarisches Aushängeschild der Oberpfalz – doch wie vielfältig lässt er sich eigentlich zubereiten?

Dieser Kurs verbindet klassische Rezepte mit modernen Impulsen und zeigt, wie überraschend wandelbar der heimische Fisch sein kann. Verarbeitet wird ausschließlich frischer Karpfen – vom Filetieren bis zum Anrichten. Gemeinsam entstehen mehrere Gerichte: vom fein gewürzten Tatar über den knusprigen Bierteig-Karpfen bis zur asiatisch inspirierten Variante mit Limette und Sesam. Auch Beilagen wie Oberpfälzer Kartoffelsalat oder lauwarmer Gurkensalat mit Dill gehören dazu. Neben praktischen Tipps zur Verarbeitung steht das bewusste Kochen mit regionalen Zutaten im Mittelpunkt. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, zum Austausch und zur Wertschätzung traditioneller Küche. Alle Schritte werden angeleitet – auch für Kochneulinge geeignet.

SV305021

Nachmittagskurs

Sa., 04.10.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €



Vegane Aufstriche & Dips - 100 % natürlich

Ganz ohne künstliche Aromen & Konservierungsstoffe
Wolfgang Rappl

Ob auf dem Brot, als Beilage oder zum Snacken: Vegane Aufstriche und Dips sind vielseitig, gesund und überraschend einfach zubereitet. In diesem Kurs lernen Erwachsene mit Interesse an pflanzlicher Ernährung, wie aus natürlichen Zutaten geschmackvolle Alternativen ganz ohne künstliche Zusätze entstehen.

Unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Küchenmeisters mit über 30 Jahren Praxiserfahrung entstehen sechs bis acht verschiedene Kreationen - von würzig bis süß, von cremig bis kernig. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, püriert und natürlich probiert. Neben handwerklichen Kniffen gibt es viele alltagstaugliche Impulse für die eigene Küche - ideal für alle, die bewusst genießen und pflanzliche Vielfalt entdecken möchten.

SV305022

Nachmittagskurs

Fr., 26.09.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €

Urlaubs Erinnerungen aus Spanien

So schmeckt Spanien in deiner eigenen Küche
Wolfgang Rappl

Ein spanischer Kochabend, der mehr bietet als Rezepte: Du lernst, wie die aromatische Basis Sofrito in Kombination mit frischen Zutaten ein ganzes Menü trägt - von Gemüseklassikern bis zu Fisch und Fleisch. In entspannter Runde entsteht ein vielseitiges Festessen, das sowohl Technik als auch Teamarbeit erlebbar macht.

Mit jeder Station - ob Paella, Tortilla oder Pisto - wächst nicht nur die Kochroutine, sondern auch das Wissen über typische Abläufe, Garzeiten und Würzgeheimnisse. Schritt für Schritt entstehen fünf Gerichte, die du später auch einzeln zuhause umsetzen kannst. Nach dem Kochen genießen wir gemeinsam das spanische Menü - und lassen den Abend gemeinsam ausklingen.

SV305025

Nachmittagskurs

Sa., 27.09.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €



Aus Liebe zur Küche.

Die Küche ist das Zentrum des Hauses. Sie bietet Raum für Genuss, für die Lust am Kochen, für die Leidenschaft an gutem Essen. Entdecken Sie die neuesten Küchentrends in unserer Ausstellung auf 800 m² in Altstadt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

AMANN
KÜCHEN
die Kreativ-Schreiner

Küchenstudio Amann GmbH | Karl-Singer-Straße 8 | 92665 Altstadt/WN
Tel.: 0 96 02 / 63 39 0 | info@kuechen-amann.de | www.kuechen-amann.de



Körper & Gesundheit

Kleingebäck aus Hefeteig

Ein Teig 100 Möglichkeiten

Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

Stangen, Taschen, Hörnchen, Schnecken... Luftiges Hefengebäck ist unglaublich vielseitig. Es schmeckt süß und herzhaft mit Streuseln oder gefüllt. Ob für Gäste als Fingerfood, als Begleitung zu Bier oder Wein oder zum Kaffee am Nachmittag ist es bestens geeignet.

Wie wäre es mit fluffigen Zimtknoten, saftigen Gemüsehörnchen oder knusprigen Speckstangen?!

SV305080

Vormittagskurs

Sa., 11.10.25, 09:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

35,00 €

Feine Currys - selbst gemacht - Einführung in die Welt der Currys

Kristina Heinzl-Neumann, Dipl.oec.troph. (FH)

Willkommen zu unserem „Curry selbst gemacht“ Kurs! In diesem Kurs werden Sie die faszinierende Welt der Currygewürze entdecken und lernen, wie Sie Ihr eigenes köstliches Curry von Grund auf herstellen können. Tauchen Sie ein in die Aromen und kulinarischen Traditionen verschiedener Regionen, während Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie ein perfekt ausgewogenes Curry zubereiten können. Sie lernen die Grundlagen von Currygewürzen und deren Bedeutung in verschiedenen Küchen und Sie erhalten Tipps und Techniken, um Ihr Curry zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen.

SV305090

Abendkurs

Fr., 17.10.25, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

25,00 €

Marokkanische Küche

Fadwa Nabih

Eine duftende Reise durch Marokkos Küche erwartet Sie - von würzigem Zaalouk bis zu süß-herzhaftem Couscous mit karamellisierten Zwiebeln. In geselliger Runde entstehen vielfältige Gerichte mit Hähnchen, Lamm, Gemüse und Gewürzen, die zeigen, wie aus einfachen Zutaten echte Festessen werden. Schritt für Schritt wird gezeigt, worauf es bei Zubereitung, Würzung und Timing ankommt - mit Raum für Fragen, Austausch und gemeinsames Genießen.

SV305070

Vormittagskurs

Fr., 24.10.25, 11:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €

Pizza & Pane wie in Italien

Traditionelle Italienische Pizza und Brote backen

Carlo Duò

Von Pizza und Brot kannst du nie genug bekommen?

Es gibt so viele unterschiedliche Pizzen und verschiedene Brotsorten. Wie toll wäre es, selbst hochwertige italienische Pizza und Brot in der eigenen Küche backen zu können. Sie nehmen sich dieser Herausforderung an und sind bereit für unseren Pizza und Brot Kochkurs. Unser Pizzabäcker wird Ihnen im mehrtägigen Pizza und Brot Kochkurs zeigen, wie Sie den perfekten Pizzateig und Brotteig zubereiten und belegen. Sie lernen die traditionelle, italienische Kunst der Teigbereitung für Pizza und Brot, beginnend mit der sorgfältigen Zutaten-Auswahl, die Bedeutung der Teigruhe bis hin zu den geschmackvollen Zutaten für den Belag. Lust auf Pizza und frischem selbstgebackenen Brot, zubereitet in unserem Pizzaofen? Worauf warten Sie noch?

SV305010

Abendkurs

Di., 07.10.-21.10.25, 18:00-21:00 Uhr, 3 x

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

Sauerteig-Brot

Gutes Brot will Weile haben

Johanna Stürber

Wie entsteht ein aromatisches Brot mit kräftiger Kruste - ganz ohne Knetmaschine? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Roggen- und Dinkelmehl, Wasser, Salz und Zeit zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Schritt für Schritt begleiten wir den Weg vom Vorteig bis zum fertigen Laib. Während der Gär- und Backphasen bleibt Zeit für fachliche Hintergründe, Austausch, praktische Tipps und Brotzeit. Jede*r nimmt einen frischen 1200g-Laib sowie eigenen Sauerteig mit nach Hause - bereit für viele weitere Backtage.

SV305050

Vormittagskurs

Sa., 25.10.25, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €

SV305051

Vormittagskurs

Sa., 08.11.25, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €

Bitte achten Sie auf noch anfallende Verzehrkosten.
www.vhs-weiden-neustadt.de



Eine Reise nach Sizilien - die Aromen Süditaliens entdecken

Chiara Bortolotto

Erleben Sie die Aromen Italiens und bereiten Sie ein köstliches Menü mit traditionellen sizilianischen Rezepten zu. Unter Anleitung lernen Sie, wie typische Zutaten kombiniert werden, um authentische Gerichte mit mediterranem Flair zu kreieren.

Das Menü:

- Pane e Panelle - Knusprige Kichererbsen-Polenta mit frischer Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft im Brötchen
- Pasta alla Norma - Nudelgericht mit Auberginen, Tomaten und würzigem Käse
- Caponata - Ofengemüse mit einer feinen süß-sauren Note
- Cannoli mit Ricotta und Schokotropfen - Knusprige Teigrollchen gefüllt mit cremiger Ricotta und Schokoladentropfen

Ein geselliger Abend für alle, die mediterrane Spezialitäten lieben und Spaß am Kochen haben. Buon appetito!

SV305040

Abendkurs

Sa., 06.12.25, 18:00-22:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

41,00 €



Weihnachtsmenü modern interpretiert Klassik trifft Kreativität

Wolfgang Rappl

Ein festlicher Abend mit feinen Aromen, moderner Raffinesse und praxisnaher Anleitung: In diesem 4-stündigen Kurs entsteht ein stilvolles Weihnachtsmenü in vier Gängen - von samtiger Kürbissuppe bis zur perfekt gegarten Gänsebrust mit Orangen-Portwein-Jus.

In kleinen Teams werden klassische Komponenten neu interpretiert, Arbeitsabläufe klug strukturiert und Anrichtetechniken wie im Fine Dining erprobt. Dabei geht es um genussvolles Kochen, stressfreie Vorbereitung und kreative Ideen für die festliche Tafel.

Ob mit Fleisch oder vegetarisch: Die Rezepte lassen sich zuhause gut umsetzen und bieten geschmackliche Highlights, die Gäste beeindrucken - ohne komplizierte Technik, aber mit viel Liebe zum Detail.

SV305020

Nachmittagskurs

Sa., 13.12.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €





Körper & Gesundheit

Marokkanisches Frühstück

Fadwa Nabih

Baghrir - ein luftiger Pfannkuchen mit Honig und Butter, Hercha - goldbraunes Grießbrot, dazu süße Qrachel-Kekse mit Anis und eine dampfende Schale Harira: In diesem Kochkurs erkunden Sie die Vielfalt des marokkanischen Frühstücks. Während des gemeinsamen Kochens tauchen Sie in landestypische Zubereitungsweisen und Alltagskultur ein. Traditionelle Rezepte, kulinarische Anekdoten und der Duft von Gewürzen verbinden sich zu einer genussvollen Lernerfahrung.

SV305071

Vormittagskurs

Fr., 31.10.25, 11:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €



Wild auf Wild

Regionales Wildbret raffiniert zubereitet

Wolfgang Rappl

Rehkeule, Wildhack und Wurzelgemüse: In diesem Abendkurs dreht sich alles um aromatische Herbstküche mit Zutaten aus der Region. Schritt für Schritt entstehen aus vorbereiteten Komponenten herzhaftere Gerichte, die durch handwerkliches Geschick, harmonische Aromen und saisonale Vielfalt überzeugen.

Die Teilnehmenden verarbeiten Wildfond, setzen ein Ragout an, braten Frikadellen mit Apfel-Zwiebel-Chutney und lernen, Nuss-Spätzle frisch zu schaben. Ergänzt wird das Menü durch ein winterliches Ofengemüse, das Röstaromen mit Erdigkeit verbindet.

Der Kurs fördert das Verständnis für regionale Küche, schult den Umgang mit Wildfleisch und lädt zum kulinarischen Austausch beim gemeinsamen Essen ein. Die Praxis steht im Mittelpunkt - begleitet von Fachwissen, Ideen zum Variieren und viel Freude am Kochen.

SV305023

Nachmittagskurs

Sa., 15.11.25, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €





Low Carb Genuss: Gesund kochen ohne Zucker, Milch und Palmöl

Fadwa Nabih

Lust auf gesunde Gerichte ohne Kompromisse? Du willst lecker essen und dabei auf Gluten, Zucker, Milchprodukte und Palmöl verzichten? Kein Problem! In unserem Kochkurs zeigen wir dir, wie du mit den richtigen Zutaten gesunde und richtig gute Gerichte zauberst - ganz ohne eintönigen Verzicht.

Das erwartet dich:

- Glutenfreie Fischsuppe mit Gemüse, Garnelen, Champignons und Reismudeln - leicht und nährstoffreich.
- Gefüllte Paprika mit Hirse und würzigen Kräutern - mediterraner Genuss, der sättigt.
- Reismudelsalat mit Mango und Garnelen, getoppt mit veganem Parmesan - fruchtig, frisch und unwiderstehlich.
- Low-Carb Thunfisch-Pizza - die glutenfreie Alternative für echte Pizzafans.
- Zuckerfreier Zitronen-Cheesecake - herrlich süß, ganz ohne Zucker!
- Zitronenkuchen - erfrischender Kuchen mit der Power-Frucht für Geschmack und gute Laune!

Wir freuen uns auf dich und deinen Hunger!

SV305072

Vormittagskurs

Fr., 21.11.25, 11:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €



Mocktails & Healthy Mixes

Alkoholfreie Drinks - kreativ, gesund und alltagstauglich mixen

Norman Ermer

Ob stilvoller Aperitif, fruchtiger Frischekick oder ein feiner Digestif - alkoholfreie Drinks lassen sich so kreativ und vielseitig mixen, dass niemand etwas vermisst. In diesem Abendkurs dreht sich alles um geschmackvolle Alternativen, bei denen Genuss und Gesundheit Hand in Hand gehen. Gemeinsam werden raffinierte Rezepturen entwickelt, bei denen frische Zutaten, natürliche Süße und überraschende Kombinationen im Mittelpunkt stehen. Der erfahrene Barkeeper und Geschäftsführer von LACOCKTAIL bringt Know-how, Profi-Tipps und seine Lieblingsrezepte mit. Verkostung, Austausch und Aha-Momente garantiert - perfekt für alle, die Spaß am Mixen und Freude an gesunder Vielfalt haben.

SV305060

Abendkurs

Sa., 22.11.25, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

30,00 €

Vegetarische Wintersalate

Neue Ideen für die kalte Jahreszeit

Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

Salate schmecken nur im Sommer?!

Nein, auch im Winter lassen sich saisonale Sorten wie Chicorée, Endivie schmackhaft zubereiten. Ob für das Partybuffet, als schnelles Abendessen oder als Vitaminbombe im Büro.

Ergänzt mit regionalem Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide eine willkommene Abwechslung und dabei noch ganz vegetarisch.

Zusätzlich ein super Lieferant für wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Neue Rezepte mit tollen Kombinationen wie Ofengemüsesalat, Linsensalat uvm. werden wir gemeinsam zubereiten.

SV305081

Vormittagskurs

Sa., 29.11.25, 09:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

35,00 €



Um die Welt zu verstehen

Starten Sie in Ihr Sprachabenteuer – melden Sie sich jetzt an!

Sprachen-
vielfalt an
der vhs



EINSTUFUNGS- BERATUNG



Welcher Deutschkurs ist der Richtige für mich?

Sprach-Check und Kursfinder!

Harald Krämer

Du willst Deutsch lernen, weißt aber nicht, wo du einsteigen sollst? Kein Problem! In diesem kurzen, aber effektiven Kursfinderangebot testen wir gemeinsam deine Sprachkenntnisse - ganz ohne Stress, aber mit viel Klarheit. Nach dem Abend weißt du genau, welcher Deutschkurs der richtige für dich ist. Ob du erst die ersten Wörter kennst oder schon munter plauderst: Komm vorbei und finde es heraus!

Wichtig: Es findet hier keine Beratung für die Integrations- oder Berufssprachkurse statt.

SV404012	Beratung
Do., 11.09.25, 17:00-18:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
SV404013	Beratung
Mi., 17.09.25, 17:00-18:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
SV404001	Beratung
Fr., 19.09.25, 17:15-18:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei

English? Let's go! - Ihr Weg zum passenden Kurs

Einstufungsberatung

Claudia Reiß

Sie wollen Englisch lernen, aber wissen nicht, wo Sie starten sollen? Kein Problem! In unserem Sprach-Check schauen wir zusammen, wie gut Ihr Englisch schon ist und finden den perfekten Kurs für Sie. Egal, ob Sie die ersten Schritte machen oder schon mehr drauf haben - wir bringen Sie mit Spaß und Klarheit genau dorthin, wo Sie hin möchten.

SV406011	Beratung
Di., 02.09.25, 17:30-19:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
SV406012	Beratung
Do., 04.09.25, 17:30-19:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
SV406000	Beratung
Fr., 19.09.25, 17:00-18:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei

Ansprechpartner:in

Harald Krämer
harald.kraemer@vhs-weiden-neustadt.de
Tel. 0961 48178-11

Yasmin Witt
yasmin.witt@vhs-weiden-neustadt.de
Tel. 0961 48178-67



SPRACHKURSE FÜR ANFÄNGER:INNEN

Arabisch A1

ohne Vorkenntnisse

Dr. Dalal Makari-Pausch

Salam Aleikum! Sie lernen und üben die Schriftzeichen und die Vokalisation der kurzen Vokale. Übungen zum Lesen und Schreiben geben Ihnen die Gelegenheit, das Erlernte anzuwenden und etwas über die arabische Kultur kennenzulernen. Gehen Sie mit uns auf eine sprachliche Entdeckungsreise! Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Das Lehrwerk wird noch bekannt gegeben.

SV401004

Vormittagskurs

Mi., 01.10.-10.12.25, 10:00-11:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Willkommen in Deutschland - Ihr Einstieg in die deutsche Sprache!

Deutsch A1 ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch keine Deutschkenntnisse, aber die lateinische Schrift ist Ihnen vertraut? Kein Problem! In diesem Kurs beginnen wir gemeinsam bei Null. Sie lernen die ersten Grundlagen der deutschen Sprache - sowohl im Sprechen als auch im Schreiben. Schritt für Schritt werden Sie immer sicherer und gewinnen Vertrauen, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen.

Lehrwerk: "Menschen A1"

ISBN: 978-3-19-101901-3; Hueber Verlag, Lektion: 1

Elena Kurkina

SV404018

Abendkurs

Mo., 22.09.-24.11.25, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Fadwa Nabih

SV404024

Nachmittagskurs

Di. u. Do., 07.10.-13.11.25, 15:00-16:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Abdullah Ugur

SV404027

Abendkurs

Do., 25.09.-04.12.25, 18:00-19:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Englisch A1

ohne Vorkenntnisse

Sabine Anna Schreglmann

Better late than never. Englisch ganz von vorne anfangen! Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Sie lernen die Grundlagen der englischen Sprache kennen und üben einfache Situationen für den Beruf, Reise und den Alltag. Englisch hilft uns in vielen Situationen. Wir sprechen viel und wenden das Gelernte gleich an. Das macht Spaß und hilft uns, sicherer zu werden. Welcome!

Lehrwerk: "Go for it! A1";

ISBN: 978-3-19-102938-8; Lektion 1

SV406016

Abendkurs

Mo., 22.09.-01.12.25, 20:00-21:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Ansprechpartner:in

Harald Krämer

harald.kraemer@vhs-weiden-neustadt.de

Tel. 0961 48178-11

Yasmin Witt

yasmin.witt@vhs-weiden-neustadt.de

Tel. 0961 48178-67



Französisch A1

ohne Vorkenntnisse

Sabine Heyder-Bock

Chapeau ! Sie möchten Französisch ganz von vorne anfangen! Dann sind Sie bei uns richtig! Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Sie lernen systematisch die Grundlagen der französischen Sprache kennen und über einfache Situationen. Bonjour et bienvenue!

Lehrwerk: "On y va! A1 aktualisierte Ausgabe";
ISBN: 978-3-19-103325-5; Lektion 1

SV408005

Abendkurs

Mo., 22.09.-01.12.25, 19:45-21:15 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Hybrid: „Merhaba! - Ihr erster Schritt ins Türkisch-Abenteuer“

Türkisch A1 ohne Vorkenntnisse

Abdullah Ugur

Haben Sie Lust, die türkische Sprache zu lernen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Kein Problem! In diesem Anfängerkurs starten Sie ohne Vorkenntnisse und machen Schritt für Schritt Fortschritte. Unser erfahrener Kursleiter Abdullah Ugur führt Sie durch die ersten Sätze, zeigt Ihnen die Grundlagen der Grammatik und bringt Ihnen die türkische Sprache mit einer guten Portion Humor bei. „Kolay gelsin!“ - es wird Ihnen leicht fallen, versprochen!

Ob vor Ort in der vhs Weiden-Neustadt oder bequem online über BigBlueButton - Sie können wählen, wie Sie in die türkische Sprache eintauchen möchten.

Lehrwerk: "Ne güzel A1";
ISBN: 978-3-19-005253-0; Lektion 1

SV424006

Hybrid-Seminar

Di., 23.09.-02.12.25, 18:00-19:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Parla italiano! - Ihr Sprung in die italienische Sprache

Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse

Dagmar Hummer

Italien ist mehr als nur ein schönes Reiseziel - es ist eine Sprache voller Klang, Kultur und Möglichkeiten! In unserem lebendigen Anfängerkurs tauchen Sie zehn Abende lang in die Welt des Italienischen ein. Von der ersten Begrüßung bis zu echten Alltagsgesprächen: Hier lernen Sie, sich sicher und mit Freude auszudrücken. Kein trockenes Pauken, sondern praxisnahes Üben, spannende Einblicke in die italienische Kultur und viele Aha-Momente!

Ob für Reisen, den Beruf oder einfach aus purer Neugier - dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zu einer neuen Sprache und neuen Erlebnissen. Seien Sie dabei und starten Sie Ihr Italienisch-Abenteuer jetzt!

Lehrwerk: "Con Piacere nuovo A1"
ISBN: 978-3-12-502202-7; Lektion 1

SV409016

Abendkurs

Mi., 24.09.-03.12.25, 17:15-18:45 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Online: Italienisch A1

ohne Vorkenntnisse

Sabine Heyder-Bock

Italien ist mehr als nur ein schönes Reiseziel - es ist eine Sprache voller Klang, Kultur und Möglichkeiten! In unserem lebendigen Anfängerkurs tauchen Sie zehn Abende lang in die Welt des Italienischen ein. Von der ersten Begrüßung bis zu echten Alltagsgesprächen: Hier lernen Sie, sich sicher und mit Freude auszudrücken. Kein trockenes Pauken, sondern praxisnahes Üben, spannende Einblicke in die italienische Kultur und viele Aha-Momente!

Ob für Reisen, den Beruf oder einfach aus purer Neugier - dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zu einer neuen Sprache und neuen Erlebnissen. Seien Sie dabei und starten Sie Ihr Italienisch-Abenteuer jetzt!

Lehrwerk: "Espresso Nuovo A1";
ISBN: 978-3-19-105438-0; Lektion: 1

SV409017

Abendkurs

Do., 25.09.-04.12.25, 09:00-10:30 Uhr, 10 x

Online

112,00 €





SPRACH- KURSE

Online: „Samba, Sonne, Sprache - Ihr Einstieg ins Portugiesische“

Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Ana Cecilia Bayreuther

„Samba, Sonne, Sprache - Ihr Einstieg ins Portugiesische (online)“

Sie liebäugeln mit einem Portugiesisch-Sprachkurs, sind aber noch unentschlossen? Keine Sorge - es gibt viele gute Gründe, jetzt zu starten! Nicht nur ist Brasilien ein faszinierendes Reiseland, sondern die melodische Schönheit der portugiesischen Sprache mit ihren Nasal- und Zischlauten wird Sie begeistern! In diesem Online-Kurs lernen Sie spielerisch erste, kurze Sätze und üben praxisorientierte Dialoge, mit denen Sie auf Reisen und in touristischen Situationen souverän zurechtkommen. Dazu gibt es spannende Einblicke in Brasiliens Kultur und Lebensfreude - bequem von zu Hause aus!

Bereit, den ersten Schritt zu machen? Melden Sie sich an und sagen Sie „Sim“ zu Ihrem portugiesischen Abenteuer!

Lehrwerk: "Beleza ! Neu A1-A2"; Kursbuch ISBN: 978-3-12-528649-8 und Übungsbuch ISBN: 978-3-12-528622-1; Lektion 1

SV418004

Abendkurs

Do., 02.10.-11.12.25, 17:00-18:30 Uhr

Online 112,00 €

Online: Russisch A1

ohne Vorkenntnisse

Inna Lehnerer

Russisch ganz von vorne anfangen! Dieser Kurs für Lernende ohne Vorkenntnisse bietet einen Einstieg in die russische Sprache und ist auf ihre Anwendung in Alltagssituationen ausgerichtet. Unsere erfahrene Kursleiterin Inna übt mit Ihnen im Kurs Aussprache und Intonation, trainiert grundlegendes Vokabular und natürlich auch die kyrillische Schrift.

Dieser Kurs findet online über BigBlueButton statt. Lernen Sie gemütlich von Zuhause und tauchen Sie in die Welt der russischen Sprache ein.

Lehrwerk: "Otlitschno! Aktuell A1"; ISBN: 978-3-19-204477-9; Lektion 1

SV419014

Web-Seminar

Mo., 22.09.-01.12.25, 16:30-18:00 Uhr, 10 x

Online 112,00 €



Online: Spanisch A1

ohne Vorkenntnisse

Jasmin Burger

Erleben Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch interessante Texte und Lernaufgaben entdecken Sie Menschen und ihre Sprache. Dank überschaubarer Portionen erfahren Sie den Lernfortschritt unmittelbar. Interessante Texte und Informationen machen neugierig und halten die Motivation aufrecht. Lernerorientierte Aufgaben animieren zu echten Sprechhandlungen und unterstützen die Entwicklung natürlicher Kommunikationsfähigkeit. Kurze Lernsequenzen innerhalb der Lektion vermitteln Erfolgserlebnisse.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs im Online-Format mit Google Meet angeboten wird!

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben!

SV422004

Abendkurs

Di., 30.09.-09.12.25, 18:30-20:00 Uhr, 10 x

Online 112,00 €

Spanisch A1

ohne Vorkenntnisse

Hortencia Stock

Erleben Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch interessante Texte und Lernaufgaben entdecken Sie Menschen und ihre Sprache. Dank überschaubarer Portionen erfahren Sie den Lernfortschritt unmittelbar. Interessante Texte und Informationen machen neugierig und halten die Motivation aufrecht. Lernerorientierte Aufgaben animieren zu echten Sprechhandlungen und unterstützen die Entwicklung natürlicher Kommunikationsfähigkeit. Kurze Lernsequenzen innerhalb der Lektion vermitteln Erfolgserlebnisse.

Lehrwerk: "Con gusto nuevo A1"; ISBN: 978-3-12-514671-6; Lektion 1

SV422006

Abendkurs

Di., 23.09.-02.12.25, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 112,00 €



Tschechisch A1

ohne Vorkenntnisse

Ivona Bergmann

Lernen Sie Tschechisch in lockerer und entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es erwarten Sie spannende Themen. Sie können einen einfachen Dialog in Tschechisch führen und nach dem Weg fragen, sowie einem Tschechen den Weg beschreiben, Essen und Trinken bestellen, Einkaufen und ein bisschen Plaudern. Der Unterricht wird mit Aktivitäten, Übungen und Hörtexten in lockerer Atmosphäre durchgeführt. Ein kurzer Grammatiküberblick fasst das Gelernte zusammen.

Der Bezirk Oberpfalz fördert die erstmalige Teilnahme einmalig mit 40,- €.

Lehrwerk: "Lida Hola: Cestina expres START";
ISBN: 978-80-7470-440-6; Lektion 1

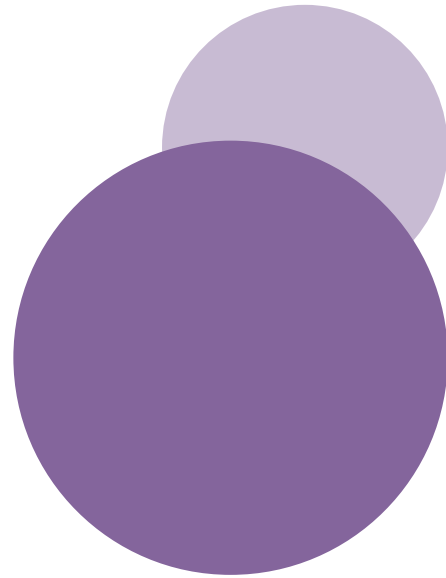
SV423001

Abendkurs

Do., 25.09.-04.12.25, 17:30-19:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €



English Refresh: Mit Spaß zurück ins Gespräch!

Englisch A1-A2

Liane Scoriah

Lust auf eine Sprachauffrischung? In diesem 10-teiligen Kurs bringen wir dein Schulenglisch wieder auf Vordermann! Ob für den nächsten Urlaub oder einfach so - wir wiederholen gemeinsam wichtige Vokabeln und die Grundlagen der Grammatik. Der Fokus liegt auf einfachen, alltäglichen Gesprächen, die dir helfen, dich flüssiger und sicherer zu fühlen. Kein Stress, kein Druck - du lernst im Tempo, das für dich passt. Mach den ersten Schritt zu mehr Selbstvertrauen im Englischsprechen!

Lehrwerk: Unterlagen der Kursleitung

SV406271

Abendkurs

Di., 23.09.-02.12.25, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €



VORTRAG & WORKSHOP

Arabische Sprache und Kultur von A-Z

Dr. Dalal Makari-Pausch

Einblick in die Basis der arabischen Sprache und Schrift, Grundlagen der Kultur, wichtige Traditionen und Gewohnheiten, sowie den arabischen historisch - geographischen Raum.

Sie lernen unter anderem arabische Buchstaben, wichtige Wörter für Konversation, Begrüßungs- und Verabschiedungsformeln und wie Sie Ihren Namen auf arabisch schreiben.

In den Pausen werden arabische Getränke und Gebäck serviert, mittags typisch arabische Snacks.

Die Dozentin besorgt für den Kurs notwendige Unterlagen.

SV401003

Workshop

Sa. u. So., 15.11.-16.11.25, 09:00-16:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

Arabisch

Infoveranstaltung für alle Interessierten

Dr. Dalal Makari-Pausch

Salam Aleikum! Bei unserer Infoveranstaltung lernen Sie die arabische Sprache und Kultur kennen. Wir zeigen eine Ausstellung arabischer Bücher, die ins Deutsche übersetzt wurden, arabischer Kalligraphie und traditionellen arabischen Schmuck. Daneben gibt es Arabisches Gebäck und traditionellen arabischen Kaffee.

Wenn Sie sich anstecken lassen, freuen wir uns, wenn Sie gemeinsam mit uns auf eine sprachliche und kulturelle Entdeckungsreise gehen und vielleicht sogar einen Arabischkurs besuchen!

SV401005

Vortrag

Fr., 26.09.25, 15:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Forum für arabische Sprache und kulturellen Dialog

Dr. Dalal Makari-Pausch

Das Forum für arabische Sprache und kulturellen Dialog versucht auf die Herausforderungen der Zukunft mit der Förderung gemeinsamer spiritueller und kultureller Werte Antworten zu finden. Die vielfältigen und komplexen Herausforderungen erfordern die Notwendigkeit des Dialogs zwischen den Kulturen und Zivilisationen, mit dem Ziel, in der Welt zu mehr Toleranz, Frieden und Koexistenz zu gelangen. Den anderen zu kennen, seine Sprache und Kultur, ist eine tragfähige Brücke zwischen den Menschen und öffnet den Blick auf das gemeinsame Erbe und Verbindende.

Programm des Forums:

- Ausstellung arabischer Bücher, die ins Deutsche übersetzt wurden
- Koptische Ikonen-Galerie
- Ausstellung arabischer Kalligraphie

Informationen über die arabische Sprache, arabische Kultur und Diskussionen

SV401006

Workshop

Mo., 15.12.25, 19:00-22:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





SPRACHKURSE FÜR DEN JOB

English for Technicians & Field Service

Technisches Englisch für Monteure, Servicetechniker und Inbetriebnehmer

Paul Tsakarisianos

Sie sind Monteur, Servicetechniker oder im technischen Außendienst tätig und kommunizieren international? In diesem praxisnahen Englischkurs trainieren Sie typische berufliche Situationen wie Inbetriebnahme, Wartung, Fehlersuche und Kundenkommunikation - verständlich, anwendungsbezogen und direkt umsetzbar. Inhalte sind unter anderem: Begrüßung beim Kunden, Arbeitsschritte erklären, Probleme beschreiben, Rückfragen klären und technische Dokumentation verstehen. Sie erweitern gezielt Ihren Wortschatz, üben den technischen Dialog und verbessern Ihre Sprachsicherheit im Berufsalltag.

Zielgruppe: Techniker, Monteure und Servicemitarbeitende mit internationalen Einsätzen

Sprachniveau: Englisch ab A2

SV406102

Abendkurs

Do., 23.10.-27.11.25, 17:00-18:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

105,00 €

Sales Communication - English for Sales Professionals

Praxistraining für erfolgreiche Kommunikation im internationalen Vertrieb

Erin Consuegra

Sie arbeiten im Vertrieb, Kundenservice oder Außendienst und kommunizieren mit internationalen Kund:innen? In diesem praxisnahen Englischkurs trainieren Sie gezielt Ihre Sprachkompetenz für typische Verkaufssituationen - vom ersten Gespräch bis zur Preisverhandlung. Im Fokus stehen praxisnahe Übungen, Rollenspiele und reale Fallbeispiele, etwa zu Small Talk, Produktpräsentationen, Preisverhandlungen und After-Sales-Kommunikation. Dabei stärken Sie Ihre sprachliche Sicherheit, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Fähigkeit, auf Englisch flexibel, lösungsorientiert und kundenfokussiert zu agieren.

Zielgruppe: Mitarbeitende im Vertrieb, Kundenservice und Außendienst

Sprachniveau: Englisch ab A2

SV406101

Abendkurs

Mi., 22.10.-26.11.25, 17:00-18:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

105,00 €

Deutsch für medizinisches Personal - sicher kommunizieren im Praxis- und Pflegealltag

Sprachtraining für Pflegekräfte und medizinisches Fachpersonal mit Deutsch als Fremdsprache

Claudia Sörgel

Sie arbeiten in der Pflege, im Krankenhaus, in einer Praxis oder im mobilen Dienst und möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei. Sie trainieren typische Situationen aus Ihrem Berufsalltag: Patient:innen begrüßen, Beschwerden verstehen, Anweisungen umsetzen, telefonieren oder Formulare ausfüllen. Sie erweitern Ihren medizinischen Wortschatz, üben das Sprechen und Schreiben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Kolleg:innen und Patient:innen.

Zielgruppe: Pflegekräfte, medizinisches Fachpersonal, Auszubildende und Wiedereinsteiger:innen mit Deutsch als Fremdsprache

Sprachniveau: Deutsch ab A2

SV404301

Abendkurs

Mi., 22.10.-26.11.25, 17:00-18:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

105,00 €

Deutsch am Arbeitsplatz

Sicher kommunizieren im Job

Barbara Dineiger

Gute Kommunikation ist entscheidend - besonders für Mitarbeitende, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. In diesem praxisnahen Kurs verbessern sie ihre Sprachkompetenz für den beruflichen Alltag: Arbeitsanweisungen verstehen, Rückfragen stellen, Telefonate führen oder höflich Konflikte klären. Rollenspiele, Hörübungen und praxisnahe Dialoge sorgen für einen direkten Transfer in den Job. Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit, erweitern ihren Wortschatz und lernen, klar und angemessen auf Deutsch zu kommunizieren.

Zielgruppe: Mitarbeitende mit Deutsch als Fremdsprache aus verschiedenen Branchen

Sprachniveau: Deutsch ab A2

Lehrwerk: Linie 1 Beruf A2. Kurs- und Übungsbuch mit Audios; ISBN: 978-3126070829

SV404302

Abendkurs

Fr., 10.10.-07.11.25, 17:00-18:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

105,00 €



BERUFSBEZOGENE SPRACHKURSE

Sprachförderung für den Beruf: Betriebe zeigen Engagement

Der Fachkräftemangel ist für viele Unternehmen längst kein Zukunftsszenario mehr, sondern tägliche Realität. Besonders in der Oberpfalz sind Betriebe zunehmend auf internationale Mitarbeitende angewiesen.

Doch mit der Einstellung allein ist es nicht getan. „Um dem Fachkräftemangel zu begegnen, braucht es gezielte Maßnahmen – auch von Seiten der Unternehmen“, betont Dagmar Bock, Leitung Fachbereich Beruf & Persönlichkeit der vhs Weiden-Neustadt.

Für Dagmar Bock, steht fest: „Um dem Fachkräftemangel zu begegnen, braucht es gezielte Maßnahmen von Politik und Unternehmen – von besserer Ausbildung bis zur Gewinnung internationaler Fachkräfte.“

Ein wichtiger Baustein sind die berufsbezogenen Sprachkurse der vhs, die in enger Abstimmung mit den Unternehmen entwickelt und von diesen finanziert werden. „Unser Angebot reicht von Ärztekursen über ‚Deutsch für medizinisches Personal‘ bis hin zu ‚Deutsch am Arbeitsplatz‘“, erklärt Bock. Leider würden nicht mehr alle Formate gefördert – doch der Bedarf sei ungebrochen.

Gerade kleine und mittlere Betriebe stoßen oft an ihre Grenzen – wenig Personal, wenig Zeit. Hier setzt die vhs mit praxisnahen Sprachkursen an. Ziel ist es, Mitarbeitende mit Migrationshintergrund sprachlich fit für den Berufsalltag zu machen.

Die Teilnehmenden lernen gezielt, sich im Job sicher auszudrücken – mündlich wie schriftlich. Sie üben typische Situationen, lernen berufliches Vokabular und erhalten Unterstützung bei Themen wie E-Mail-Verkehr, Arbeitsverträgen oder Vorstellungsgesprächen.

„Der wirtschaftliche Erfolg von morgen hängt auch davon ab, wie gut wir die Potenziale unserer Belegschaften entwickeln“, so Bock. Immer mehr Betriebe erkennen das – mittlerweile investieren über die Hälfte bundesweit in Weiterbildung.

Unsere drei „Best-of-practice“-Beispiele im Interview

Wie zwei Unternehmen und Berufsfachschulen aus dem Landkreis Neustadt/WN von den berufsbezogenen Sprachkursen profitieren, und wie sie sie umsetzen, erfahren Sie hier.

PSZ electronic GmbH, Vohenstrauß

„Die interne und externe Kommunikation wird eindeutig verbessert“

Anja Müller, Personalsachbearbeiterin bei PSZ, berichtet:

„Wir sind im Herbst 2024 aktiv auf die Sprachkurse aufmerksam geworden. Seit Oktober können drei Mitarbeitende daran teilnehmen – direkt bei uns im Unternehmen.“

Die positiven Effekte zeigen sich schnell:

„Die Sprachbarrieren sinken, die Kommunikation verbessert sich deutlich – intern wie extern. Das erleichtert den Arbeitsalltag, steigert die Motivation und stärkt die Mitarbeiterbindung.“ Aktuell wurden ein Grund- und ein Aufbaukurs durchgeführt. Weitere Angebote sind geplant – je nach Bedarf.

PSZ 
electronic GmbH



C4TRENDS GmbH, Weiherhammer

„Die Zusammenarbeit in den internationalen Teams wird enorm gefördert“

Isabella Bäumler von C4TRENDS erklärt:

„Deutsch als Fremdsprache haben wir 2024 in unser Weiterbildungsangebot aufgenommen – als Reaktion auf die steigende Nachfrage unserer Kunden.“

Die Kurse finden hauptsächlich online statt und werden individuell an die Bedürfnisse angepasst. *„Sie stärken die Kommunikation in internationalen Teams und fördern die persönliche Entwicklung. Auch das Betriebsklima profitiert davon.“*

Als Bildungsdienstleister betreut C4TRENDS Unternehmen in Ostbayern – mit einem vielfältigen Team und digitalen Lernformaten.

BRK Berufsfachschulen Neustadt/WN

„Vor allem im Leseverstehen wurden sehr gute Ergebnisse erzielt“

Schulleiterin Iris Engelbrecht-Schärl betont:

„Seit Schuljahresbeginn 2024/25 bieten wir die Sprachkurse in Kooperation mit der vhs an. Sie helfen unseren Schüler:innen mit Migrationshintergrund, Prüfungen besser zu bewältigen – vor allem im Leseverstehen.“

Rund 32 Schüler:innen nehmen teil, verteilt auf die dreijährige Pflegeausbildung (online) und die einjährige Helferausbildung (in Präsenz). *„Der Kurs erleichtert den Einstieg in Unterricht und Praxis und steigert die Erfolgsquote. Finanziert wird er teils vom BRK selbst, wenn keine Förderung greift.“*



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Möchten auch Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt sprachlich fördern?

Die vhs Weiden-Neustadt berät Sie individuell und entwickelt mit Ihnen gemeinsam ein passendes Sprachkursangebot – flexibel, praxisnah und direkt auf Ihren Betrieb zugeschnitten.

Wir unterstützen Sie gerne.

dagmar.bock@vhs-weiden-neustadt.de oder Tel. 0961 48178-78

ORANGE DAY

AKTIONSWOCHEN ZUR ABSCHAFFUNG VON GEWALT AN MÄDCHEN UND FRAUEN



ÜBER DEN ORANGE DAY

Seit 1981 wird jährlich am 25.11. auf das Thema Gewalt an Frauen und Mädchen aufmerksam gemacht. 1999 haben die Vereinten Nationen den Tag als internationalen Gedenktag aufgegriffen. An diesem Tag wird weltweit mit der Farbe Orange und mit Aktionen gegen Gewalt an Frauen Flagge gezeigt, wobei die Farbe Orange für eine Zukunft ohne Gewalt steht.

Die Weidener Aktionswochen finden vom 13. Oktober bis 10. Dezember 2025 statt. Auch die vhs ist mit einem besonderen Beitrag dabei: „**Stand up for equality – Zusammen für mehr Gleichstellung**“ Ein Vortrag mit Fikri Anil Altıntaş, der Impulse setzt, zum Nachdenken anregt und zu mehr Gleichstellung motiviert.

Fikri Anil Altıntaş lebt und arbeitet in Berlin.

Er veröffentlicht u.a. Texte in der ZEIT und der taz, und beschäftigt sich mit Männlichkeiten und Antifeminismus. 2023 erschien sein Debüt „Im Morgen ein Birnbaum“ im btb Verlag, 2024 sein Lyrikband „Geografie der Unruhe“ im Sukultur Verlag. Es folgten Beiträge für Deutschlandfunk Kultur und das ZDF, Performances am Schauspiel Hannover und Texte für Theaterbühnen, u.a. für das Berliner Ensemble. Er ist ehrenamtlich als #HeForShe Deutschland Botschafter von UN Women Deutschland aktiv.

Stand up for equality Zusammen für mehr Gleichstellung

Fikri Anil Altıntaş

Sind Männer Teil des Problems oder Teil der Lösung? Im Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf die aktuellen Debatten rund um Männlichkeit. Welche Veränderungen sind nötig, damit Männer aktiv zur Gleichstellung beitragen können, und gegen Gewalt an Frauen sensibilisiert werden können? Wir diskutieren die Auswirkungen tradierter Rollenbilder und das Konzept der „toxischen Männlichkeit“, sexistische Denkmuster- und klären, warum Gleichstellung gerade in Zeiten eines misogynen und antifeministischen Backlashs so essenziell ist.

Fikri Anil Altıntaş - Botschafter der #HeForShe Deutschland und UN Women Deutschland Kampagnen

SV606774

Vortrag

Di., 02.12.25, 18:00-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





KI KANN MEHR

Tipps für den digitalen (Berufs-) Alltag

Künstliche Intelligenz (KI) begleitet uns täglich – oft unbemerkt, aber mit großem Einfluss auf unseren Alltag. Besonders bei der Texterstellung und Bildbearbeitung gibt es spannende KI-gestützte Anwendungen, die unsere Arbeit erleichtern. Gleichzeitig ist es wichtig, die Sicherheit und den Datenschutz bei der Nutzung solcher Tools im Blick zu behalten. Hier sind einige praktische Tipps für ihren Einsatz.



Rechtssicherer Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Constanze Brinkmann
vhs Köln

Künstlich generierte Texte, Bilder und Musik werden immer häufiger im beruflichen und privaten Umfeld genutzt. Doch was darf man eigentlich rechtssicher verwenden? Welche Rechte sind zu beachten, und wo lauern rechtliche Fallstricke? Verstöße können teuer werden - doch mit dem richtigen Wissen lassen sich Risiken vermeiden.

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie KI-generierte Inhalte rechtssicher einsetzen. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen zu Urheber- und Persönlichkeitsrechten sowie Lizenzfragen kennen. Am Ende des ersten Kursabschnitts sammeln wir Ihre individuellen Fragen, die in der zweiten Kurseinheit beantwortet werden.

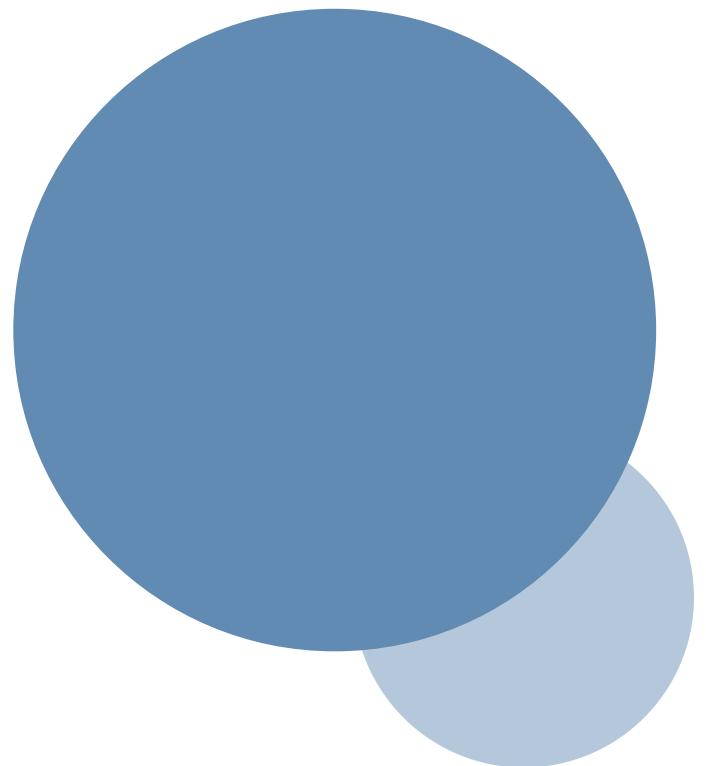
SV502557

Web-Seminar

Do., 18.09.-25.09.25, 17:30-21:30 Uhr, 2 x

Online

46,00 €



Steuern & Recht

- Alles unter einem Dach -

Veit-Stoß-Straße 12
92637 Weiden i.d.OPf.
Telefon: 0961 / 67020 - 0
www.nicklas-sammet.de



Schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf sie.



Mit KI den Büroalltag meistern – Schreiben, Planen, Präsentieren

Ob berufliche E-Mails, überzeugende Präsentationen oder strukturierte Tabellen – KI-gestützte Tools erleichtern viele Aufgaben im Büroalltag. Sie helfen, effizienter zu arbeiten, Texte zu verbessern, Inhalte zu gliedern oder Daten besser zu nutzen. Besonders für Menschen, die regelmäßig mit digitalen Anwendungen arbeiten, können diese Tools eine echte Unterstützung sein. Sie analysieren Inhalte, schlagen Optimierungen vor und sorgen für mehr Klarheit – aber auch hier bleibt der menschliche Feinschliff entscheidend.

Tipp 1: E-Mails klar und professionell formulieren

Mit Tools wie Grammarly oder DeepL Write lassen sich Geschäftsmails stilistisch verbessern und fehlerfrei gestalten. Die KI analysiert den Text, schlägt bessere Formulierungen vor und hilft, den passenden Ton zu treffen.

Tipp 2: Texte strukturieren mit ChatGPT

Wenn Sie z. B. einen Blogartikel, Bericht oder Konzepttext verfassen möchten, kann ChatGPT bei der Gliederung oder einem ersten Entwurf unterstützen. Eine kurze Themenbeschreibung reicht, und Sie erhalten eine strukturierte Vorlage, die Sie weiterbearbeiten können.

Tipp 3: Inhalte für Social Media, Präsentationen oder Tabellen aufbereiten

Ob Sie knackige Posts für Social Media schreiben, ansprechende Folien gestalten oder mit Excel-Daten arbeiten – KI-Tools wie Gemini, ChatGPT oder Copilot bieten schnelle, hilfreiche Impulse. Sie sparen Zeit und steigern die Qualität Ihrer Inhalte.

Mit KI produktiver arbeiten: Word & Outlook smart nutzen

Wie Microsoft Copilot Ihre Büroarbeit erleichtert

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Copilot Ihre Arbeit in Word und Outlook effizienter, schneller und intelligenter gestalten. Nutzen Sie die Möglichkeiten künstlicher Intelligenz gezielt für Ihre tägliche Bürokommunikation - ganz ohne technisches Vorwissen. Im Kurs erfahren Sie anhand praxisnaher Beispiele, wie der KI-basierte Assistent Copilot Sie in den Microsoft-Anwendungen Word und Outlook unterstützen kann.

SV502314

Hybrid-Seminar

Mi., 01.10.25, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

91,00 €

Mehr Effizienz mit KI: Excel & PowerPoint neu gedacht

Mit Microsoft Copilot Daten analysieren, Präsentationen gestalten und Zeit sparen

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Lernen Sie, wie Microsoft Copilot Sie bei der Arbeit mit Excel und PowerPoint entlastet. Ob Datenanalyse oder Präsentation - mit KI-Unterstützung sparen Sie Zeit und erzielen professionelle Ergebnisse. Ganz ohne tiefes Technikverständnis. Im Kurs erfahren Sie anhand praxisnaher Beispiele, wie der KI-basierte Assistent Copilot Sie in den Microsoft-Anwendungen Excel und PowerPoint unterstützen kann.

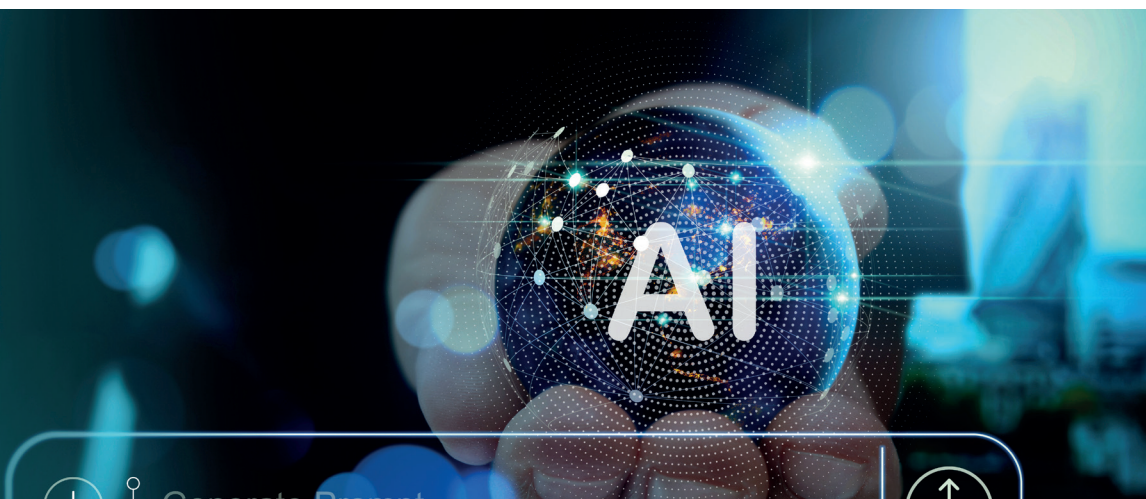
SV502355

Hybrid-Seminar

Mi., 08.10.25, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

91,00 €



ChatGPT effektiv nutzen

Bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren

Dörte Stahl
vhs Köln

Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden oder Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Dann kann dieser kurze Workshop sinnvoll sein. Wir erarbeiten, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren.

Eine Registrierung bei openai.com und damit ein Zugang zu ChatGPT ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

SV507716 Web-Seminar

So., 09.11.25, 11:00-12:30 Uhr	
Online	16,00 €

Prompting - Wie sag ich's meiner KI?

Durch gezieltere Eingaben bessere Ergebnisse erhalten

Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwerktrainer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit klug formulierten Prompts das Beste aus Tools wie ChatGPT herausholen. Ob für kreative Texte, Ideen, Recherchen oder den Arbeitsalltag - Sie entdecken, wie KI sinnvoll und effektiv unterstützt. Nach dem Kurs können Sie KI gezielt einsetzen, erhalten bessere Ergebnisse und nutzen das Potenzial souverän im Beruf und Privatleben.

SV507710 Vortrag

Di., 13.01.26, 18:00-19:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	16,00 €

Mach's dir leicht - Google Gemini denkt mit

KI als smarter Helfer im Verein, Ehrenamt oder Unterricht - so geht Arbeiten heute

Harald Biersack, Industriemeister IHK

Künstliche Intelligenz leicht gemacht: Erleben Sie, wie Google Gemini Sie beim Schreiben, Planen und Strukturieren unterstützt - direkt in Google Docs & Tabellen. Der smarte Helfer schlägt Texte vor, ergänzt Formeln oder gliedert Inhalte. Ideal für alle, die im Ehrenamt oder Bildungsbereich aktiv sind - ganz ohne Technikstress, aber mit viel Aha!

Bitte mitbringen: Zugangsdaten für Ihr persönliches Google-Konto

SV502306 Abendkurs

Mo., 16.03.26, 17:00-19:15 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei

Smarte Bildbearbeitung - Fotos optimieren mit KI

Die Bearbeitung von Bildern erfordert oft viel Zeit und Fachwissen. KI-gestützte Bildbearbeitungstools ermöglichen es nun auch Laien, beeindruckende Ergebnisse zu erzielen. Sie automatisieren aufwendige Prozesse wie das Entfernen von Hintergründen, das Verbessern von Farben oder das Retuschieren von Bildern. Wer regelmäßig Bilder für soziale Medien, Präsentationen oder private Erinnerungen nutzt, kann mit diesen Tools viel Zeit sparen und professionelle Ergebnisse erzielen.

Tipp 1: Hintergründe in Sekunden entfernen

Mit Photoshop oder Remove.bg können Sie den Hintergrund eines Bildes per Knopfdruck entfernen. Laden Sie das Bild hoch, lassen Sie die KI den Hintergrund erkennen und entfernen Sie ihn mit einem Klick – ideal für Produktfotos oder Präsentationen.

Tipp 2: Alte Fotos mit KI restaurieren

Alte oder beschädigte Fotos lassen sich mit Remini oder Photoshop AI automatisch verbessern. Diese Tools erkennen Risse, Flecken oder Unschärfen und rekonstruieren das Bild detailgetreu.

Tipp 3: Porträtfotos professionell optimieren

Mit Luminar AI oder FaceTune können Sie Beleuchtung und Hauttöne anpassen, um natürliche und hochwertige Porträts zu erzeugen. Die KI übernimmt automatische Retuschen, sodass Sie mit wenigen Klicks ein perfektes Ergebnis erhalten.

Digital Imaging mit KI - Promptografie!

Thorsten Wiegand
vhs Köln

Die Zukunft verspricht spannend zu werden! Entdecken wir die faszinierenden Möglichkeiten die die Künstlichen Intelligenz in der Bildbearbeitung bietet. In Midjourney, Leonardo, Firefly, aber auch in Photoshop oder anderen Programmen, lassen sich Bilder über Prompts, also Texteingaben, generieren, erweitern oder Inhalte hinzufügen. Alles hängt von der sinnvollen Eingabe dieser Prompts ab. Wir werden herausfinden, wie viel sich über Prompts steuern lässt und was dem Zufall überlassen bleibt. Lernen Sie Ihre kreativen Ideen über die KI zu visualisieren und lernen Sie, wie die KI Sie bei Ihrer bisherigen Arbeit in der Bildbearbeitung unterstützen kann.

SV502555

Web-Seminar

Di., 28.10.25, 17:00-21:00 Uhr

Online

42,00 €

Midjourney und Co. gezielt nutzen

Bilder mit künstlicher Intelligenz generieren

Dörte Stah, vhs Köln

Sie haben Midjourney, Adobe Firefly oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab.

SV507712

Web-Seminar

So., 09.11.25, 14:30-16:00 Uhr

Online

16,00 €

Kreativ durchstarten mit Canva

Gestalten Sie mühelos ansprechende Inhalte für Beruf, Verein und Social Media

Matthias Ziegler, Geschäftsführer bei AERA MEDIA GmbH

Sie möchten stilvolle Designs für Social Media, Einladungen, Flyer oder Präsentationen gestalten - ganz ohne Vorkenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Online-Tool Canva kreative Layouts für Beruf, Ehrenamt oder privat umsetzen. Sie arbeiten mit Vorlagen, integrieren eigene Bilder und erfahren, wie Sie Designs optimal für Web und Druck exportieren.

SV502412

Abendkurs

Do., 20.11.-27.11.25, 18:00-21:15 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

156,00 €

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de



Schnell & stylisch - Designen mit Adobe Express
Kreative Inhalte ganz einfach selbst gestalten
Matthias Ziegler, Geschäftsführer bei AERA MEDIA GmbH

Gestalten Sie professionelle Flyer, Insta-Posts, Kurzvideos und Webseiten - ganz ohne Vorkenntnisse in Designprogrammen. Adobe Express bietet einfache Tools und Vorlagen für kreatives Arbeiten im Unterricht, Marketing oder Teamalltag. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit dem kostenlosen Tool, erstellen eigene Inhalte und nutzen gezielt Branding-Elemente. Für Lehrkräfte, Gründer:innen und alle, die visuell überzeugen möchten.

SV502413	Abendkurs
Do., 29.01.-05.02.26, 18:00-21:15 Uhr, 2 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	156,00 €

Text rein, Bild raus - Kreatives Arbeiten Adobe Firefly
KI macht Bilderträume wahr
Matthias Ziegler, Geschäftsführer bei AERA MEDIA GmbH

Erleben Sie, wie aus Worten Bilder werden! Adobe Firefly erzeugt beeindruckende Motive durch einfache Texteingaben. Sie lernen, Prompts gezielt zu formulieren, Bildstile zu steuern und eigene Ideen umzusetzen - ganz ohne Designkenntnisse. Der Kurs bietet praxisnahe Beispiele aus Beruf, Schule und Freizeit sowie rechtliche Hinweise zur Bildnutzung.

SV502414	Abendkurs
Do., 26.02.-05.03.26, 18:00-21:15 Uhr, 2 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	156,00 €



Sicherheit bei der Nutzung von KI

Die Nutzung von KI bringt nicht nur Vorteile, sondern auch Herausforderungen mit sich – insbesondere in Bezug auf Datenschutz und Datensicherheit. Viele KI-Tools verarbeiten Nutzereingaben über Cloud-Dienste, was bedeutet, dass sensible Informationen potenziell gespeichert oder weiterverarbeitet werden können. Daher ist es wichtig, sich bewusst zu machen, welche Daten Sie mit KI-Systemen teilen und welche Sicherheitsmaßnahmen getroffen werden sollten, um sich vor Missbrauch oder Datenschutzverstößen zu schützen.

Tipp 1: Sensible Daten schützen

Geben Sie niemals vertrauliche oder personenbezogene Informationen in KI-Tools ein. Diese könnten auf externen Servern gespeichert und weiterverarbeitet werden.

Tipp 2: Datenschutzfreundliche Alternativen nutzen

Nutzen Sie, wenn möglich, KI-Anwendungen, die lokal auf Ihrem Gerät laufen oder besondere Datenschutzrichtlinien einhalten. Open-Source-Tools oder kostenpflichtige Lösungen bieten oft bessere Kontrolle über Ihre Daten.

Tipp 3: Kritisch bleiben

KI-generierte Inhalte sollten immer überprüft werden, da sie Fehler enthalten oder Vorurteile widerspiegeln können. Besonders im beruflichen Kontext ist eine manuelle Kontrolle unerlässlich.

Einfach smart - Mit KI den Alltag leichter leben

Künstliche Intelligenz ohne Fachchinesisch, mit Herz und Verstand erklärt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Neugierig auf die Welt von morgen?

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtern kann - verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie, wo KI uns begegnet, wie Sprachassistenten, SmartHome und Gesundheits-Apps funktionieren und worauf Sie beim Datenschutz achten sollten. Der Kurs zeigt Chancen speziell für ältere Menschen und macht moderne Technik zugänglich - mit vielen Aha-Momenten, in Ihrem Tempo und ganz ohne Fachchinesisch.

SV501401

Nachmittagskurs

Di., 30.09.25, 14:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Unbemerkt verfolgt? Die geheimen Daten Ihres digitalen Lebens

Digitale Datenspuren im Alltag

Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwertrainer

Jeder Klick im Internet hinterlässt digitale Spuren. Beim Surfen, Online-Shopping oder auf Social Media sammeln sich unbemerkt persönliche Daten an. BigData analysiert diese Datenmassen und birgt sowohl Risiken für die Privatsphäre als auch Chancen für Innovation. In unserem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Datensammlung im Alltag, lernen, wie BigData unseren Alltag beeinflusst, und entdecken Strategien zum Schutz Ihrer digitalen Privatsphäre. Zudem erkunden Sie die positiven Potenziale von BigData. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die im digitalen Zeitalter sicher navigieren wollen.

SV507707

Vortrag

Mi., 10.12.25, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

16,00 €





Sicher im Netz - So schützen Sie sich vor Online-Gefahren

Anja Plonner, Reinhard Greiner, BayernLab-Team

Wissen Sie, wo Ihre persönlichen Daten online überall landen? Und worauf Sie achten sollten, wenn Sie sich im Internet bewegen? In unserem Vortrag zeigen wir auf, wie man sich wirksam vor Online-Gefahren wie Phishing, Schadsoftware und Betrugsversuchen schützen kann.

Unser Ziel: Wir möchten in verständlicher Sprache mehr Sicherheit und Freude im Umgang mit digitalen Technologien vermitteln. Sie lernen nicht nur, die Risiken besser einzuschätzen, sondern auch, wie Sie diese erkennen und sich wirksam davor schützen.

SV501428

Vormittagskurs

Do., 08.01.26, 10:00-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Entdecken Sie das Darknet: Wie das verborgene Internet unseren Alltag bereichern kann

Die andere Seite des Internets und warum das Darknet Ihr Freund sein kann

Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwertrainer

Das Darknet weckt oft Missverständnisse, bietet aber unerwartete Vorteile. Unser Vortrag enthüllt, was das Darknet wirklich ist und wie Sie es sicher nutzen können. Erfahren Sie, wie der Zugang funktioniert, die Nutzung legal bleibt und welche einzigartigen Vorteile es bietet. Entdecken Sie das Darknet als bereichernden Teil Ihres digitalen Lebens. Melden Sie sich an und erkunden Sie die verborgenen Seiten des Internets.

SV507704

Vortrag

Di., 25.11.25, 18:00-19:30 Uhr

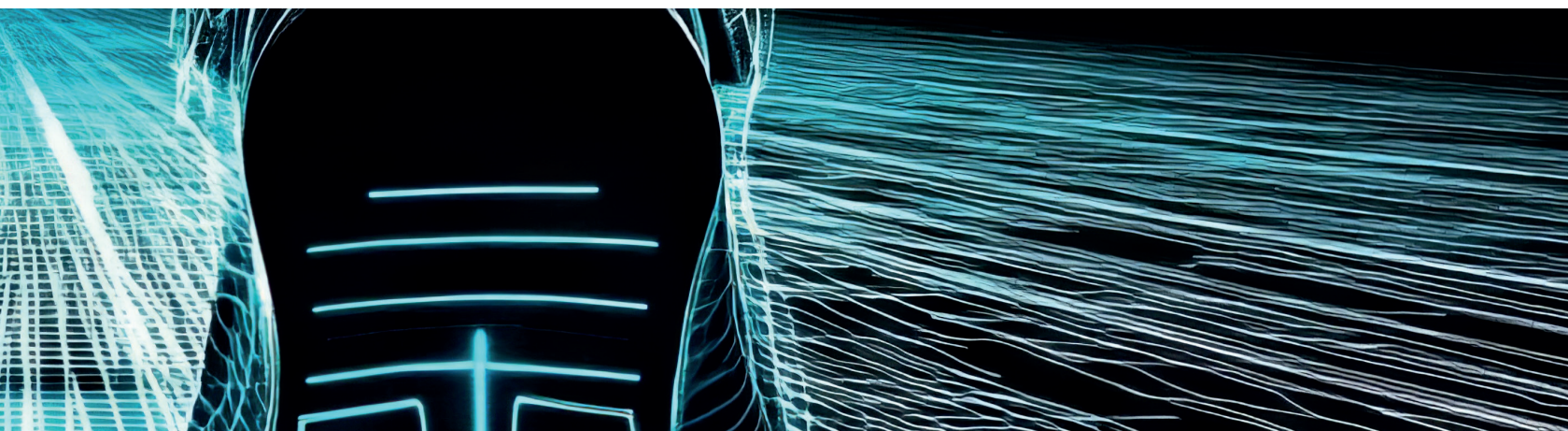
vhs, Luitpoldstr. 24

16,00 €

Fazit – KI bewusst nutzen

Künstliche Intelligenz bietet viele Möglichkeiten, den Alltag effizienter zu gestalten. Besonders in der Texterstellung und Bildbearbeitung sparen KI-gestützte Tools viel Zeit und erleichtern kreative Prozesse. Gleichzeitig ist es wichtig, Datenschutz und Sicherheit im Blick zu behalten. Wer sich der Stärken und Schwächen dieser Technologie bewusst ist, kann sie gezielt und gewinnbringend einsetzen.

Neugierig geworden? Auch an der vhs Weiden-Neustadt werden KI und digitale Anwendungen intensiv behandelt. Ab Herbst bieten wir neue Kurse zu genau diesen Themen an, in denen Sie praxisnah lernen, wie Sie KI sinnvoll und sicher für sich nutzen können. Lassen Sie sich überraschen! Schauen Sie in unser Programm und seien Sie unter den Ersten, die die neuen Möglichkeiten erkunden.





SMART & DIGITAL

Technik, Tools & Trends

Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf

Florine Calleen
vhs Köln

An zwei Abenden dreht sich alles um Online-Tools. Diese können Ihnen helfen, Arbeitsprozesse zu optimieren, Teamarbeit zu stärken und/oder die Kreativität anzuregen. Neben bekannten Tools wie Miro oder Padlet lernen Sie DSGVO-freundliche Lösungen kennen. Die einzelnen Tools werden ausführlich besprochen und es gibt Gelegenheit, einige zu testen. Dafür muss man sich bei einigen Tools anmelden - das bleibt aber den Teilnehmenden überlassen.

Auf der Agenda stehen unter anderem:

- Designtools
- KI-Tools
- Kollaborationstools
- Social-Media-Tools
- Textbearbeitungstools
- Whiteboards

SV502556

Web-Seminar

Mi., 29.10.-05.11.25, 18:00-21:00 Uhr, 2 x

Online 47,00 €

SV502558

Web-Seminar

Di., 09.12.-16.12.25, 18:00-21:00 Uhr, 2 x

Online 47,00 €

Fake News - mit digitalem Faktencheck falsche Informationen im Internet enttarnen

Thorsten Börsch
vhs Köln

In den Nachrichten und insbesondere rund um politische Themen fällt immer häufiger der Begriff Fake News.

Falschnachrichten und Desinformation können aber auch im beruflichen Alltag große Herausforderungen darstellen.

Beispiele aus dem Berufsleben zeigen, wie die Verbreitung falscher Informationen oder irreführender Berichte Mitarbeitende verunsichern. Auch während bspw. der Bewerbungsphase können Fake News die Recherche zu Fachthemen erschweren.

In diesem Online-Vortrag geht es darum, was Fakenews und Desinformation sind, wie sie uns beeinflussen und wie man sie erkennen kann. Dabei werden auch Werkzeuge der Faktenchecker vorgestellt. In der anschließenden Diskussion können Teilnehmende ihre eigenen Erfahrungen mit Fakenews und Desinformation teilen.

SV507713

Web-Seminar

Do., 13.11.25, 17:30-19:00 Uhr

Online 14,00 €



Grosser Steuerberater PartGmbH

Dr. Müller-Straße 7
92637 Weiden
☎ 0961/21002

Max-Reger-Straße 1a
95478 Kemnath
☎ 09642/7546



grosser-steuer.de



info@grosser-steuer.de



grosser_steuerberater



ChatGPT enthüllt: Die Geheimnisse der Künstlichen Intelligenz entdecken

Tauchen Sie ein in die Welt der Künstlichen Intelligenz mit ChatGPT

Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwerktrainer

Entdecken Sie mit Werner Winter, dem stellvertretenden Leiter des Medienzentrums Amberg, die Geheimnisse hinter ChatGPT und der Künstlichen Intelligenz (KI). Unser Kurs bietet einen umfassenden Einblick in ChatGPT, dessen Entwicklung und Einfluss auf unser Leben. Ideal für jeden, der die Rolle der KI in der Zukunft verstehen möchte. Wir beleuchten die grundlegenden Konzepte, Bedeutungen und Risiken von KI, um ein fundiertes Verständnis zu fördern. Nutzen Sie die Chance, mehr über KI-Entwicklungen zu lernen und die Auswirkungen auf Gesellschaft und Alltag zu erkennen.

SV507701

Vortrag

Mo., 17.11.25, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

16,00 €

Programmieren mit Python: Grundlagen und praktische Anwendungen

Entdecken Sie, wie Sie mit dem Raspberry Pi Pico Alltagsprojekte steuern können

Armin Amrhein, Dipl.Ing. (FH) Elektrotechnik

Entdecken Sie die Welt der Mikrocontroller und lernen Sie, wie Sie den Raspberry Pi Pico mit Python programmieren.

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger mit PC-Grundkenntnissen. Sie beginnen mit der Installation von Micropython und Thonny, erlernen Python-Basics wie Variablen und Klassen und nutzen Thonny effektiv. Sie praktizieren das Schalten von Ports, das Steuern von LED-Helligkeit, das Einlesen von analogen Werten und das Anzeigen von Informationen auf Displays. Sie lernen auch, Kontrollstrukturen zu verwenden. Mit diesem Kurs erlangen Sie grundlegende Kenntnisse in der Programmierung von Mikrocontrollern und erweitern damit Ihre technischen Kompetenzen und beruflichen Perspektiven.

SV503211

Wochenendseminar

Sa., 22.11.25, 09:00-13:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,50 €

Digitaler Nachlass: Was bleibt von uns im Netz?

Verantwortungsvoll mit dem digitalen Erbe umgehen

Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwerktrainer

E-Mail-Konten, Online-Banking, Social Media - unser digitales Leben hinterlässt Spuren. Doch was passiert mit diesen Daten nach unserem Tod? Ohne klare Regelungen kann der digitale Nachlass zur Belastung für Angehörige werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Online-Konten, Passwörter und digitalen Dokumente rechtzeitig und rechtssicher regeln - verständlich, praxisnah und verantwortungsvoll.

SV501450

Vortrag

Di., 02.12.25, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

16,00 €



Was passiert mit
meinen Daten nach
dem Tod?



Beruf & Persönlichkeit

Adobe Firefly & Adobe Premiere Pro: Videoproduktion mit Künstlicher Intelligenz

Jens Jacob
vhs Köln

Modul II der Seminarreihe Digitale Videoproduktion - Bildungsurlaub

Das Erstellen von Videos mithilfe von künstlicher Intelligenz wird immer einfacher. Mit „Adobe Firefly“ können Videos automatisch generiert werden. In Adobe Premiere Pro gibt es viele KI basierte Werkzeuge, die den Videoschnitt und die Bearbeitung von Videos vereinfacht und automatisiert. Dieser Kurs kombiniert die Nutzung von Adobe Firefly mit Adobe Premiere Pro.

Kursziel:

In diesem Seminar bekommen Sie eine Einführung in die Generierung von Videos mit Adobe Firefly und lernen, wie man diese Videos in Adobe Premiere Pro automatisch mit KI-Tools schneiden kann.

Voraussetzung für dieses Seminar:

Der Sichere Umgang mit Windows und/oder MacOS ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Generierung von Videos über Adobe Firefly werden kostenpflichtige Credits benötigt. Ein entsprechendes kostenpflichtiges Abo ist deshalb zusätzlich zu Ihrem Zugang zu Adobe Premiere Pro notwendig.

SV502546

Web-Seminar

Mo.-Mi., 08.12.-10.12.25, 09:30-17:00 Uhr, 3 x

Online

206,00 €

Digital Bewerben: Meistern Sie den digitalen Bewerbungsprozess mit einem Experten

Erfahren Sie, was bei Online-Bewerbungen wirklich zählt

Stefan Graf, Expert HR Recruiting & Employer Branding

Entdecken Sie die Schlüsselfaktoren erfolgreicher Online-Bewerbungen in unserem praxisnahen Kurs. Unter Anleitung eines erfahrenen Recruiters erlernen Sie das A und O digitaler Bewerbungsstrategien.

In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur praktische Tipps und Insiderwissen, die Ihnen helfen, häufige Fehler zu vermeiden, sondern auch wertvolle Strategien, um Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch zu erhöhen. Sie lernen, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen effektiv gestalten und sich souverän durch den digitalen Bewerbungsprozess navigieren können. Dies versetzt Sie in die Lage, sich erfolgreich auf die Anforderungen moderner Online-Bewerbungen einzustellen und Ihre Bewerbungsstrategie optimal auszurichten.

Nutzen Sie die Chance, direkt von einem Branchenexperten zu lernen. Ihr Erfolg im digitalen Bewerbungsprozess ist nur einen Klick entfernt.

SV506501

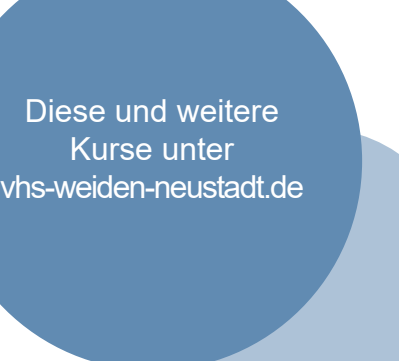
Workshop

Do., 15.01.26, 17:30-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

29,50 €





Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

Harald Biersack, Industriemeister IHK

Abendkurs

kostenfrei

Workshop

29.50 €

286,00 €





PerspektivenMarkt

Weiterbildung trifft Arbeitswelt

05. Februar 2026 | 09:00 – 14:00 Uhr | vhs Weiden-Neustadt gGmbH

Ihr Unternehmen im Mittelpunkt

Werden Sie Teil des **PerspektivenMarkt**.

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen vor **Berufswechslern, Wiedereinsteigern und Jobsuchenden** aus der Region.

Ihre Vorteile als Aussteller

- Direkter Kontakt zu motivierten Bewerber:innen
- Gelegenheit, Ihr Unternehmen als attraktiven Arbeitgeber vorzustellen
- Vernetzung mit anderen Unternehmen und Weiterbildungsträgern
- Präsenz in der regionalen Öffentlichkeitsarbeit
- **Veranstalter:** vhs Weiden-Neustadt gGmbH

**JETZT
KOSTENFREIEN
STANDPLATZ
SICHERN!**

Wo Weiterbildung Türen öffnet

Am 05. Februar 2026 wird die vhs Weiden-Neustadt gGmbH zum Treffpunkt für Weiterbildung und Arbeitswelt. Von 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr heißt es: Regionale Firmen im direkten Gespräch mit Menschen, die beruflich neu durchstarten wollen – vom Jobsuchenden über Wiedereinsteiger:innen bis hin zu Berufsumsteiger:innen.

Für Unternehmen ist der PerspektivenMarkt die perfekte Gelegenheit, sich als attraktiver Arbeitgeber zu präsentieren – und das ganz unkompliziert: direkter Kontakt zu motivierten Bewerber:innen und Austausch mit anderen Unternehmen und Bildungsträgern.

Dazu gibt's ein spannendes Rahmenprogramm mit Workshops rund um Bewerbung, Weiterbildung und Fördermöglichkeiten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Ein Stand mit Tisch und Stühlen wird gestellt.

Anmeldeschluss ist der 28. November 2025.

Kontakt: Dagmar Bock

dagmar.bock@
vhs-weiden-neustadt.de
Tel. 0961 48178-78



vhs GLOW - KI IM FOKUS

Angebote für Kursleitende und Mitarbeitende

KI im Fokus

Fachtag für Kursleiter:innen und vhs-Mitarbeiter:innen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Bildungslandschaft - und wir sind mittendrin. Doch wie lässt sich KI praxisnah und unkompliziert in die Arbeit an der Volkshochschule integrieren? Der Fachtag „KI im Fokus“ richtet sich gezielt an Kursleiter:innen und Mitarbeiter:innen von Volkshochschulen, die die Potenziale von KI für die Bildungsarbeit ausloten möchten. In zwei Workshop-Phasen erhalten Sie konkrete Einblicke, erproben Anwendungen und reflektieren gemeinsam, was KI für Ihre Praxis bedeuten kann.



Tagesablauf:

- Ab 09:15 Uhr - Empfang & lockeres Ankommen
- 10:00-11:00 Uhr - Keynote-Vortrag „Der Mensch macht den Unterschied“ mit Dr. Sonya Dase, Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
- 11:30-13:00 Uhr - Workshop-Phase 1
- 13:00-14:00 Uhr - Mittagspause
- 14:00-15:30 Uhr - Workshop-Phase 2
- 15:30-16:00 Uhr - Gemeinsamer Abschluss

Übersicht der Workshops

- KI-Assistenten für den Unterricht
- Unterrichtsplanung mit ChatGPT
- Barrierefreies Unterrichtsmaterial mit KI
- Erstellung von Lehrmaterialien in Canva
- KI und Datenschutz
- KI-Impulse für den Sprachunterricht

Sie haben die Möglichkeit, vormittags und nachmittags an zwei unterschiedlichen Workshops teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich für den Fachtag und zusätzlich für die jeweiligen zwei Workshops an, die Sie besuchen möchten!

Der Fachtag ist Teil des Projekts „vhs GLOW - Gezielte Lern- und Organisationsentwicklung im digitalen Wandel“ und versteht sich als Einladung zum Austausch, zur Vernetzung und zum praxisorientierten Lernen rund um das Thema Künstliche Intelligenz.

RV609300

Fachtag

Sa., 15.11.25, 10:00-16:00 Uhr

Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus

kostenfrei

**Ansprechpartnerin:
Annika Klösel**

annika.kloesel@vhs-weiden-
neustadt.de
Tel. 0961 48178-18



Weitere Informationen zu den einzelnen Workshops sowie die Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf der Homepage der vhs Fichtelgebirge:
www.vhs-fichtelgebirge.de oder
<https://vhs.link/RMwJSP>



Mach Kinderlachen zu Deinem neuen Beruf.

Werde Fachkraft für
Grundschulkindbetreuung.

Förderung durch
Bildungsgut-
schein oder
Aufstiegs-BAföG
möglich!

Bewerbungen
bis 26. September
2025

Ansprechpartnerin:
Greta Bautz

greta.bautz@vhs-weiden-
neustadt.de
Tel. 0961 48178-64

Mit Kindern zu arbeiten passt besser zu Dir?
Diese Entscheidung ist die Beste, die Du je
triffst. Diese neue Ausbildung zur pädagogi-
schen Fachkraft ist Dein direktester Weg ins
Berufsfeld Kinderbetreuung und Erziehung.

Informiere Dich jetzt unter
www.new-fachkraft.de



**Staatliches
Berufliches Schulzentrum**
Neustadt an der Waldnaab



Landkreis
Neustadt
an der Waldnaab



SCHULABSCHLUSS M10

M10-Kurs 2024/2025 unterwegs: Bildungsreise nach Innsbruck

Zum Abschluss ihres Vorbereitungskurses unternahmen Teilnehmende des M10-Kurses der Volkshochschulen vhs Weiden-Neustadt, vhs Regensburger Land und vhs Fichtelgebirge im Juli 2025 eine viertägige Bildungsreise nach Innsbruck.

Die Reise bot nicht nur neue Einblicke in die Prüfungsfächer Geschichte, Politik, Geografie sowie Natur und Technik, sondern war auch ein schöner Höhepunkt nach einem Jahr intensiver gemeinsamer Arbeit.

Auf dem Programm standen unter anderem ein Besuch des Schloss Ambras und des AUDIOVERSUM Science Centers, ein interaktives Museum rund ums Hören. Ein besonderes Highlight war die Fahrt mit der Nordkettenbahn, von wo die Teilnehmenden ein beeindruckendes Panorama der Alpen erleben durften. Ein herzlicher Dank geht an die vhs Tirol, die die Teilnehmenden als Kooperationspartner vor Ort herzlich in Empfang genommen haben.

die Reise durch die Förderung im Rahmen von Erasmus+ – eine wertvolle Unterstützung, durch die die Teilnehmenden ihr im Kurs erworbenes Wissen auf besondere Weise vertiefen konnten. Eine rundum gelungene Reise zum Abschluss eines besonderen Kursjahres.

M10 Schulabschluss

Berufsbegleitende Vorbereitung auf die Externenprüfung M10 an der Mittelschule

2025/2026

Sie möchten beruflich weiterkommen und einen mittleren Schulabschluss nachholen? Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, den M10 Abschluss berufsbegleitend zu erwerben.

Der Unterricht findet überwiegend als Abendkurs statt und bietet einen hohen Anteil an Online-Unterricht. Ein berufsbegleitendes Lernen bis hin zum erfolgreichen Schulabschluss ist somit möglich.

Sie erarbeiten sich die Inhalte der 10. Klasse, um sicher in die Externenprüfung zu gehen. Wir bereiten Sie intensiv auf die Prüfungsanforderungen vor.

Die vhs.cloud ist die zentrale Lernplattform. Hier finden Sie alle Lernmaterialien, Übungsangebote und aktuelle Informationen.

Neben den Hauptfächern Deutsch, Englisch und Mathematik können Sie zwischen den Wahlpflichtfächern Wirtschaft und Ernährung / Soziales wählen, je nach Ihrem beruflichen Hintergrund und Ihren Zielen. Die Prüfung kann an der Pestalozzi-Mittelschule Weiden abgelegt werden.

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

SV602710

Abendkurs

Mo., 06.10.25-31.07.26, 17:00-20:15 Uhr

Online und vor Ort

1.000,00 €



© vhs Tirol, Innsbruck



SCHULABSCHLUSS QUALI

Abendlehrgang zur Vorbereitung auf den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule (Quali) 2026

vhs Regensburger Land
vhs Stadt Regensburg

Ein Quali-Abschluss eröffnet Ihnen neue berufliche Perspektiven. Der Vorbereitungskurs macht es einfach, dieses Ziel zu erreichen. Er bereitet auf prüfungsrelevante Fächer vor.

Sie haben die Wahl: Sie können in Präsenz vor Ort oder online zugeschaltet teilnehmen. Nur der erste Kurstag, die Prüfungen und ein paar wenige andere Termine finden verpflichtend in Präsenz statt. Wir unterstützen Sie bei der digitalen Teilnahme.

Voraussetzungen:

Teilnahme an einem Beratungsgespräch:
entweder in Regensburg (0941 507-4437,
zweite-chance@regensburg.de)
oder Neutraubling (09401-525522,
torsten.tomenendal@vhs-regensburg-land.de) oder online

Für den Online-Unterricht: PC/Laptop mit stabilem Internet,
Mikrofon/Headset, Webcam

Weitere Informationen finden Sie auf www.vhs-regensburg.de/schulabschluss und www.vhs-regensburger-land.de/

SV602720

Abendkurs

Mo., 06.10.25-31.07.26, 17:45-20:45 Uhr

Online und vor Ort

1.100,00 €

vhs

Volkshochschule
Stadt Regensburg

vhs

Volkshochschule
Regensburger Land e.V.

Der Kurs findet in Kooperation
zwischen der Volkshochschule
der Stadt Regensburg und der
Volkshochschule Regensburger
Land e. V. statt.

Präsenztage finden ebenso
dort statt.



oberpfalz

junior-club

Ideenreich

Lebendig

Bunt

**JETZT KOSTENLOS MITMACHEN
UND JEDEN MONAT
TOLLE PREISE GEWINNEN!**

www.oberpfalz-junior-club.de



AUSWAHL- VERFAHREN

Vorbereitung Auswahlverfahren

für Studienplätze im öffentlichen Dienst in Bayern

Der Kurs bereitet auf die Auswahlprüfung vor, die am 06.10.2025 stattfindet. Informationen zur Prüfung finden Sie im Internet unter www.lpa-bayern.de

Im Rahmen des Kurses werden die Gegenstände der Ausleseprüfung bearbeitet. Es wird eine vertiefte Allgemeinbildung, logisches, strukturelles und analytisches Denkvermögen sowie Sprachfertigkeit in Deutsch vermittelt. Die einzelnen zu bearbeitenden Fächer sind dabei Erdkunde, Geschichte, Wirtschaft und Recht sowie die staatlichen und politischen Grundlagen Bayerns, der Bundesrepublik Deutschland und der Europäischen Union und schließlich zeitgeschichtliche Ereignisse in Kultur und Politik. Neben der intensiven Bearbeitung der Prüfungen der letzten Jahre wird auch auf aktuelle Ereignisse eingegangen.

Bitte mitbringen: Gezielt vorbereitet - Originalaufgaben des LPA-Tests mit kommentierten Lösungen - Ideal für die Prüfungsvorbereitung - 3. Qualifikationsebene, Ausgabe 2024, Kosten: 24,90 €

SV607101

Wochenendseminar

Sa., 20.09.2025, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 27.09.2025, 09:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

69,00 €

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

Telefonisch buchen: 0961 48178-0

PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Mathematik der gymnasialen Oberstufe

Geeignet für Schüler der 12. Klasse

Oliver Kick, Ing. Umwelt- und Verfahrenstechnik

Das Kursangebot richtet sich in erster Linie an Gymnasialisten der 12. Jahrgangsstufe mit erhöhtem Anforderungsniveau, ist aber auch für den Vertiefungskurs geeignet.

In den ersten ca. 30 Minuten der Doppelstunde wird interaktiv der aktuelle Stoff, gemäß dem Fachlehrplan, mit den Schülern noch einmal aufbereitet. Die restliche Zeit wird dazu genutzt, um mit den Kursteilnehmern konkrete Aufgaben durchzurechnen. Diese sollten im Vorfeld, zur besseren Vorbereitung, an den Dozenten übermittelt werden.

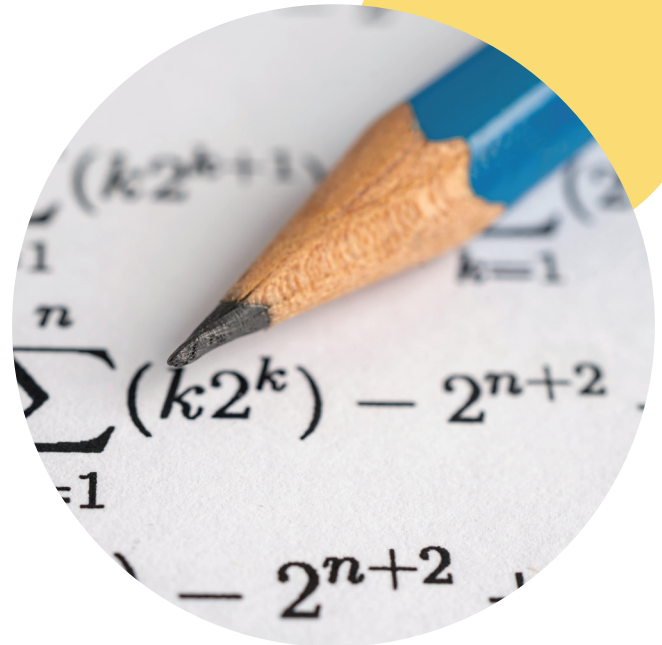
SV608404

Nachmittagskurs

Sa., 11.10.2025, 12:30-14:00 Uhr,
Sa., 25.10.2025, 12:30-14:00 Uhr,
Sa., 08.11.2025, 12:30-14:00 Uhr,
Sa., 22.11.2025, 12:30-14:00 Uhr,
Sa., 06.12.2025, 12:30-14:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

79,00 €



Mathematik der FOS/BOS

Geeignet für Schüler der 11. Klasse

Oliver Kick, Ing. Umwelt- und Verfahrenstechnik

Das Kursangebot richtet sich an Schüler der FOS/BOS der 11. Jahrgangsstufe aus allen Zweigen.

In den ersten ca. 30 Minuten der Doppelstunde wird interaktiv der aktuelle Stoff, gemäß dem Fachlehrplan, mit den Schülern noch einmal aufbereitet. Die restliche Zeit wird dazu genutzt, um mit den Kursteilnehmern konkrete Aufgaben durchzurechnen. Diese sollten im Vorfeld, zur besseren Vorbereitung, an den Dozenten übermittelt werden.

SV608406

Nachmittagskurs

Sa., 11.10.2025, 14:15-15:45 Uhr,
Sa., 25.10.2025, 14:15-15:45 Uhr,
Sa., 08.11.2025, 14:15-15:45 Uhr,
Sa., 22.11.2025, 14:15-15:45 Uhr,
Sa., 06.12.2025, 14:15-15:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

79,00 €

Mathematische Grundlagen für Azubis

Thomas Pentner, Wirtschaftsingenieur (B.Eng) und Energieelektroniker

Die Mathematik kann in der Berufsausbildung immer wieder zu einer Hürde werden, auch wenn es das klassische Fachrechnen nicht mehr gibt, sondern dies in die jeweiligen Projektfächer mit aufgenommen wurde, müssen sowohl in der Ausbildung als auch in der Abschlussprüfung Berechnungen durchgeführt werden.

Da hier oftmals Lücken vorherrschen werden die wichtigsten mathematischen Themen der Grund- und Mittelstufe nochmals besprochen und anhand zahlreicher Übungen gefestigt.

Dieser Kurs ist auch zur Auffrischung für Meister:innen- und Techniker:innen Lehrgänge geeignet.

SV608501

Vormittagskurs

Sa., 15.11.2025, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 22.11.2025, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 29.11.2025, 09:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €





ALPHA+ KURSE

Alpha+: Kurse zur Alphabetisierung für Asylsuchende

Birgit Gerlach-Kneißl

Lesen und Schreiben lernen in der Fremdsprache Deutsch ist der Schwerpunkt dieses Kurses. Am Anfang steht eine individuelle Kurzdiagnostik der Schriftkompetenz. Je nach individuellen Lernständen der Teilnehmenden werden anschließend folgende Kenntnisse vermittelt: Lesen von der Buchstaben- bis zur Textebene, Schreiben von Buchstaben und Silben bis zu einfachen Sätzen, sowie bei Bedarf grundlegende Alltags-Mathematik.

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

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

SV606251

Vormittagskurs

Di. u. Do., 14.10.25-12.05.26, 08:45-12:00 Uhr, 50 x

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Alpha plus: Besser lesen und schreiben für Erstsprache Deutsch

Birgit Gerlach-Kneißl

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

In der kleinen Gruppe gehen wir auf den Wissensstand von allen Teilnehmenden ein.

SV606252

Abendkurs

Mi., 15.10.25-15.07.26, 18:00-19:30 Uhr, 30 x

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

VHS LERNTREFF

vhs LernTREFF

Birgit Gerlach-Kneißl

Sie wollen das Lesen und Schreiben verbessern?

Sie brauchen Hilfe bei Briefen vom Amt?

Kommen Sie vorbei! Wir helfen Ihnen weiter.

Der vhs Lerntreff ist kostenlos. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie kennen Menschen mit Problemen beim Lesen oder Schreiben? Dann ermuntern Sie sie vorbeizukommen und den ersten Schritt zu tun.

SV606401

Beratung

Di., 14.10.25-24.03.26, 12:00-13:30 Uhr, 20 x

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Diese und weitere
Kurse unter
vhs-weiden-neustadt.de

Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen



Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de

 **AlphaDekade**
2016–2026

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



AGB, Datenschutz und FAQ

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH finden Sie unter vhs-weiden-neustadt.de/service/agb-gtc.html.

Die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH können Sie einsehen unter vhs-weiden-neustadt.de/service/datenschutzerklaerung-gdpr.html.

Beides kann während unserer Öffnungszeiten im Anmeldebüro der vhs, in der Luitpoldstr. 24 in Weiden, schriftlich abgeholt werden. Gerne können wir Ihnen auf Wunsch unsere AGB und Datenschutzerklärung per E-Mail zusenden. Hierfür wenden Sie sich bitte an 0961 48178-0 oder info@vhs-weiden-neustadt.de.

Datenschutzbeauftragter:

Norbert Meißner, Meißner EDV-Service & Bürotechnik, Kahlhofstr. 32, 92242 Hirschau (E-Mail: office@mexxxtra.de; Tel. 09622 71280; Fax: 09622 823819)

Wie kann ich mich anmelden?

Es bestehen mehrere Anmeldeöglichkeiten:

Im Internet auf vhs-weiden-neustadt.de können Sie direkt Ihren Wunschkurs online buchen.

Persönlich, in der vhs Geschäftsstelle, Luitpoldstraße 24, 92637 Weiden, telefonisch unter 0961 48178-0

Wann ist eine Anmeldung verbindlich?

Ihre Anmeldung ist generell verbindlich. Sie wird durch die vhs zusätzlich schriftlich oder per Mail bestätigt.

Bis wann muss ich mich anmelden?

Grundsätzlich kann man sich zu einem Kurs anmelden, solange Plätze frei sind. Allerdings sind viele Kurse ab Kursbeginn ausgebucht. Andererseits müssen wir Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl frühzeitig absagen. Vielleicht fehlte gerade Ihre Anmeldung und der Kurs hätte stattfinden können. Melden Sie sich bitte frühzeitig an.

Wann wird das Kursentgelt von meinem Konto abgebucht?

Wir buchen das Kursentgelt jeweils zum nächstfolgenden Werktag nach Kursbeginn ab.

Ist eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichterscheinen möglich?

Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichterscheinen ist generell leider nicht möglich.

Wie lange vorher kann ich mich nach einer Kursanmeldung wieder abmelden?

Ein kostenfreier Rücktritt muss spätestens 7 Kalendertage vor Kursstart erfolgen.

Hierbei ist zu beachten, dass diese 7 Kalendertage zwischen dem Eingang der schriftlichen Kursabmeldung und dem Kursstart liegen müssen. Sollte diese Frist nicht eingehalten werden, ist der Kunde zur Entrichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

An welchen Kursterminen findet mein Kurs statt?

Unser Magazin listet aus Platzgründen nicht immer alle Kurstermine Ihres Kurses auf. Ihre Kurstermine können Sie ganz bequem auf unserer Homepage unter dem betreffenden Kurs einsehen.

Was passiert, wenn ein Kurstermin ausfällt oder der Kurstermin aus organisatorischen Gründen verschoben wird?

Es passiert leider immer mal wieder, dass kurzfristig Änderungen im Programm vorgenommen werden müssen. Sei es, dass Dozenten erkranken oder der Kurs aus anderen Gründen ausfallen muss. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, wenn „Ihr“ Kurs einmal betroffen sein sollte. Unser Team bemüht sich stets um eine rechtzeitige Benachrichtigung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (sofern uns die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bekannt gegeben wurde).

Wo kann ich parken?

In der Nähe der Volkshochschule, in der Bürgermeister-Prechtl-Straße (gegenüber der Josefskirche), ist ein öffentlich zugängliches Parkhaus. Frei parken Sie in den umliegenden Straßen.

Komme ich mit einem Rollstuhl in die vhs?

Ja, unsere vhs ist barrierefrei: es gibt einen Zugang im Innenhof, der ebenerdig erreichbar ist. Sämtliche Etageebenen sind über den Aufzug erreichbar.

Sind alle Veranstaltungen im Magazin abgebildet?

Im Magazin finden Sie einen kleinen Ausschnitt unserer Angebote und Veranstaltungen. Das komplette Programm finden Sie auf unserer Homepage: vhs-weiden-neustadt.de

Start



Ziel

RVVswipe:
einchecken
losfahren
auschecken



rvvswipe.de

RVV Regensburger
Verkehrsverbund

DIE HAUSMÄNNER

EIN VERBUND ZUVERLÄSSIGER HANDWERKSBETRIEBE



WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
Aufträge!

RENOVIERUNG · UMBAU · NEUBAU

Nutzen Sie unser Netzwerk!

**AMANN
KÜCHEN**
die Kreativ-Schreiner

T_B
TÖPPEL - BAU

**ELEKTRO
SCHMID**
MEISTERBETRIEB

WINTERGARTENBAU · FENSTER · TÜREN
BANRUCKER
Wintergärten der Spitzenklasse

Holzbau
SCHRAML
alles astrein

TREPPEN-ECKERT
DER TREPPEN-SPEZIALIST

Lang
FLIESEN · BÄDER · BÖDEN · HANDWERK
WWW.FLIESENHAUS-LANG.DE

TEAM
HECHT
DACH- & HAUSTECHNIK

**WOHN-
TRAUM**
Boden & Raum

K. u. E. Schmid GmbH
Meisterbetrieb f. Parkett u. Fußböden
Akustik- u. Trockenbau

HELDWEIN
MALERGESCHÄFT



*Scan
mich!*

**Trinkerl Putz
& Stuck GmbH**

www.diehausmaenner.de

BESUCHEN SIE UNS AUF 