



vhs  
MAGAZIN  
ab Januar 2026



Volkshochschule  
Weiden-Neustadt gGmbH



# 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



@17Ziele



17Ziele.de



#17Ziele



@17Ziele

Tu Du's auf 17Ziele.de



## Vorwort

Zwischen den Jahren ist die perfekte Zeit um zu reflektieren, was wir im nächsten Jahr loslassen wollen und welche lange gehegten Träume und Pläne endlich Wirklichkeit werden sollen.

Im druckfrischen vhs-Magazin ist für beide Vorsätze etwas dabei. Wie wäre es im Februar mit einer Woche Basenfasten nach Wacker – Ernährung im Gleichgewicht erleben (Seite 42) – eine achtsame Auszeit zum Durchatmen, Genießen und Neuausrichten.

Der Frühling in unserer vhs-Küche lockt aber auch mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten, Überraschendem vom Ei und einem exklusiven Cocktailkurs zum Valentinstag.

Bei unseren beliebten Gesundheitsvorträgen freuen wir uns sehr, am 10.03.2026 erstmals einen Fachvortrag zum Thema Endometriose anbieten zu können – diesen und weitere Vorträge zum Schwerpunktthema Sucht finden Sie auf Seite 37.

Oder ist ihr Neujahrsvorsatz vielleicht, Ihre Kreativität neu zu entdecken? Wir haben in diesem Semester wieder einen Einstiegskurs Nähen im Angebot – Kultur und Kreativität finden Sie ab Seite 18.

Ganz besonders stolz sind wir darauf, am 20. Januar Gastgeber für einen bayernweiten hybriden Vortrag zum Thema „KI in der Medizin – Fluch oder Segen?“ zu sein. An diesem Abend streamen wir bayernweit aus der vhs-Aula, die weiteren Vorträge der Reihe können Sie kostenfrei online verfolgen, Seite 16.

Mein persönlicher Neujahrsvorsatz sei übrigens auch verraten: ich möchte meine Excel-Kenntnisse auffrischen. All unsere Office-Kurse ab Seite 62 haben eine Durchführungsgarantie, in Präsenz oder Online, wie es Ihnen reinpasst in der dunklen Jahreszeit.

In diesem Sinne – einen guten Rutsch und bis in 2026 in Ihrer vhs Weiden-Neustadt

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,  
Christine Ascherl

## Bildquellen

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

## Auflage

34.000 Exemplare



[facebook.com/vhs.weiden.neustadt](https://facebook.com/vhs.weiden.neustadt)



[instagram.com/vhs\\_weiden\\_neustadt](https://instagram.com/vhs_weiden_neustadt)





# Inhalt

## Vorwort

Seite 3



## Mensch & Gesellschaft

ab Seite 6

- Themen der Zeit
- Literarisches Cafe
- Verbraucherbildung
- Smart Surfer
- Lange Nacht der Demokratie 2026
- Servus, KI



## Kultur & Kreativität

ab Seite 18

- Schrift trifft Kunst
- Kreative Ringwelten
- Nähkunst
- Motorsäge
- Tooltime
- Drohnenflug
- Minicamper



## Junge vhs & Familie

ab Seite 26

- Froschzirkus
- Kinder forschen los



# Inhalt

## Körper & Gesundheit

- Yoga
- Entspannung
- Tanz & Bewegung
- Fitness
- Fachvorträge Gesundheit

ab Seite 28



## News aus dem Kochstudio

- Kochkunst Querbeet
- Sushi

ab Seite 39



## Sprachen & Verständigung

- Einstufungsberatung
- Sprachkurse für Anfänger:innen
- Sprachkurse für den Job

ab Seite 46

## Beruf & Neue Medien

- Superhirn
- Digitale Grundlagen
- Smart Office
- Stark im Job
- PerspektivenMarkt

ab Seite 58



## Schule & Grundkompetenzen

ab Seite 70

- vhs GLOW - Angebote für Kursleitende und Mitarbeitende
- Mathematik
- Auswahlverfahren
- Vokabeltraining
- Vorbereitung Probeunterricht
- Alpha+ Kurse







# THEMEN DER ZEIT



## Wie alles begann und sich jetzt wiederholt Meine jüdische Familiengeschichte

**Lesung mit der deutsch-israelischen Journalistin  
Sarah Cohen-Fantl**

Die Publizistin und Kriegsreporterin Sarah Cohen-Fantl stellt ihr neues Buch „Wie alles begann und sich jetzt wiederholt. Meine jüdische Familiengeschichte“ vor - ein erschütterndes, hochaktuelles Zeugnis jüdischen Lebens in der dritten Generation nach der Shoa.

Als Enkelin von Überlebenden führt der Fund eines Koffers in Auschwitz das Leben der Journalistin in eine unerwartete Richtung. Der Name darauf - Zdenka Fantlova - ist der ihrer Urgroßmutter. Die Entdeckung löst eine tiefe Identitätskrise aus und führt sie dazu, die Geschichte ihrer Familie neu zu hinterfragen und aus drei Perspektiven zu erzählen.

Dieses Buch ist eine generationsübergreifende Auseinandersetzung mit Trauma, Resilienz und jüdischer Identität - von Prag über die Shoa bis ins heutige Europa und in ein Israel nach dem Massaker des 7. Oktobers 2023. Es ist eine Geschichte über jüdische Identität, die Notwendigkeit des Erinnerns und den Versuch, in einer Gesellschaft, die „Nie wieder“ sagt, aber oft wegschaut, einen Platz zu finden.

**SV100027**

**Vortrag**

Mi., 28.01.26, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Digitale Gesundheitswelt

**für digitale Anwender**

*Sigrid Müller*

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das digitale Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns?

Die kostenfreie Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen in verständlicher Sprache, die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher.

### Kursinhalte:

- Verlässliche medizinische Informationen finden
- elektronische Patientenakte (ePA)
- elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA)
- mobile Gesundheitsgeräte und Apps (Digital Health Devices)
- Arzttermine online finden und buchen  
Online-Sprechstunde
- Unterstützung durch KI im Gesundheitsbereich

**SV103110**

**Vortrag**

Mo.-Mi., 09.02.-11.02.26, 16:00-17:30 Uhr

Online

kostenfrei

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://vhs-weiden-neustadt.de)





# LITERARISCHES CAFE

## Die „Målaboum“ - Geschichten und Lieder aus dem Egerland

### Literarisches Cafe

Richard Šulko

Richard Šulko (Måla Richard), der letzte Autor in Tschechien, der noch in Egerländer Mundart schreibt, präsentiert gemeinsam mit seinem Sohn Vojtech ein besonderes literarisch-musikalisches Programm. In einer stimmungsvollen Mischung aus Lesung, Gesang und Zithermusik erleben Sie Geschichten, Gedichte und Feuilletons in Deutsch und Mundart, ergänzt durch klassische Egerländer Volkslieder.

Die beiden Künstler - Vater und Sohn - bilden das Duo „Målaboum“, das seit vielen Jahren mit seinen Auftritten in Tschechien und im Ausland das kulturelle Erbe des Egerlands pflegt. Grundlage der Lesung sind Texte aus Šulkos Buch „Målaboum: daham!“, die zweisprachig (Deutsch/Tschechisch) eingeführt werden.

Ein atmosphärisch dichter Nachmittag für alle, die Literatur, Musik und lebendige Kulturgeschichte schätzen.

In Zusammenarbeit der Ackermann-Gemeinde, der KEB Neustadt-Weiden und der Volkshochschule Weiden-Neustadt.

**SV100094**

**Vortrag**

Fr., 13.03.26, 15:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](http://vhs-weiden-neustadt.de)







# VERBRAUCHERBILDUNG

### 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 zuletzt selbstbestimmt leben möchte, der sollte bereits heute rechtzeitig vorsorgen.

Rechtsanwalt Peter Sailer zeigt auf, wie man für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit vorsorgen kann.

**SV103046**

**Vortrag**

Mo., 02.02.26, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

### 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.

**SV103047**

**Vortrag**

Di., 03.03.26, 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?

**SV103048**

**Vortrag**

Mo., 20.04.26, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

### Erneuerbare Energien im Eigenheim - Vom Dach in den Heizungskeller und zurück

Corinna Loewert

Die Gesetzgebung hat Anforderungen an die zukünftige Energieversorgung, die Eigenheimbesitzer:innen auch. Wie diese zueinanderfinden können, stellt das etz Nordoberpfalz vor. Neben Wärme- und Stromerzeugung auf Basis von erneuerbaren Energien wird deren Nutzungsmöglichkeiten und damit verbundene Synergieeffekte aufgezeigt. Auch Fördermöglichkeiten und Online-Tools zur Wirtschaftlichkeitsberechnung kommen nicht zu kurz. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für Diskussion und Fragen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz.

**SV103532**

**Vortrag**

Mi., 14.01.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





## Online: ETFs - Börsengehandelte Fonds

### für fortgeschrittene Anleger

Paulina Lolov

In diesem Vortrag werden praktische Übungen durchgeführt. Die ETFs werden nach den bekannten Kriterien ausgewählt und analysiert. Die KursteilnehmerInnen wählen aktiv ETFs aus. Des Weiteren werden Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs ausgesucht. Analyse von ETFs auf weitere Indizes - Länderindizes und Small Caps. Gold und andere ETCs. Die beliebten ETF-Tools und ETF-Filterfunktionen werden besprochen. Die KursteilnehmerInnen können zu ETFs ihrer Wahl Fragen mitbringen. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) und Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

#### Kursinhalt:

- Auswahlkriterien - kurze Wiederholung
- Praktische Übungen
- Fragerunde
- Themen-, Branchen- und Dividenden-ETFs
- Länder-ETFs, Small Caps und ETCs
- Sparpläne in einem Wertpapierdepot anlegen
- Backtester für UCITS - ETFs
- Nachhaltige ETFs, Anleihen-ETFs mit einer Laufzeit und ETCs
- Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Einführung in ETFs - ETF auswählen mit System“ oder gute Kenntnisse über ETFs

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

**SV103053**

**Vortrag**

Mi., 07.01.26, 18:00-20:00 Uhr

Online

kostenfrei

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](http://vhs-weiden-neustadt.de)

## 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 Börsen-thematik 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.

**SV103054**

**Vortrag**

Di., 10.03.26, 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.

**SV103056**

**Vortrag**

Di., 17.03.26, 18:00-20:00 Uhr

Online

kostenfrei



# VERBRAUCHER- BILDUNG



### Online: Basiswissen in der Geldanlage für Einsteiger:innen

**Grundbegriffe der Kapitalanlage für Jung und Alt**  
*Arthur Wilm*

Solides Basiswissen ist der Schlüssel zum Anlageerfolg. Unser Vortrag behandelt Budgetplanung, verschiedene Anlageformen (Aktien, Anleihen, Investmentfonds, ETFs, Krypto, Immobilien, Edelmetalle) und Risikostreuung.

Er richtet sich an alle, die ihre finanzielle Zukunft aktiv gestalten möchten. Wir besprechen auch Kosten und geeignete Finanzpartner.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

**SV103086**

**Vortrag**

Do., 26.02.26, 18:30-21:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Online: Die private Immobilienfinanzierung

**Gut vorbereitet ins Beratungsgespräch**  
*Arthur Wilm*

Der Traum vom Eigenheim ist in Deutschland weiterhin sehr beliebt. Angesichts hoher Immobilienpreise und gestiegener Finanzierungskosten ist Vorsicht geboten. Unser Vortrag bietet unabhängige Einblicke in wichtige Faktoren bei der Entscheidung und fürs Beratungsgespräch. Ein erfahrener Immobilien- und Bankexperte und Trainer Verbraucherbildung erklärt Chancen und Risiken, gibt produkt- und anbieterunabhängige Finanzierungstipps und beantwortet Ihre individuellen Fragen.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

**SV103089**

**Vortrag**

Mi., 11.03.26, 19:00-21:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Online: Festverzinsliche Wertpapier, Zertifikate, Mischfonds, Roboadvisor und Co.

**Risiken und Chancen bei "so gut wie" sicheren Kapitalanlagen**  
*Arthur Wilm*

Was beeinflusst den Erfolg sicherer Kapitalanlagen? Wir klären Begriffe wie Zinssatz, Rendite und Rating und erklären den Unterschied zwischen Anleihen und Zertifikaten. Was verbirgt sich hinter Mischfonds, Roboadvisor und worauf muss man als Anleger achten. Zudem diskutieren wir Kosten, Emotionen und die "Gier frisst Hirn"-Falle. Gibt es wirklich risikolose Anlagen? Alle Informationen sind anbieter- und produktunabhängig. Der Trainer Verbraucherbildung will nichts verkaufen, sondern informieren.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Garantiert produkt- und anbieterunabhängig.

**SV103098**

**Vortrag**

Do., 16.04.26, 18:30-21:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Online: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

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.

**SV103376**

**Vortrag**

Di., 03.02.26, 12:30-13:30 Uhr

Online

kostenfrei





## Sonne rechnen! - Photovoltaik oder Solarthermie auf meinem Dach?

Corinna Loewert

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Wärmepreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Eignet sich mein Haus für eine Photovoltaik- oder Solarthermie-Anlage? Wie kann ich bestehende Anlagen aufrüsten oder kombinieren? Rentiert sich eine Investition? Unter dem Motto „MIT SONNE RECHNEN!“ sollen Verbraucher über ihre Möglichkeiten informiert werden, mit einer Photovoltaik-Anlage inklusive Batteriespeicher eigenen Strom zu erzeugen sowie mit einer Solarwärmanlage die Warmwasserbereitung oder die Heizung zu unterstützen.

Es werden mit dem Besitzer die Möglichkeiten der Solarenergienutzung besprochen, beispielsweise mit einer Solarwärme-Anlage die Warmwasserbereitung oder auch die eigene Heizung zu unterstützen. Zur Stromerzeugung kann die Installation einer Photovoltaikanlage mit Batteriespeicher sinnvoll sein. Auch ob es in Frage kommt, bestehende Anlagen nachzurüsten oder zu ergänzen, ist Teil des Checks. Für solarthermische Anlagen, Photovoltaik und Batteriespeicher gibt es unterschiedliche Förderungen von der Einspeisevergütung bis zum zinsgünstigen Kredit der KfW oder einer BAFA-Förderung

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

In Zusammenarbeit mit dem etz Nordoberpfalz.

**SV103536**

**Vortrag**

Mi., 25.02.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## 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.

**SV305111**

**Workshop**

Mi., 25.02.26, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Bitte mitbringen:  
Schraubgläser, leere Flaschen,  
leerer Deo-Roller, ca. 15,- €  
Materialkosten







# VERBRAUCHER- BILDUNG

### Wildkräuterküche - günstig und gesund für die ganze Familie

Barbara Nickl, Zertifizierte Kräuterführerin, Pädagogische Fachkraft

Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch & Co. bieten eine kostengünstige sehr gesunde Ergänzung zum alltäglichen Speiseplan. Sie enthalten bei weitem mehr Mineralstoffe und Vitamine als Kulturgemüse und können zu leckeren Suppen, Risottos oder auch süßen Desserts verarbeitet werden. In diesem Kochkurs lernen Sie die wichtigsten saisonalen Wildkräuter für die Küche kennen und wie Sie sie am besten kostengünstig und einfach verarbeiten, sodass es der ganzen Familie schmeckt.

**SV305113**

**Nachmittagskurs**

Sa., 28.03.26, 14:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Bitte beachten  
Sie anfallende  
Verzehrkosten



### Nachhaltigkeit in der Mode - Vortrag und Diskussion

**Psychologie versus Umwelt - die tägliche Versuchung**  
Cornelia Bergler, Soziologin/Pädagogin MA, zertifizierte Farb- und Stilberaterin

Hinter der vermeintlichen Oberflächlichkeit der Mode sind handfeste Kräfte am Werk: Industrie und Handel, Wissenschaft und Psychologie. Darüber hinaus trägt unser Konsumverhalten zu einem erheblichen Teil zur Umweltzerstörung bei: jedes beiläufig gekaufte Kleidungsstück, jedes Schnäppchen mit dem wir uns belohnen. Die Themen des Vortrags sind u.a.:

- Herstellungsweisen von Textilien und Qualitäten (Stoffe, Verarbeitung)
- Verkaufsstrategien (Influencer, Kollektionen, Trends)
- Bekleidungskonzerne und Lieferketten
- China
- Lust zum Kaufen

Umso mehr wir über die Bekleidungsindustrie wissen - Herstellungsweisen bis Marktstrategien - desto mehr können wir bewusst mit Mode und Bekleidung umgehen. Ganz ohne Wohlstandverlust.

**SV300063**

**Vortrag**

Di., 24.03.26, 18:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



# SMART SURFER

Digitale Bildung ist heute wichtiger denn je. Insbesondere für diejenigen, die nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind. Nur wer das Internet sicher nutzt und mit E-Mails, Messenger-Diensten oder Videotelefonie umgehen kann, bleibt im digitalen Leben nicht außen vor. Unsere Kursreihe hilft Ihnen dabei. Sie erhalten zahlreiche Informationen rund um die Themenbereiche Verbraucherschutz, Unterhaltung, Medienkompetenz, Datensicherheit, Digitale Nachhaltigkeit und Ethik.

Bitte sagen Sie uns kurz Bescheid, wenn Sie trotz Anmeldung nicht kommen können – so können wir den Platz an andere weitergeben und wir können unsere Förderrichtlinien einhalten. Danke!

## Smart Surfer I: Fit im digitalen Alltag

### Begriff und Nutzen des Internets

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Das Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzu-denken. Wie aber funktioniert dieses weltumspannende Netzwerk? Auch der Umgang mit Suchmaschinen, über die sich gewünschte Inhalte finden lassen, muss gelernt sein. Aber wie funktioniert ein Browser und wie ist dieser aufgebaut? Das und mehr erfahren Sie in diesem Seminar.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501414**

**Vormittagskurs**

Fr., 30.01.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Praxistraining: Smart Surfer I

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Sie haben im Seminar Smart Surfer I viel zum Thema Internet und Browser gelernt. Aber wenn es darum geht das Erlernte in die Praxis umzusetzen benötigen Sie noch Hilfe. Dann nutzen Sie dieses Praxistraining um offene Fragen zu klären und souveräner im Umgang mit den neuen Medien zu werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501415**

**Vormittagskurs**

Fr., 06.02.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Smart Surfer II: Fit im digitalen Alltag

### Risiken und Datenschutz

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Wer über seine Rechte und Pflichten auch im Internet Bescheid weiß, kann die vielfältigen Möglichkeiten des Webs selbstbestimmt und verantwortungsvoll nutzen. Auch der Datenschutz ist ein komplexes Thema und wird immer umfangreicher. Was es dabei zu beachten gilt erfahren Sie in diesem Seminar.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501416**

**Vormittagskurs**

Fr., 13.02.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Praxistraining: Smart Surfer II

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Sie haben im Seminar Smart Surfer II viel zum Thema Risiken des Internets und Datenschutz gelernt. Aber wenn es darum geht das Erlernte in die Praxis umzusetzen benötigen Sie noch Hilfe. Dann nutzen Sie dieses Praxistraining um offene Fragen zu klären und souveräner im Umgang mit den neuen Medien zu werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501417**

**Vormittagskurs**

Fr., 20.02.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



# Mensch & Gesellschaft

## Smart Surfer III: Fit im digitalen Alltag

### Unterhaltung und Kommunikation

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Einen großen Teil ihrer Zeit verbringen Nutzer:innen im Internet. Man tratscht mit Freund:innen, schaut Videos und Filme oder liest Onlinezeitschriften und -nachrichten. Aber auch die Kommunikationsmöglichkeiten sind vielfältig. Wir können E-Mails austauschen, über Messenger kommunizieren und videotelefonieren. Was das alles bedeutet erfahren Sie in diesem Seminar.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501418**

**Vormittagskurs**

Fr., 27.02.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Praxistraining: Smart Surfer III

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Sie haben im Seminar Smart Surfer III viel zum Thema Unterhaltung und Kommunikation im Internet gelernt. Aber wenn es darum geht das Erlernte in die Praxis umzusetzen benötigen Sie noch Hilfe. Dann nutzen Sie dieses Praxistraining um offene Fragen zu klären und souveräner im Umgang mit den neuen Medien zu werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501419**

**Vormittagskurs**

Fr., 06.03.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Smart Surfer IV: Fit im digitalen Alltag

### Mobiles Internet und Soziale Medien

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Um in die Welt des mobilen Internets einzutauchen, stehen Ihnen eine Vielzahl an internetfähigen mobilen Geräten mit vielerlei Apps zur Auswahl. Dies bringt neben Annehmlichkeiten auch Herausforderungen für den Datenschutz mit sich. Es wird gepostet, gebloggt und kommentiert. Was es dabei zu beachten gibt erfahren Sie in diesem Seminar.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501420**

**Vormittagskurs**

Fr., 13.03.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Praxistraining: Smart Surfer IV

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Sie haben im Seminar Smart Surfer IV viel zum Thema mobiles Internet und dem Umgang mit sozialen Medien gelernt. Aber wenn es darum geht das Erlernte in die Praxis umzusetzen benötigen Sie noch Hilfe. Dann nutzen Sie dieses Praxistraining um offene Fragen zu klären und souveräner im Umgang mit den neuen Medien zu werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501421**

**Vormittagskurs**

Fr., 20.03.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Smart Surfer V: Fit im digitalen Alltag

### Digitale Nachhaltigkeit und Gesundheit

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Das Modul V unserer Smart-Surfer-Reihe beleuchtet die Nachhaltigkeitsaspekte der Digitalisierung. Wie schadet Digitalisierung der Umwelt? Was können Privatpersonen tun, um nachhaltiger digital unterwegs zu sein? Und an welchen Stellen unterstützt uns Digitalisierung bei einem nachhaltigeren Leben? Aber auch unsere Gesundheitsversorgung wird zunehmend digital. Mit diesem Seminar wollen wir Sie durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens begleiten und Ihnen einen Überblick über aktuelle und künftige digitale Anwendungen geben. Diskutieren Sie die Chancen und Herausforderungen in gemütlicher Runde und erwerben Sie praxisnahe Fähigkeiten, um selbstbewusst im digitalen Zeitalter zu navigieren.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501422**

**Vormittagskurs**

Fr., 17.04.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Praxistraining: Smart Surfer V

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Sie haben im Seminar Smart Surfer V viel über die nachhaltige Nutzung digitaler Medien und die Möglichkeiten digitaler Anwendungen im Gesundheitswesen erfahren. Aber wenn es darum geht das Erlernte in die Praxis umzusetzen benötigen Sie noch Hilfe. Dann nutzen Sie dieses Praxistraining um offene Fragen zu klären und souveräner im Umgang mit den neuen Medien zu werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte USB-Stick mitbringen

**SV501423**

**Vormittagskurs**

Fr., 24.04.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Verbraucherbildung  
Bayern



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz





# Lange Nacht der DEMOKRATIE

## Workshop zur Vorbereitung auf die Lange Nacht der Demokratie 2026

Peter Corell

Was hält unsere Gesellschaft eigentlich zusammen?

Bei uns in der Oberpfalz sind es besonders die Vereine, Schulen und Organisationen - überall dort, wo Menschen zusammenkommen und sich gemeinsam engagieren wird Demokratie gelebt.

Nach dem Erfolg der Veranstaltungen 2022 und 2024 soll diese Vielfalt bei der Langen Nacht der Demokratie 2026 wieder sichtbar werden.

Wir laden Sie deshalb herzlich ein zum Vorbereitungs-Workshop auf die Lange Nacht der Demokratie 2026. Sie erwartet ein lebendiger Austausch und Erfahrungsaustausch und neue Ideen für die Lange Nacht der Demokratie im am 02.10.2026.

Für den Impulsvortrag konnten wir diesmal Peter Corell gewinnen. Als "Streitförderer" wird er darüber sprechen wie es um die Polarisierung in Deutschland bestellt ist und was jede:r Einzelne tun kann, um dieser entgegenzuwirken. Mit dem Ziel eine offenere und empathische Streitkultur zu etablieren.

Anschließend können in einer Workshop-Phase gemeinsam Ideen gesammelt werden.

Alle Vereine, Organisationen, Betriebe und Einzelpersonen können sich beteiligen, Ideen einbringen und umsetzen. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt: Noch nie war es so wichtig, die Grundwerte des Grundgesetzes mit Leben zu erfüllen! Machen Sie mit!

**SV100250**

**Workshop**

Fr., 16.01.26, 16:30-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## STREIT/ FÖRDERER

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:innen ist eine Akkreditierung erforderlich.



**Werde  
Mitmacher:in bei  
der LNdD 2026**





# SERVUS, KI

## Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz

### KI – was geht mich das an und wo betrifft mich Künstliche Intelligenz schon heute?

Die Bayerischen Volkshochschulen und renommierte Wissenschaftsorganisationen starten die Tour „Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz“ durch den Freistaat: Allgemein verständliche Vorträge und anschließende Diskussionen laden die Teilnehmenden ein, verschiedene Anwendungsfelder, Chancen und Herausforderungen von KI kennenzulernen, mitzureden und weiterzudenken. Dabei wird deutlich, welche Themen, Erwartungen und Ideen die Menschen in Bayern beim Thema Künstliche Intelligenz bewegen. An ausgewählten Volkshochschulen kommen Bürgerinnen und Bürger mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis ins Gespräch.

#### KI in der Medizin - Fluch oder Segen?

Prof. Dr. Björn Eskofier

Künstliche Intelligenz verändert die Gesundheitsversorgung grundlegend: Sie ermöglicht schnellere Diagnosen, präzisere Therapien und eine stärker personalisierte Medizin. Doch mit diesen Fortschritten stellen sich auch neue Herausforderungen: Wer trägt Verantwortung, wenn Maschinen mitentscheiden? Was können KI-Systeme leisten und wo gilt es Grenzen zu setzen? Wie transparent und nachvollziehbar sind KI-gestützte Systeme - für medizinisches Fachpersonal wie für Patientinnen und Patienten? Und wie wirken sich datenbasierte Ansätze auf Gerechtigkeit, Vertrauen und Teilhabe im Gesundheitswesen aus?

In dieser Veranstaltung gibt Prof. Dr. Björn Eskofier einen Impuls. Als Experte für maschinelles Lernen, digitale Medizin und tragbare Sensorsysteme entwickelt er KI-Lösungen, die Ärztinnen und Ärzte in ihrer Arbeit unterstützen - nicht ersetzen sollen. In Forschung und Öffentlichkeit setzt er sich für einen verantwortungsvollen, erklärbaren Einsatz von KI ein, der sowohl medizinisch fundiert als auch gesellschaftlich akzeptiert ist.

Im Anschluss an den Vortrag laden wir zur gemeinsamen Diskussion ein: Wie kann Künstliche Intelligenz zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung beitragen - und wo liegen Risiken? Welche Rolle spielen Transparenz, Fairness und Kontrolle? Und wie gestalten wir eine Medizin der Zukunft, in der Technologie dem Menschen dient?

Prof. Dr. Björn Eskofier ist seit Oktober 2025 an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) tätig und leitet dort am Klinikum ein neues Institut zum Thema "KI in der Medizin".

Davor war er Inhaber des Lehrstuhls für Maschinelles Lernen und Datenanalytik an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und war dort auch Teil des Departments „Artificial Intelligence in Biomedical Engineering“ (AIBE). Sein Forschungsschwerpunkt liegt im Bereich tragbarer Sensorsysteme, maschinellem Lernen und der digitalen Gesundheitsversorgung. Zudem ist er Mitglied der Plattform Lernende Systeme.

**SV100025**

**Vortrag**

Di., 20.01.26, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Weitere Kurse zum Thema  
KI finden Sie auf unserer  
Webseite

## Servus, KI!

Der Bayern-Dialog zu  
Künstlicher Intelligenz

20. Januar 2026 | 18:00 Uhr | Weiden-Neustadt

**Die Zukunft der  
Gesundheitsversorgung mit KI  
– Fluch oder Segen?**



## KI in der Landwirtschaft

Dr. Torben Töniges

Welche Rolle spielt KI in modernen Landmaschinen, und welche zukünftigen Entwicklungen sind zu erwarten? Wie werden Qualität und Sicherheit gewährleistet? CLAAS ist einer der weltweit führenden Hersteller von Landmaschinen. Anhand konkreter Beispiele wie autonome Systeme und automatische Erntegutanalyse wird veranschaulicht wie KI-basierte Lösungen technische Innovationen vorantreiben und welche Herausforderungen durch regulatorische Anforderungen entstehen.

Torben Töniges, Claas Nach seiner Promotion der Ingenieurwissenschaften an der Universität Bielefeld mit dem Schwerpunkt intelligente Systeme begann Herr Dr. Töniges seine Karriere bei CLAAS im April 2019 als Entwicklungsingenieur für Umfeldwahrnehmung. Ab März 2022 war er als Lead Engineer für Künstliche Intelligenz tätig und leitet seit Oktober 2023 die Abteilung „AI / Analytics Products“.

**SV100030**

**Vortrag**

Di., 24.03.26, 18:00-19:30 Uhr

online bzw. live an der vhs Gunzenhausen

kostenfrei

## KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz?

Prof. Dr. Sabine Pfeiffer

Künstliche Intelligenz (KI) hält zunehmend Einzug in verschiedenste Arbeitsbereiche. Doch wie kann KI zur verlässlichen Kollegin werden? Wo liegen die technischen, ethischen und praktischen Grenzen ihres Einsatzes? Was sind Sorgen und Befürchtungen der Beschäftigten, wo erkennen sie Chancen? Und wovon hängt am Ende die Akzeptanz von KI am Arbeitsplatz ab?

Sabine Pfeiffer ist Mitglied im Direktorium des Bayerischen Forschungsinstituts für Digitale Transformation (bidt) und lehrt und forscht als Professorin für Soziologie mit dem Schwerpunkt Technik, Arbeit und Gesellschaft seit 2018 am Nuremberg Campus of Technology (NCT) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Als gelernte Werkzeugmacherin hat sie betriebliche Organisationsstrukturen und Produktionsprozesse in der Praxis kennengelernt. Mit einem darauffolgenden Soziologie-Studium an der FernUniversität Hagen und anschließender Promotion hat sie ihre Expertise um den wissenschaftlichen Blickwinkel ergänzt.

**SV100032**

**Vortrag**

Do., 16.04.26, 18:00-19:30 Uhr

online bzw. live an der vhs Dingolfing

kostenfrei







# SCHRIFT TRIFFT KUNST

## Handlettering Schreibrift

### Wenn Buchstaben tanzen lernen

Marion Sonntag

Handlettering lebt von ausdrucksstarken Schwüngen, liebevoll gestalteten Buchstaben und dem Spiel mit Linien und Farben. Wir beginnen mit grundlegendem Wissen und den verschiedenen Techniken. Der Fokus liegt auf der beliebten Technik der Faux Calligraphy, mit der sich geschwungene Buchstaben ganz einfach mit einem normalen Bleistift gestalten lassen. Wir erarbeiten gemeinsam ein erstes Alphabet und werfen einen Blick auf weitere Varianten. Natürlich werden verschiedene Farbtechniken, ebenso viele Tipps und Ideen des ersten Letterings gezeigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, die Freude am Gestalten haben und sich etwas Inspiration wünschen - ganz ohne Druck, aber mit jeder Menge Raum für Kreativität.

**SV207185**

**Abendkurs**

Do., 08.01.2026, 18:00-20:15 Uhr,  
Do., 15.01.2026, 18:00-20:15 Uhr,  
Do., 22.01.2026, 18:00-20:15 Uhr,  
Do., 29.01.2026, 18:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €

## Schmuckbuchstaben

### Kreativ mit Initialen

Marion Sonntag

Wir befassen uns mit dem Malen und Gestalten individueller Großbuchstaben, die vor allem als liebevoll verzierte Initialen zum Einsatz kommen. Vor allem das Füllen der entstandenen Zwischenräume mit Mustern und Farben macht viel Freude und kann sehr entspannend, fast meditativ werden. Wir können vollkommen abtauchen ins kreative Gestalten dieser schönen Buchstaben. Die Inspiration stammt aus dem Buch „Zenspirations“ von Joanne Fink. Der Workshop ist für Erwachsene geeignet - ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude am Zeichnen und Ausprobieren.

Bitte vorher kein Material kaufen, bringt einfach mit, was ihr zu Hause habt. Alles andere kann auch vor Ort ausprobiert und benutzt werden.

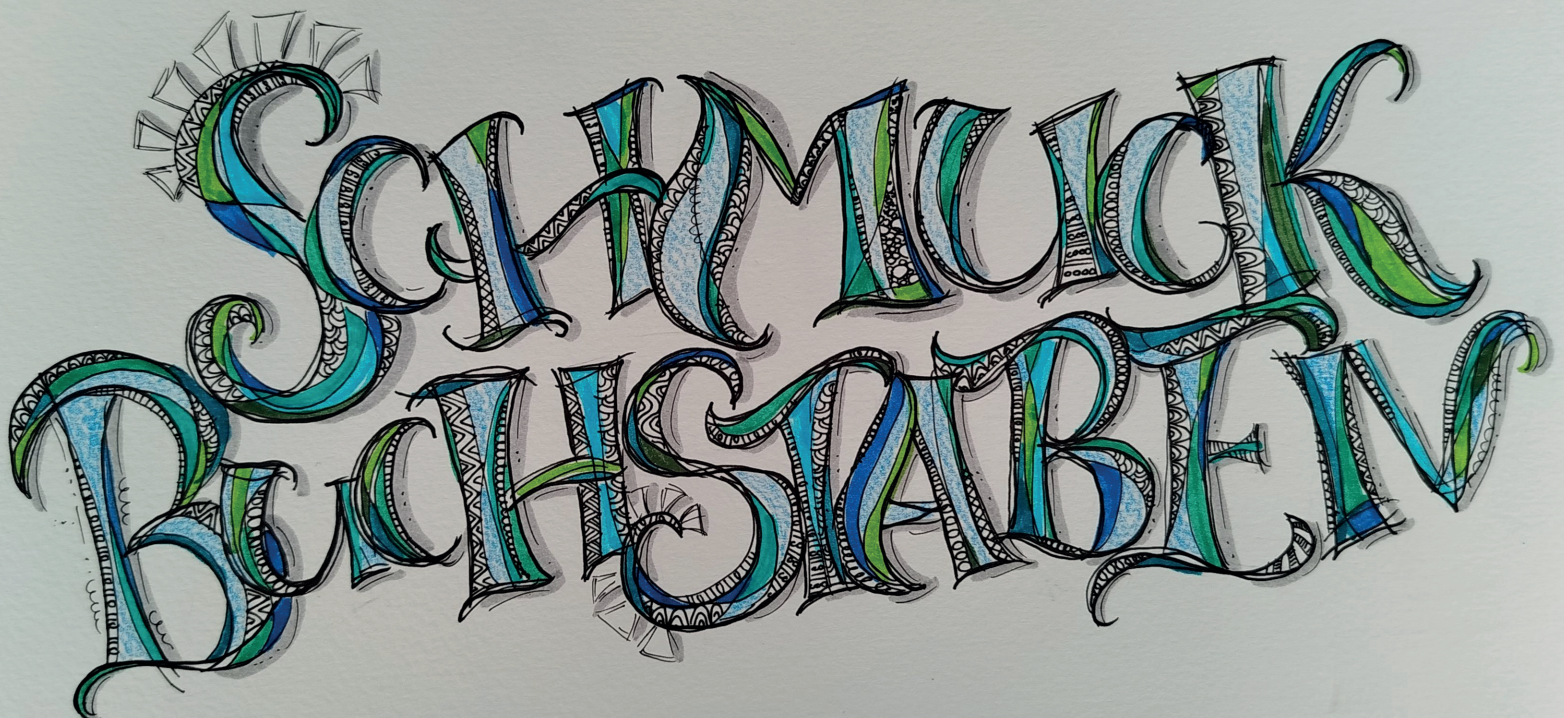
**SV207190**

**Abendkurs**

Mo., 09.02.2026, 18:00-20:15 Uhr,  
Mo., 23.02.2026, 18:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

32,00 €







# KREATIVE RINGWELTEN

## Silberringe "de Luxe"

### Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedin

In diesem Kurs lernen Sie neben den bekannten Hammer-schlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihren ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen (in vielen verschiedenen Farben vorrätig) verzieren können. So verbringen Sie einen Nachmittag voller Kreativität und nehmen Ihr eigenes Schmuckstück mit nach Hause.

**SV208306**

**Workshop**

Sa., 18.04.26, 14:00-17:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

46,00 €

Bitte anfallende  
Materialkosten  
beachten

## Freundschaftsringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber

### Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Renate Brandel-Motzel, Goldschmiedin

Einem lieben Menschen oder auch sich selbst eine Freude machen? Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“, oder mehrere Stapelringe, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin, oder auch einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. So steht Ihrem trendy Silberring nichts mehr im Wege.

**SV208315**

**Workshop**

Sa., 18.04.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

35,00 €







Kultur & Kreativität

# NÄHKUNST

## Kreativer Einstieg ins Nähen

### Grundlagen des Nähens mit der Nähmaschine

Daniela Alfing

Sie haben Lust etwas Neues auszuprobieren und dabei mit den eigenen Händen etwas Praktisches und Schönes zu erschaffen? An den Nähabenden erlernen Sie einige Grundlagen des Nähens - vom Einfädeln der Maschine, dem Kennenlernen wichtiger Stiche, Zuschneiden und Verarbeiten von Stoffen bis hin zum Erstellen eines einfachen Kleidungsstückes. Dabei können verschiedene Nähkompetenzen erworben und kleinere Nähprojekte umgesetzt werden. Die Kursleitung gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen und individuelle Hilfestellung in entspannter Atmosphäre. Der Kurs eignet sich ideal für Anfänger:innen oder Teilnehmer:innen, die Ihre Kenntnisse auffrischen möchten. So erleben Sie einen Ausgleich zum Alltag und können Ihre handwerklichen Fähigkeiten erweitern und Ihre Kreativität entfalten.

Im Kurs werden fünf Projekte genäht: Kissenhülle, Turnbeutel, Topflappen, Reißverschlusstäschchen und Rock.

**SV209130**

**Abendkurs**

Mi., 14.01.-11.02.26, 17:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €



Bitte anfallendes  
Material und Stoff-  
angaben beachten







# MOTORSÄGE

## Motorsägenlehrgang DGUV Modul A

nach DGUV Vorschrift 214-059

Sebastian Kraus, Ausbilder für Motorsägenführer

Motorsägenlehrgang DGUV Modul A

Sie möchten sicher und fachgerecht mit der Motorsäge arbeiten? In diesem Lehrgang nach DGUV Vorschrift 214-059 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 Haftungsausschlussklärung
- die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko
- vollständige Persönliche Schutzausrüstung: Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz (Haltbarkeit beachten), Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Schnittschutstiefel

**SV208504**

**Wochenendseminar**

Fr., 13.03.2026, 14:00-21:00 Uhr

Sa., 14.03.2026, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

208,00 €







# TOOL TIME

## Heimwerkerkurs für Frauen

### Reparaturen selbst gemacht & Geld gespart

Lisa Vande, Schreinerin

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- das richtige Werkzeug auszuwählen ist

Alle Reparaturen werden ausführlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Sie lernen die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht handzuhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!.

#### SV210301

#### Nachmittagskurs

Fr., 20.02.2026, 14:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €

#### SV210302

#### Workshop

Sa., 21.02.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €

## Schreinerkurs

### Vom Holz zum zusammenklappbaren Beistelltisch

Lisa Vande, Schreinerin

Wie aus Massivholz ein zusammenklappbarer Blumentisch (29 cm x 27 cm, Höhe ca. 38 cm) wird, vermittelt die Kursleiterin in diesem Werkstattkurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmer:innen lernen alle Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende ein fertig montiertes Möbelstück mit nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 29,00 € werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

#### SV210306

#### Tagesseminar

So., 22.02.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €



Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://vhs-weiden-neustadt.de)

## Schweißkurs für Anfänger:innen

### Grundlegende Schweißtechniken

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 und festes Schuhwerk mit Sicherheitsschuhe wären empfehlenswert.

**Bitte mitbringen:** Aus hygienischen Gründen benötigen Sie eine eigene Schutzbrille und Schweißerhandschuhe nach EN42038812477. Sie können diese selbst mitbringen oder wir bieten Ihnen an dies im Paket bei der vhs für 7,00 Euro zusätzlich zu erwerben. Diese sind bereits in der Kursgebühr enthalten, sollten Sie dies nicht wünschen, informieren Sie unsere Anmeldung.

*Dieter Schubert, Schweißlehrer*

**SV210106**

**Wochenendseminar**

Fr., 17.04.2026, 14:00-20:00 Uhr,  
Sa., 18.04.2026, 09:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

199,00 €

*Georg Rodestock, Schweißlehrer*

**SV210107**

**Wochenendseminar**

Fr., 08.05.2026, 14:00-20:00 Uhr,  
Sa., 09.05.2026, 09:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

199,00 €

*Dieter Schubert, Schweißlehrer*

**SV210108**

**Wochenendseminar**

Fr., 03.07.2026, 14:00-20:00 Uhr,  
Sa., 04.07.2026, 09:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

199,00 €





# 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.

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.

#### SV211102

#### Workshop

Mi., 18.03.26, 19:00-21:00 Uhr, vhs, Luitpoldstr. 24;

Sa., 21.03.26, 09:00-14:00 Uhr, Sportanlage SV Wurz, Mitteldorf, 92715 Püchersreuth-Mitteldorf

Bei Schlechtwetter am 21.03.26 weichen wir auf den Ersatztermin am 28.03.26 aus, hierüber erhalten Sie vorab eine Information.

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

#### SV211103

#### Workshop

Mi., 10.06.26, 19:00-21:00 Uhr, vhs, Luitpoldstr. 24;

Sa., 13.06.26, 09:00-14:00 Uhr, Sportanlage SV Wurz, Mitteldorf, 92715 Püchersreuth-Mitteldorf

Bei Schlechtwetter am 13.06.26 weichen wir auf den Ersatztermin am 20.06.26 aus, hierüber erhalten Sie vorab eine Information.

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

# SEIFFERT

## Gebäudereinigung und Grundstücksdienstleistungen

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





# MINICAMPER

**Minicamper selbst ausgebaut - individuell,  
kompakt, günstig**

*Lisa Vandea, Schreinerin*

Unterwegs sein und dabei unabhängig, stehen bleiben wo es einem gefällt - das Thema Camping und Wohnmobil liegt im Trend. Gleichzeitig steigen die Preise für Wohnmobile ständig. Kann da der selbst ausgebaute Minicamper eine Alternative sein?

Das Einführungsseminar vermittelt für den theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte.

Auch eine Kostenkalkulation wird erarbeitet.

Im praktischen Teil erleben Sie wie aus einem "normalen Auto" ein autark ausgebauter Minicamper wird, wie Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz, etc. eingebaut bzw. verstaut sind und was es an nützlichem Zubehör gibt.

Sie erhalten außerdem ein 15-seitiges Skript mit allen wichtigen Details. Es kann entsprechend Ihrer eigenen Bedürfnisse angepasst werden, um Ihren Traumcamper zu verwirklichen.

**SV210311**

**Workshop**

So., 05.07.26, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

97,50 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://vhs-weiden-neustadt.de)







Junge vhs & Familie

# FROSCHZIRKUS

3 GESUNDHEIT UND  
WOHLERGEHEN



## 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.

SV308121

Vormittagskurs

Do., 08.01.-26.02.26, 08:30-09:00 Uhr, 7 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 70,00 €

## 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.

SV308136

Vormittagskurs

Do., 08.01.-26.02.26, 10:00-10:30 Uhr, 7 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 70,00 €







# KINDER FORSCHEN LOS

## 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?

Diese und viele weitere Fragen werden mit spannenden Experimenten geklärt.

SV308196

Nachmittagskurs

Sa., 17.01.2026, 12:30-14:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

43,00 €

## Die Faszinierende Welt der Farben und Optischen Täuschungen

4-8 Jahre

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Abenteuer Wissenschaft für kleine Forscher. Es erwartet euch ein toller neuer Experimentier-Mix über optische Täuschungen.

- Wir lassen einen Piratenschatz verschwinden.
- Jeder lässt einen Regenbogen entstehen und wird sehen, wie bunt das Sonnenlicht wirklich ist
- Wie entstehen Farben und warum sehen wir sie?
- Welche Farben sehen Tiere?
- Kann man den Augen trauen?

Diese und viele weitere Fragen werden mit spannenden Experimenten geklärt.

SV308170

Vormittagskurs

Sa., 11.04.2026, 10:00-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

SV308171

Nachmittagskurs

Sa., 11.04.2026, 12:30-14:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

## 10-Fingersystem in 5 Stunden

für 9-13 - Jährige

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems in 5 Stunden lernen die Kinder über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, USB-Stick

SV308662

Nachmittagskurs

Mi., 18.02.2026, 13:00-16:00 Uhr,

Do., 19.02.2026, 13:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

74,00 €

Bitte anfallende  
Materialkosten  
beachten



# YOGA

## Aromaölyoga im Yin Yoga Stil

### Eine Sinnesreise für Körper und Geist

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin, Yogalehrerin, ausgebildete Aromaölberaterin

Ätherische Öle können die positive Wirkung der Yogapraxis auf wundervolle Weise vertiefen. Je nach Thema der Stunde wirkt Aromaölyoga belebend, erdend oder entspannend - und führt uns so in eine wohltuende Balance und tiefe innere Ruhe. Wir verwöhnen unsere Sinne mit naturreinen ätherischen Ölen und verbinden die regenerierende Yin Yoga Praxis mit der wohltuenden Kraft der Öle. In manchen Stunden ergänzen Hand- oder Fußmeditationen die Praxis und schenken Momente bewusster Achtsamkeit.

Geeignet für Einsteiger:innen und erfahrene Yogis gleichermaßen - ideal zum Loslassen und Auftanken.

**SV301057**

**Abendkurs**

Mo., 12.01.-09.02.26, 16:30-17:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

## Yoga - 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.

**SV301153**

**Abendkurs**

Mo., 12.01.-23.03.26, 17:00-18:15 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

132,00 €

## Yoga - Einführung in 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.

**SV301154**

**Abendkurs**

Mo., 12.01.-23.03.26, 18:30-19:45 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

132,00 €

## 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!

**SV301131**

**Vormittagskurs**

Mo., 12.01.-09.02.26, 10:00-11:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

**SV301132**

**Nachmittagskurs**

Di., 13.01.-10.02.26, 16:00-17:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

**SV301133**

**Abendkurs**

Di., 13.01.-10.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 5 x









vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €



## SANITÄTSHAUS BEUTLER & WEISS

92637 Weiden · Bürgermeister-Prechtl-Straße 10  
Tel. 09 61 / 416 13 81 · Fax 09 61 / 416 13 91

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



## Hatha Yoga mit Kerstin Birkner

### Zertifizierter ZPP-Kurs

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.

**SV301161**

**Abendkurs**

Mi., 14.01.-11.03.26, 17:00-18:30 Uhr, 8 x

vhs, Luitpoldstr. 24

90,00 €

## Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger - Kraft, Balance und innere Ruhe

### Zertifizierter ZPP-Kurs

Edda Mattes

Sanfte Bewegung und innere Ruhe schließen sich nicht aus - sie ergänzen sich. In diesem Hatha-Yoga-Kurs entdecken Teilnehmende, wie durch bewusste Atmung, achtsame Dehnung und kleine Ruhephasen ein neues Körpergefühl entsteht. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Meditation, um den Geist zu fokussieren, gefolgt von leicht zugänglichen Asanas, die Muskeln, Faszien und Gewebe elastischer werden lassen. Die Übungen vermitteln Stärke, Stabilität und Ausgeglichenheit - Schritt für Schritt, im eigenen Tempo. So entsteht Raum für Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag.

Dieser Kurs kann bei einigen Krankenkassen zur (teilweisen) Kostenerstattung eingereicht werden.

**SV301180**

**Vormittagskurs**

Do., 15.01.-26.03.26, 09:00-10:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €







# YOGA

## Detox-Yoga am Wochenende

Elsa-Maria Bierner, Yogalehrerin SKA

Ein Wochenende zum Durchatmen und Reinigen: Von Freitag bis Sonntag steht alles im Zeichen von Leichtigkeit und bewusster Entlastung. Am Freitag beginnen wir mit einer Einführung in die Themen Reinigung und Fasten, begleitet von einer wohltuenden Yogaeinheit.

Am Samstagmittag kochen wir gemeinsam eine nährnde Fastensuppe, die den Reinigungsprozess auf angenehme Weise unterstützt. So verbinden sich Theorie und Praxis zu einem ganzheitlichen Erlebnis der Entschleunigung. Am Sonntag lädt neben dem Yoga eine gemeinsame Reflexion dazu ein, das Wochenende achtsam ausklingen zu lassen und neue Energie für den Alltag zu schöpfen.

**SV301145**

**Wochenendseminar**

Fr., 16.01.2026, 17:30-19:00 Uhr,  
Sa., 17.01.2026, 11:30-13:00 Uhr,  
So., 18.01.2026, 17:30-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

55,00 €

## Detox-Yoga - Fasten und Yoga im Einklang

Elsa-Maria Bierner, Yogalehrerin SKA

Durch das Fasten startet eine Phase der inneren Ruhe und Reinigung. Zu Beginn wird in unserer vhs-Küche gemeinsam eine Fastensuppe zubereitet, die während der Woche als wohltuende Begleiterin dient. Alle zwei Tage begleiten Yogaeinheiten den Prozess und unterstützen durch Bewegung, Atem und Achtsamkeit beim Loslassen und Regenerieren. Sanfte Reinigungspraktiken wie Ölziehen oder Atemübungen vertiefen das Erlebnis. Die gemeinsame Erfahrung fördert Ruhe, Klarheit und Bewusstheit im Umgang mit dem eigenen Körper - eine Einladung zu neuer Leichtigkeit und innerem Gleichgewicht.

**SV301144**

**Intensivkurs**

Fr., 27.03.2026, 17:00-18:30 Uhr,  
So., 29.03.2026, 16:00-17:30 Uhr,  
Di., 31.03.2026, 17:00-18:30 Uhr,  
Do., 02.04.2026, 17:00-18:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €







# ENTSPANNUNG

## Pilates & Stretch für Einsteiger:innen

**Richte dich auf, atme tief, fühle dich wohl**

*Nina Weber-Fuchs*

Eine Stunde für alle, die durch kontrollierte Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur ihre Körperhaltung sowie Beweglichkeit verbessern und Rückenproblemen entgegenwirken wollen. Dies erfolgt im eigenen Atemrhythmus. Nach einer kurzen Mobilisation nehmen wir unsere stabile Körpermitte ("Powerhouse") in den Fokus und führen mit dieser einfache Pilatesübungen durch. Abschließend lösen wir muskuläre Verspannungen mit effektiven Dehnübungen. Tauchen Sie ein in den Pilates-Flow!

**SV301502**

**Vormittagskurs**

Mi., 14.01.-11.02.26, 08:30-09:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

**SV301501**

**Vormittagskurs**

Mi., 25.02.-13.05.26, 08:30-09:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

96,00 €

## 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.

**SV301248**

**Abendkurs**

Mi., 14.01.-11.02.26, 18:15-19:15 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

49,00 €

## 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!

**SV301247**

**Abendkurs**

Mi., 14.01.-11.02.26, 17:00-18:00 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

49,00 €

## 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. Mach dir selbst ein Geschenk und nimm dir diese kleine Auszeit.

**SV301312**

**Abendkurs**

Do., 15.01.-12.02.26, 18:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €





# ENTSPANNUNG

### Taijiquan - für Fortgeschrittene

#### Yang-Stil, Lange Form, Teil 2

Christine Wendt, T'ai Chi-Lehrerin

Taiji - Meditation in Bewegung - verbindet Achtsamkeit mit Bewegung und stärkt das Gleichgewicht von Körper und Geist. Schritt für Schritt werden bekannte Bewegungsfolgen aufgefrischt und um neue ergänzt. Wer übt, erfährt, wie sich Leichtigkeit und Stabilität zugleich entfalten. Sanfte, fließende Bewegungen kräftigen Muskeln und Gelenke, fördern Beweglichkeit und innere Ruhe. Mit jeder Einheit vertieft sich das Verständnis für Harmonie von Yin und Yang.

Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene und Geübte geeignet.

**SV301229**

**Abendkurs**

Do., 22.01.-19.03.26, 19:45-21:00 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

60,00 €

### Vision Board - Deine Ziele für die Zukunft

Sandra Brunner

Im kreativen Gestalten eines Vision Boards entsteht mehr als nur eine schöne Collage - hier verbinden sich Kunst und Selbstreflexion. Durch Farben, Formen und Symbole werden persönliche Wünsche sichtbar und spürbar. Schritt für Schritt entsteht ein Bild, das Orientierung schenkt und innere Motive stärkt. Mit Anregungen und Vorlagen gelingt ein individuelles Board, das das eigene Jahr begleitet und inspiriert.

**SV301261**

**Workshop**

Sa., 24.01.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

38,00 €

### 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.

**SV301302**

**Workshop**

Sa., 31.01.26, 09:00-11:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

18,00 €

### Entspannt von Kopf bis Fuß - Massagetechniken für Paare und Freund:innen

Petra Tiefenthäler

Verspannter Nacken, müder Rücken, schwere Beine - im Alltag sammelt sich vieles an. In diesem Kurs lernen Sie einfache, wirkungsvolle Massagegriffe kennen, die gezielt Muskulatur lockern und das Wohlbefinden fördern. Sie üben Schritt für Schritt, wie Druck, Rhythmus und Atmung zusammenwirken und selbst kurze Einheiten zur Erholung beitragen. Die Anwendung zu zweit stärkt zusätzlich Vertrauen und Körperbewusstsein.

Die Gebühr versteht sich pro Paar anmeldung.

**SV301272**

**Vormittagskurs**

Sa., 14.02.-21.02.26, 10:00-12:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

100,00 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://vhs-weiden-neustadt.de)





## Reha-Trainer (m/w/d) für Aquagruppen gesucht

Für unsere Reha-Aquakurse suchen wir engagierte Trainerinnen und Trainer, die Freude daran haben, Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sicher und motivierend zu begleiten. Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen statt – mit viel Raum für individuelle Betreuung und einem positiven Miteinander.

Du bringst mit:

- Übungsleiter B-Lizenz Rehasport (z. B. Profil Orthopädie)
- Aktueller Rettungsschwimmernachweis
- Erfahrung in der Anleitung von Gruppen
- Gültiger Erste-Hilfe-Nachweis

Das bieten wir:

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

Wir freuen uns auf motivierte Persönlichkeiten, die mit Energie und Empathie unsere Teilnehmenden im Wasser in Bewegung bringen!

[anja.merkel@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:anja.merkel@vhs-weiden-neustadt.de)



Körper & Gesundheit

# TANZ & BEWEGUNG

Entdecken Sie die Schönheit und Harmonie des klassischen Balletts! Diese Kurse richten sich an Erwachsene, die ihre Liebe zur Bewegung und Musik ausleben möchten. Ballett ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining, das die tiefe Muskulatur anspricht und schöne, lange Muskeln formt. Dabei kann sich auch die Beweglichkeit, Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer verbessern. Auch die Körperhaltung, Körperwahrnehmung und Kraft können sich verändern. Hier finden Sie den perfekten Raum, um Ihre Liebe zum Tanz zu entdecken oder neu aufleben zu lassen.

## Klassisches Ballett für Erwachsene am Vormittag

Anfänger:innen und Mittelstufe  
Stephanie Kindsgrab

| SV302578                                    | Vormittagskurs |
|---|----------------|
| Do., 08.01.-26.03.26, 10:00-11:30 Uhr, 11 x |                |
| Balance, Stockerhutweg 54                   | 143,00 €       |

## Klassisches Ballett für Erwachsene Anfänger:innen und Mittelstufe

Stephanie Kindsgrab

| SV302591                                   | Nachmittagskurs |
|--|-----------------|
| Fr., 09.01.-06.02.26, 16:00-17:30 Uhr, 5 x |                 |
| Balance, Stockerhutweg 54                  | 65,00 €         |

## Klassisches Ballett für Erwachsene

Anfänger:innen und Mittelstufe  
Stephanie Kindsgrab

| SV302572                                   | Abendkurs |
|--|-----------|
| Di., 13.01.-24.03.26, 19:00-20:30 Uhr, 9 x |           |
| Balance, Stockerhutweg 54                  | 117,00 €  |

## Klassisches Ballett für Erwachsene Fortgeschrittene

Norbert Schulze, Ballettpädagoge

| SV302584                                    | Abendkurs |
|---|-----------|
| Fr., 09.01.-27.03.26, 18:00-19:30 Uhr, 11 x |           |
| Balance, Stockerhutweg 54                   | 143,00 €  |



Norbert Schulze,  
Ballettpädagoge

Trotz des späten Ballett-Beginns mit 18 Jahren, gelang es Norbert Schulze durch Ballett-Unterricht in Weiden, Regensburg und München die Ausbildung an einer staatlichen Hochschule für klassisches Ballett abzuschließen.

Bereits während seiner Ausbildung durfte er als Gast an verschiedenen Häusern bei Ballett-Produktionen mitwirken und schaffte anschließend den Sprung ans Theater.

Seit über 20 Jahren unterrichtet Norbert erfolgreich im Amateurbereich (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) und Profibereich (Ausbildungsschüler und Profis).





## Fitness-Trainer (m/w/d) gesucht!

### Du bringst mit:

- Ausbildung im Fitness- oder Gesundheitsbereich (Übungsleiter-Ausbildung, Fitness-Trainer A/B-Lizenz Physiotherapeut:innen etc.)
- Freude daran, Menschen für Bewegung zu begeistern

### Das bieten wir:

- Eine freiberufliche Tätigkeit auf Honorarbasis
- Motivierte Kursteilnehmende und eine angenehme Atmosphäre



Wir freuen uns auf motivierte Persönlichkeiten.  
Email an: [stefanie.freitag@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:stefanie.freitag@vhs-weiden-neustadt.de)

## Orientalischer Tanz

### für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

*Sabuha Shahnaz, Tanzpädagogin und 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.

**SV302516**

**Abendkurs**

Do., 15.01.-12.03.26, 17:45-18:45 Uhr, 8 x

Balance, Stockerhutweg 54

74,00 €



# FITNESS

## Bodyshape \*\_\*\*\*

### Ganzkörpertraining

Tina Friedrich

Du möchtest deine Ausdauer und Muskulatur stärken und bist gerne sportlich aktiv? In diesem umfassenden Ganzkörper-Workout erwartet dich genau das! Das Training startet mit einer aktivierenden Aufwärmphase, gefolgt von einem Workout für den gesamten Körper. Dieses gestaltet sich abwechslungsreich mit diversen Trainingsgeräten wie Kurzhanteln, Tubes und vielem mehr. Kombiniert wird es mit Übungen, die dein eigenes Körpergewicht einbeziehen. Den Abschluss bildet eine entspannende Cool-down-Phase mit Dehnübungen, die für Regeneration und Wohlbefinden sorgen. Mit diesem Workout werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die Körperhaltung angesprochen.

SV302150

Abendkurs

Mo., 12.01.-09.02.26, 16:45-17:45 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

35,00 €

## Bodyfit \*\_\*\*\*

### Ganzkörpertraining

Patricia Härtl, Sportlehrkraft, Aquafitness-Trainerin

Möchtest du einen dynamischen Mix aus Muskel- und Koordinationstraining erleben - abwechslungsreich gestaltet mit dem eigenen Körpergewicht, Fitnessutensilien und Cardioelementen? Wir wenden uns gemeinsam all unseren Muskelgruppen zu, die für eine stabile Körperhaltung und einen gesunden Alltag wichtig sind.

Gut dosierte Trainingsintervalle, verschiedene Schwierigkeitsgrade und die Anleitung durch die Kursleitung sorgen dafür, dass jeder mittrainieren kann. In einer motivierenden Trainingsatmosphäre erlernen wir Möglichkeiten, wie wir unsere Kraftausdauer, Beweglichkeit und unser Körpergefühl beeinflussen können. Das Training beginnt mit einem Warm-up und endet mit einem entspannenden Stretching-Teil.

SV302160

Abendkurs

Do., 29.01.-19.03.26, 17:00-18:00 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54

42,00 €

#### 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





# FACHVORTRÄGE

## Kooperationsveranstaltungen

### Glücksspielsucht Ursachen, Folgen und Hilfsmöglichkeiten

Eva Vitzthum, Caritasverband

Ob Sportwetten, Online-Casinos oder Spielhallen - Glücksspiel kann faszinieren, aber auch schnell zur Belastung werden. In dieser Veranstaltung soll ein Überblick gegeben, wie sich eine Glücksspielsucht entwickeln kann, was hierfür die Ursachen sind und welche Wege aus der Sucht herausführen können. Der Vortrag wird von der Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme gehalten und richtet sich an Betroffene einer Glücksspielsucht sowie deren Angehörige und Interessierte. Durch die Verbindung von Fachwissen, praktischer Erfahrung und Raum für Fragen, entsteht ein verständlicher und praxisnaher Einblick in das komplexe Thema Glücksspielsucht.

SV300008

Vortrag

Mo., 26.01.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Für Angehörige von Menschen mit Abhängigkeit Wie kann ich helfen, wenn Konsum zur Sucht wird?

Michaela Lang, Caritasverband

Sucht kann viele Gesichter haben - sei es Alkohol, Medikamente, Glücksspiel oder digitale Medien. Oft sind nicht nur die Betroffenen selbst betroffen, sondern auch ihr Umfeld: Familie, Freunde oder Kolleg:innen erleben die Folgen hautnah mit und fühlen sich häufig hilflos. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die im privaten Umfeld, im Freundes- oder Familienkreis oder am Arbeitsplatz mit dem Thema Sucht in Berührung kommen - ebenso an alle, die sich grundsätzlich für das Thema interessieren.

Die Teilnehmenden erhalten einen verständlichen Überblick darüber, was Sucht bedeutet und welche Auswirkungen sie auf alle Beteiligten haben kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie man helfen kann.

Ziel der Veranstaltung ist es, Sicherheit im Umgang mit dem Thema zu gewinnen und Wege zu finden, Betroffene respektvoll und wirkungsvoll zu unterstützen - ohne die eigene Belastungsgrenze zu überschreiten.

SV300009

Vortrag

Di., 10.02.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Stille Suchtrisiken bei Frauen und Mädchen Ursachen, Entstehung und Wege zur Überwindung

Alicja Broschak, Caritasverband

Ein Angebot für alle, die sich für die Entstehung problematischer Umgangsweisen mit Alkohol, Drogen, Medikamenten und Essverhalten bei Frauen und Mädchen interessieren - aus persönlichem, beruflichem oder gesellschaftlichem Interesse. Welche Rolle spielen persönliche Erfahrungen, gesellschaftliche Faktoren und aktuelle Trends dabei? Der Vortrag wird interaktiv gestaltet, bietet Raum für Fragen, Austausch und Diskussion und vereint Forschungsergebnisse mit den Berufserfahrungen aus der Fachambulanz für Suchtprobleme, sodass das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden kann. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die besonderen Herausforderungen und Bedürfnisse von Frauen und Mädchen im Kontext von Sucht zu entwickeln und Wege zu mehr Sensibilität und Unterstützung aufzuzeigen.

SV300010

Vortrag

Do., 19.03.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Endometriose

Dr. med. Michael Rüth  
Klinken Nordoberpfalz AG

Endometriose gehört zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen - und dennoch bleibt sie oft lange unentdeckt. Viele Betroffene leiden jahrelang unter starken Schmerzen, Einschränkungen im Alltag und unerfülltem Kinderwunsch, ohne eine klare Diagnose zu erhalten. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes, gynäkologisches Wissen aus erster Hand. Was also ist eigentlich Endometriose genau und wie entsteht sie? An diesem Abend werden zudem typische und untypische Symptome beschrieben sowie Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Interessant vor allem für betroffene Frauen, Angehörige und alle, die sich über diese häufig unterschätzte Erkrankung informieren möchten.

SV300020

Vortrag

Di., 10.03.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



## Nachruf auf Gretl Leupold

### 12. Juli 1938 – 08. Oktober 2025

*„Wenn ihr mich sucht, sucht mich in euren Herzen.  
Habe ich dort eine Bleibe gefunden, bin ich immer bei euch.“  
Rainer Maria Rilke*

Mit großer Betroffenheit und tiefer Dankbarkeit nahmen wir Abschied von Gretl Leupold, die am 08. Oktober 2025 im Alter von 87 Jahren verstorben ist. Fast drei Jahrzehnte lang prägte sie als Koch- und Backdozentin die vhs Weiden-Neustadt – mit Herzlichkeit, großem Fachwissen und einer Leidenschaft, die weit über ihre Kurse hinausstrahlte.

Geboren in Waidring in Tirol, absolvierte Gretl die Hotelfachschule Innsbruck und sammelte berufliche Erfahrungen in der Schweiz, in London und in Paris. Eigentlich sollte sie das Hotel ihrer Großmutter in St. Johann übernehmen – doch der Liebe wegen führte sie ihr Weg nach Weiden in die Oberpfalz. Hier fand sie ihre neue Heimat und schließlich auch ihre Berufung an der vhs.



Unter ihrem Lebensmotto **„Ich koche aus Leidenschaft“** begeisterte Gretl Leupold über viele Jahre hinweg unzählige Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ihre Kurse waren geprägt von Geduld, Freude und einem echten Gespür dafür, wie man Menschen zum Kochen und Backen motiviert. Sie zeigte nicht nur Rezepte, sondern vor allem Arbeitsschritte, Aromen und Handgriffe – und legte großen Wert auf Zutaten, die in der Region erhältlich sind. Ebenso wichtig war ihr der liebevoll gedeckte Tisch, denn: **„Das Auge isst mit.“**

Obwohl sie mit 70 Jahren eigentlich aufhören wollte, ließen weder die vhs noch ihre treuen Teilnehmenden sie ziehen. Dankbar sagte sie damals: **„Ich bin froh und dankbar, dass ich noch so fit und gesund bin und alles machen kann.“** Ihren 80. Geburtstag feierte sie gemeinsam mit ihrer Familie und den Menschen, die sie über Jahre hinweg begleitet hatten.

Anlässlich ihres runden Geburtstags würdigte vhs-Geschäftsführer Stefan Frischholz sie mit den Worten:

**„Sie kochen aus Leidenschaft und sind damit bestens in der Volkshochschule aufgehoben. Es ist sehr schön und erfreulich, wie sich Dozentinnen und Dozenten mit unserer vhs identifizieren. Ich hoffe, dass Sie noch viele Jahre bei bester Gesundheit in unserer Eventküche agieren.“**

Mit Gretl Leupold verliert die vhs Weiden-Neustadt eine außergewöhnliche Dozentin und einen warmherzigen, inspirierenden Menschen. Ihre Energie, ihre Freude am Kochen und ihr liebevoller Umgang mit den Menschen werden uns fehlen – und doch in unseren Herzen weiterleben.

In stillem Gedenken  
vhs Weiden-Neustadt





# KOCHKUNST QUERBEET

## 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.

**SV305054**

**Abendkurs**

Fr., 23.01.26, 15:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

**SV305053**

**Vormittagskurs**

Sa., 31.01.26, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

## Von mild bis würzig - Indisch/Asiatische Küche für neugierige Köche

Simone Rauch

Ob erste Kochversuche oder erfahrene Genießer - hier trifft Kochfreude auf Neugier. Gemeinsam entdecken wir, wie Gewürze, Farben und Düfte die indische Küche zu einem Fest für alle Sinne machen. Von selbstgemachtem Naan bis zum Tandoori-Blumenkohl entsteht in jedem Arbeitsschritt Raum zum Ausprobieren, Abschmecken und Staunen. Zum süßen Abschluss wartet ein duftender Pfannkuchen mit Schokolade und Erdnüssen.

**SV305210**

**Nachmittagskurs**

Sa., 24.01.26, 13:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Bitte achten Sie auf  
noch anfallende  
Verzehrkosten.

[www.vhs-weiden-neustadt.de](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)







Körper & Gesundheit

# SUSHI

NEU

## Sushi für Einsteiger - Grundkurs

Lernen Sie die wichtigsten Techniken der japanischen Sushi-Küche kennen

*Dmytro Derebchynskyy*

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Schritte zur Zubereitung von Sushi. Dazu gehören das richtige Kochen des Reises, das Schneiden von Fisch und Gemüse sowie das Rollen von Maki und California Rolls. Der Fokus liegt auf einfachen Techniken, die sich zu Hause leicht umsetzen lassen. Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden eigene Sushirollen sicher und selbstständig herstellen.

**SV305901**

**Abendkurs**

Mo., 26.01.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €



Bitte achten Sie auf noch anfallende Verzehrkosten.  
[www.vhs-weiden-neustadt.de](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)



## 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 m<sup>2</sup> 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](mailto:info@kuechen-amann.de) | [www.kuechen-amann.de](http://www.kuechen-amann.de)





# KOCHKUNST QUERBEET



## Hülsenfrüchte im Winter

**Vegan, aromatisch, überraschend**

*Wolfgang Rappl*

Wenn's draußen kalt wird, bringt dieser Kochabend Wärme in die Küche. Gemeinsam entstehen aromatische Gerichte aus Linsen, Bohnen und Kichererbsen - kombiniert mit Gewürzen aus drei Weltregionen und saisonalem Gemüse. Die Teilnehmenden entdecken, wie vielfältig pflanzliche Küche schmecken kann, erleben den Umgang mit Hülsenfrüchten praktisch und teilen beim gemeinsamen Essen Genuss und Erfahrung in geselliger Atmosphäre.

**SV305026**

**Nachmittagskurs**

Fr., 30.01.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

## Allerlei Strudelei

**Gebäcke aus Strudelteig**

*Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin*

Ein Strudel besteht aus einer hauchzart ausgezogenen Teigschicht, die die süße oder pikante Füllung umhüllt. Die Kunst besteht darin, den Teig so dünn auszustrecken, dass man eine darunterliegende Zeitung lesen kann, ohne dass dieser reißt. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam den Grundteig herstellen und ihn anschließend in leckere Gebäcke verwandeln. Es werden Kleingebäcke wie Taschen und Röllchen hergestellt, aber auch Strudel mit aufregender Füllung und dazu passenden Soßen und Beilagen.

**SV305084**

**Abendkurs**

Do., 05.02.26, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

37,00 €

## Bayrischer Burger - Tradition trifft Trend

*Wolfgang Rappl*

An diesem Kochabend entsteht ein bayerisch inspiriertes Burger-Menü, das Handwerk, Genuss und Kreativität verbindet. Schritt für Schritt werden regionale Zutaten neu kombiniert - von der Laugenbun bis zur Zwiebelmarmelade. Im gemeinsamen Kochen und Probieren zeigt sich, wie vertraute Aromen modern interpretiert werden können. Dabei wird experimentiert, verkostet und abgestimmt, bis jede Burger-Variante ihren eigenen Charakter hat.

**SV305027**

**Nachmittagskurs**

Sa., 07.02.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

**SV305031**

**Nachmittagskurs**

Sa., 25.04.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €



## Valentinstag-Cocktailkurs

**Mix it with Love!**

*Norman Ermer*

Liebe geht bekanntlich durch den Magen - und manchmal auch durchs Shaker-Glas. In diesem besonderen Cocktailkurs zum Valentinstag mixen Paare gemeinsam Drinks, die nicht nur gut schmecken, sondern auch verbinden. Ob süß, spritzig oder sinnlich - hier zählt das gemeinsame Erlebnis, der Spaß und ein Hauch Leidenschaft beim Kreieren der eigenen Lieblingsdrinks.

### Beispielhafte Drinks:

- Cosmopolitan - inspiriert von „Sex and the City“
- Strawberry Kiss - fruchtig, frisch, mit Erdbeer und Vanille
- Pink Passion - mit Grapefruit, Limette und einem Schuss Rosmarin
- Love Mule - eine spritzige Variante des Moscow Mule
- Chocolate Espresso Martini - Dessert und Drink zugleich

**SV305061**

**Abendkurs**

Fr., 13.02.26, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

60,00 €



## Mit neuer Energie ins Jahr – Basenfasten nach der Wacker-Methode

Der Start ins neue Jahr ist ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Nach den Wintermonaten verspüren viele das Bedürfnis, sich zu entlasten, gesünder zu leben und wieder in Balance zu kommen. Fasten kann dabei auf sanfte Weise unterstützen – besonders das Basenfasten nach der Original Wacker-Methode.

Diese von der Ernährungswissenschaftlerin Sabine Wacker entwickelte Methode setzt auf basenbildende Lebensmittel wie frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge und Nüsse. Sie sind naturbelassen, leicht verdaulich und schenken gleichzeitig Energie. Auf Säurebildner wie Zucker, Weißmehlprodukte oder Kaffee wird bewusst verzichtet. So kann der Körper überschüssige Säuren abbauen, der Stoffwechsel wird angeregt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich spürbar.

Viele erleben in dieser Zeit nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch innere Ruhe und mehr Klarheit. Das Basenfasten ist damit mehr als eine Ernährungsform – es ist eine achtsame Auszeit zum Durchatmen, Genießen und Neuausrichten.

### Basenfasten nach Wacker - Ernährung im Gleichgewicht erleben

*Theresia Nickl-Obermeier, Gesundheitspädagogin (ska)*

Basenfasten nach der Original Wacker-Methode verbindet genussvolles Essen mit spürbarer Regeneration. Eine Woche lang steht basische Ernährung mit frischen, naturbelassenen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Kräutern, Samen und Nüssen im Mittelpunkt. Diese wohltuende Ernährungsweise entlastet den Körper, harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt und kann Stoffwechsel, Verdauung und Hautbild positiv beeinflussen. Wer sich darauf einlässt, erlebt oft neue Leichtigkeit, innere Ruhe und mehr Energie im Alltag. Begleitende Impulse fördern Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und langfristige Veränderungen hin zu einer ausgewogenen Ernährungsweise.

**SV305120**

**Abendkurs**

Do., 19.02.2026, 18:30-21:00 Uhr,  
Di., 24.02.2026, 18:30-21:00 Uhr,  
Do., 26.02.2026, 18:30-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €

Bitte achten Sie auf noch  
anfallende Verzehrkosten.  
[www.vhs-weiden-neustadt.de](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)





## Egg-Spectation

### Ei, ei, ei - das kann doch mehr

#### Das Ei als Star auf dem Teller

Wolfgang Rappl

Vom Sonntagsfrühstück bis zur feinen Küche – das Ei kann mehr, als man denkt. In entspannter Atmosphäre entdecken Sie seine erstaunliche Vielfalt: Sie lernen, wie unterschiedliche Gararten Geschmack und Konsistenz beeinflussen und wie aus wenigen Zutaten raffinierte Gerichte entstehen. Im gemeinsamen Ausprobieren verfeinern Sie Ihr Kochgespür, tauschen Erfahrungen aus und genießen am Ende alles, was gelungen ist – goldgelb, cremig, perfekt abgestimmt.

#### Menü:

- Rührei mit Trüffel & Parmesan  
Cremig gerührtes Ei, verfeinert mit aromatischem Trüffelöl und frisch gehobeltem Parmesan.
- Eier Benedict mit Sauce Hollandaise  
Pochiertes Ei auf einem Toast mit Schinken, überzogen mit hausgemachter Hollandaise.
- Tortilla Española – Kartoffel-Ei-Kuchen mit Zwiebeln  
Spanischer Klassiker, außen goldbraun, innen saftig – ein einfaches Gericht mit großem Geschmack.
- Eggs Florentine (Alternative)  
Pochiertes Ei auf Spinat und Toast, ebenfalls mit Hollandaise. Vegetarische Alternative zu den Eggs Benedict.

SV305029

Nachmittagskurs

Sa., 14.03.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

## Handwerk & Geschmack - Laugengebäck selbst herstellen

Johanna Stürber

Knusprige Brezen, feine Zöpfe, würzige Wiener im Brezenteig - gemeinsam entsteht köstliches Laugengebäck von Hand. Schritt für Schritt wird das Backen als erfahrbares Handwerk erprobt: vom Kneten des Teigs bis zur kunstvollen Formgebung. Dabei werden unterschiedliche Teigführungen ausprobiert - vom schnellen Gebäck bis zur aromatischen Langzeitvariante mit Sauerteig. Während Teige ruhen, bleibt Zeit für Austausch über handwerkliche Kniffe, Lebensmittelkunde und den sicheren Umgang mit Brezenlauge. Ganz praktisch wird angesetzt, geformt, gelaut, gebacken - und natürlich verkostet.

SV305055

Vormittagskurs

Sa., 21.02.26, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

## Fit in den Frühling - mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten

Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

Der Winter verabschiedet sich, die Tage werden länger, die Natur erwacht. Um fit in den Frühling zu starten, ist eine nährstoffreiche Ernährung die beste Voraussetzung. Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel mit heimischen, saisonalen Zutaten an und versorgen Sie Ihren Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zubereitet werden vegetarische kalte und warme Vorspeisen und kleine Desserts.

SV305082

Abendkurs

Do., 19.03.26, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

37,00 €





## Körper & Gesundheit

### Pizza & Pane wie in Italien

#### Traditionelle Italienische Pizza und Brote backen

Carlo Duò

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?

#### SV305012

#### Abendkurs

Mo., 02.03.2026, 18:45-21:45 Uhr,  
Mo., 09.03.2026, 18:45-21:45 Uhr,  
Mo., 16.03.2026, 18:45-21:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

#### SV305013

#### Abendkurs

Di., 03.03.2026, 18:00-21:00 Uhr,  
Di., 10.03.2026, 18:00-21:00 Uhr,  
Di., 17.03.2026, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

Carlo's Tipp:  
„Pizzateig braucht gute  
Zutaten und Zeit.“

Bitte achten Sie auf noch  
anfallende Verzehrkosten.  
[www.vhs-weiden-neustadt.de](http://www.vhs-weiden-neustadt.de)







## Natürlich gut gebacken - Brotvielfalt aus ursprünglichen Getreiden

Johanna Stürber

Emmer, Dinkel und Leinsamen entfalten beim Backen ihren ganz eigenen Charakter - wer sie versteht, erhält unverwechselbare Brote mit Tiefe und Aroma. Gemeinsam entsteht Schritt für Schritt ein erfahrbarer Lernprozess: vom Ansetzen des Sauerteigs über das Quellstück bis zu knusprigem Knäckebrötchen. Im Mittelpunkt stehen handwerkliches Tun, der Austausch in der Gruppe und das bewusste Wahrnehmen jedes Arbeitsschritts.

In diesem Kurs backen wir Emmerleinbrote und Knäckebrötchen. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer des Basiskurses Sauerteigbrot oder für Personen mit Erfahrung im Umgang mit Sauerteig.

**SV305056**

**Nachmittagskurs**

Fr., 06.03.26, 15:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

## Vegan in den Frühling - Frische Küche mit Pfiff

Wolfgang Rappl

Wer frische Energie tanken und dabei mit Spaß Neues ausprobieren möchte, ist hier genau richtig: Gemeinsam entsteht ein buntes Frühlingsmenü, das zeigt, wie vielseitig pflanzliche Küche sein kann.

Beim gemeinsamen Kochen entdecken alle, wie leicht es ist, saisonale Zutaten wie Bärlauch, Spargel und Quinoa zu kombinieren, Aromen auszubalancieren und einfache Gerichte raffiniert zu gestalten.

Schritt für Schritt wird geschnippelt, gewürzt, probiert - und am Ende gemeinsam verkostet.

Ein Abend, der inspiriert, belebt und Lust auf mehr grüne Küche macht.

**SV305030**

**Nachmittagskurs**

Sa., 18.04.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

## Osterküche ohne Ei - pflanzlich, bunt und himmlisch gut

Simone Rauch

Ein festliches veganes Ostermenü zeigt, wie kreativ Pflanzenküche sein kann. Gemeinsam entsteht ein Dreigangmenü - frisch, bunt und megalecker, ganz ohne Fertigprodukte: Karotten-Ingwer-Suppe, Rote-Bete-Rouladen mit Röstkartoffeln und Rosenkohl in Ahornsirup-Pilzen. Beim Schneiden, Würzen und Abschmecken wird nicht nur gekocht, sondern auch ausprobiert, kombiniert und verkostet. Der Kurs verbindet gemeinsames Tun mit Genuss und zeigt einfache Wege zu nachhaltiger Festtagsküche.

**SV305211**

**Nachmittagskurs**

Sa., 21.03.26, 13:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

## Mezze, Tapas & Antipasti - Kleine Gerichte, große Wirkung

Wolfgang Rappl

In diesem Kochabend dreht sich alles um kleine Gerichte mit großer Wirkung - von cremigen Dips bis zu duftenden Puffern und würzigen Spießen. Gemeinsam entsteht ein facettenreiches Buffet, das mediterrane und orientalische Aromen verbindet. Schritt für Schritt erfahren die Teilnehmenden, wie frische Zutaten, Gewürze und Texturen harmonisieren. Dabei zählt Zusammenarbeit: Jede Hand bringt ihren Geschmack ein, jedes Gericht erzählt eine kulinarische Geschichte des Teilens.

**SV305032**

**Nachmittagskurs**

Sa., 09.05.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €



# ANSPRECHPARTNER INTEGRATION SPRACHKURSE

Bitte vereinbaren  
Sie vorab einen  
Termin

## **Tanja Fichtner**

Pädagogische Leitung, Fachbereichsleitung  
Schule & Grundbildung, Berufssprachkurse,  
Projekte  
0961 48178-63  
tanja.fichtner@vhs-weiden-neustadt.de

## **Harald Krämer**

Fachbereichsleitung Sprachen & Verständigung,  
Offene Ganztagschule  
0961 48178-11  
harald.kraemer@vhs-weiden-neustadt.de

## **Tatjana Unglaub**

Beratung für Integrationskurse (BAMF),  
Sprachprüfungen Deutsch als Fremdsprache,  
Einbürgerungstest  
0961 48178-17  
tatjana.unglaub@vhs-weiden-neustadt.de

## **Yasmin Witt**

Beratung für Integrationskurse (BAMF),  
Sprachprüfungen Deutsch als Fremdsprache,  
Einbürgerungstest  
0961 48178-67  
yasmin.witt@vhs-weiden-neustadt.de

## **Jasmin Pankoff**

Beratung Berufssprachkurse (BAMF)  
0961 48178-66  
jasmin.pankoff@vhs-weiden-neustadt.de

## **Christine Mandry**

vhs LernTREFF, Alpha Asyl / Alpha+  
Erstorientierungskurse  
0961 48178-60  
christine.mandry@vhs-weiden-neustadt.de

## **Natalia Braschowecki**

Ausbildungsakquisiteurin für Geflüchtete  
0961 48178-25  
natalia.braschowecki@zrb-weiden.de

## **Stephanie Meierhöfer**

Jobbegleiterin für Geflüchtete  
0961 48178-72  
stephanie.meierhoefer@zrb-weiden.de



The poster features a green background with a grid pattern. At the top, there is a logo for 'SRU' with 'Tram' and 'Bus' icons. The main text reads 'Öffis looking for Freedom!'. Below this, a hand holds a smartphone displaying the VGN logo and the text 'Herzlich willkommen im VGN-Gebiet!'. To the right of the phone, a pink circle contains the text '1 Ticket', '1 Fahrplan', and '1 App'. At the bottom left, there is a QR code and the URL 'vgn.de/willkommen'.





# EINSTUFUNGS- BERATUNG

## Welcher Deutschkurs ist der Richtige für mich?

Harald Krämer

Wir möchten Ihnen gerne einen Deutschkurs anbieten, der Ihrem Sprachkenntnisstand entspricht. Nutzen Sie deshalb die kostenfreie Sprachberatung in der Volkshochschule. An verschiedenen Terminen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu testen und sich zu geeigneten Kursen beraten zu lassen.

Anmeldung erforderlich!

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

**SV404006**

**Beratung**

Do., 08.01.26, 17:00-18:00 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.

Melden Sie sich an und starten Sie mit voller Motivation in Ihren Englischkurs!

**SV406002**

**Beratung**

Mo., 12.01.26, 17:00-18:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

## Das vhs-Team gratuliert Frau Gisela von dem Bongart zum 90. Geburtstag



Trotz adeliger Herkunft zeigte sie sich stets von wohl-tuender Bescheidenheit und stellte sich am Telefon schlicht als Frau Bongart vor.

Über zwei Jahrzehnte prägte sie als „gute Seele“ und unermüdliches „Gesicht“ die Volkshochschule. Ob im Anmeldebüro, in der Betreuung von Sprachkursen oder in organisatorischen Aufgaben – Frau Bongart erfüllte alles mit hingebungsvoller Pflichtauffassung, Loyalität und Herzlichkeit.

Erst gesundheitliche Einschränkungen bewogen sie, im Februar 2019 – längst über das Rentenalter hinaus tätig – in den wohlverdienten Ruhestand zu treten.

Dozent:innen und Teilnehmer:innen erinnern sich dankbar an ihre persönliche, stets fürsorgliche Begleitung; die Kolleg:innen an ihren unverzichtbaren morgendlichen Bürokaffee. Ihre sprichwörtliche Präsenz zu jeder Tages- und Nachtzeit bleibt bis heute legendär. Mit beeindruckender Energie koordinierte sie Cambridge-, Französisch- und DaF-Prüfungen, die vhs-Sprachentage der Oberpfalz sowie europäische Projekte wie Senior Citizenship.

Als „Dame der alten Schule“ verband sie traditionelle Werte mit echter Weltoffenheit. Zugleich stellte sie sich neuen beruflichen Anforderungen mit bemerkenswerter Aufgeschlossenheit. Selbst den Wandel in das Computerzeitalter meisterte sie souverän; PC, Smartphone und Tablet wurden selbstverständlich Teil ihres Arbeitsalltags.

Zum 90. Geburtstag gratuliert das gesamte vhs-Team und Geschäftsführer Stefan Frischholz von Herzen und spricht voller Dankbarkeit aus:  
„ad multos annos!“



# SPRACHKURSE FÜR ANFÄNGER:INNEN



### 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!

**SV401010**

**Vormittagskurs**

Sa., 17.01.26, 09:00-14:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### 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.

**SV401009**

**Vormittagskurs**

Sa. u. So., 07.03.-08.03.26, 09:00-16:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

### 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.

**SV401008**

**Vormittagskurs**

Mi., 28.01.-22.04.26, 10:00-11:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

### Arabisch für Kinder

*Dr. Dalal Makari-Pausch*

In spielerischer Form lernen die Kinder arabisch schreiben und lesen. Durch Einbeziehung aller Sinne finden die Kinder Spaß am Lernen und machen wichtige Fortschritte.

**SV401040**

**Nachmittagskurs**

Sa., 31.01.-28.02.26, 14:00-15:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

60,00 €

### 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





## Willkommen in Deutschland - Ihr Einstieg in die deutsche Sprache!

### Deutsch A1 ohne Vorkenntnisse

Fadwa Nabih

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: wird bekannt gegeben

**SV404029**

**Nachmittagskurs**

Di. u. Do., 10.02.-19.03.26, 15:00-16:30 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

**SV406021**

**Abendkurs**

Mo., 26.01.-20.04.26, 18:20-19:50 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

## Willkommen in Deutschland - Ihr Einstieg in die deutsche Sprache!

### Deutsch A1 ohne Vorkenntnisse

Abdullah Ugur

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: "Schritte Plus Neu 1";

ISBN: 978-3-19-501081-8; Lektion 1

**SV404033**

**Abendkurs**

Di., 27.01.-21.04.26, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

## Parla italiano! - Ihr Sprung in die italienische Sprache

### Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse

Sabine Heyder-Bock

Italien ist mehr als nur ein schönes Reiseziel - Italienisch 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! Melden Sie sich an und sagen Sie „Sì“ zu Ihrem Sprachkick.

Lehrwerk: "Con Piacere nuovo A1"

ISBN: 978-3-12-525201-1; Lektion 1

**SV409025**

**Abendkurs**

Mo., 26.01.-20.04.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

## Online: 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! Melden Sie sich an und sagen Sie „Sì“ zu Ihrem Sprachkick.

Lehrwerk: "Con Piacere nuovo A1"

ISBN: 978-3-12-502202-7; Lektion 1

**SV409022**

**Abendkurs**

Do., 29.01.-23.04.26, 18:30-20:00 Uhr, 10 x

Online

112,00 €



# SPRACHKURSE

### Französisch A1

#### ohne Vorkenntnisse

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

*Sabine Heyder-Bock*

**SV408006**

**Abendkurs**

Di., 27.01.-21.04.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

*Fadwa Nabih*

**SV408011**

**Nachmittagskurs**

Fr., 13.02.-08.05.26, 15:00-16:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

### Online: Samba, Sonne, Sprache - Ihr Einstieg ins Portugiesische

#### Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse

*Ana Cecilia Bayreuther*

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's 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

**SV418005**

**Web-Seminar**

Do., 29.01.-23.04.26, 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

**SV419015**

**Web-Seminar**

Mo., 19.01.-13.04.26, 16:15-17:45 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

**SV422008**

**Abendkurs**

Di., 10.03.-09.06.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €







# SPRACHKURSE

## Hybrid: Merhaba! - Ihr erster Schritt ins Türkisch-Abenteuer

**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.

Lust auf mehr? Melden Sie sich an und sagen Sie „Merhaba“ zu Ihrem Türkisch-Abenteuer!

Lehrwerk: "Ne güzel A1";  
ISBN:978-3-19-205253-8; Lektion 1

**SV424007**

**Hybrid-Seminar**

Di., 27.01.-21.04.26, 19:00-20:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

112,00 €

## Tschechisch A1

**ohne Vorkenntnisse**

*Radek Strihavka*

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,- €. Der Zuschuss wird nach erfolgreichem Kursbesuch erstattet!

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

**SV423004**

**Nachmittagskurs**

Mi., 28.01.-22.04.26, 15:45-17:15 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

72,00 €

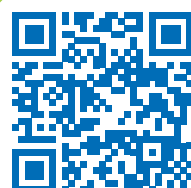
deine Stimme,  
dein Verein  
**oberpfalz** daheim

Mehr Informationen findest Du unter  
[www.oberpfalzdaheim.de/faq](http://www.oberpfalzdaheim.de/faq)



**oberpfalz**  
medien

Scan mich!



Email: [info@vhs-weiden-neustadt.de](mailto:info@vhs-weiden-neustadt.de)



# SPRACHKURSE FÜR DEN JOB

### Arabisch für den Beruf

#### Grundlagen für den Berufsalltag

Dr. Dalal Makari-Pausch

In diesem praxisorientierten Kurs erwerben Sie grundlegende Arabischkenntnisse für typische berufliche Situationen - vom ersten Kontakt über einfache Telefongespräche bis hin zum kurzen Smalltalk im Arbeitsumfeld. Der Fokus liegt auf mündlicher Kommunikation und kultursensiblen Sprachgebrauch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalte:

- Wörter und wichtige Ausdrücke für den Business-Bereich
- Begrüßung, Verabschiedung, höfliche Anrede
- Körpersprache, Mimik und Gestik
- Traditionen und Gewohnheiten

Wichtige kulturelle Eigenheiten, Dos und Don'ts im Geschäftsleben

**SV401140**

**Abendkurs**

Di., 27.01.-21.04.26, 19:30-21:00 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 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!

Jetzt anmelden und die Englischkenntnisse aufpolieren!

Lehrwerk: Unterlagen der Kursleitung

**SV406272**

**Abendkurs**

Di., 27.01.-21.04.26, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

### Deutsch als Fremdsprache B1

#### Prüfungstraining

Angelika Kennedy

In unserem Samstagskurs auf dem Niveau B1 werden die sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten durch intensives Training in den Bereichen Textverstehen und Textbearbeitung, Textproduktion, Hörverstehen und Grammatik ausgebaut und vertieft, sowie neue Redemittel und Ausdrucksmöglichkeiten erarbeitet. Unterstützt werden die Teilnehmer:innen durch selbstständige Übungen im vhs-lernportal ([www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)).

Der Kurs ist maßgeschneidert für Lernende, die über die Präsenztermine hinaus in ihrem eigenen Rhythmus zeitlich individuell lernen und zeitnah an einer Prüfung TELC A2-B1 oder B1 teilnehmen möchten.

Lehrwerk: vhs-Lernportal sowie weitere, die bekannt gegeben werden

**SV404242**

**Vormittagskurs**

Sa., 31.01.-28.02.26, 09:00-12:15 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

### Deutsch als Fremdsprache B2

#### Prüfungstraining B2

Barbara Dineiger

Sie haben bereits gesicherte Kenntnisse auf dem Niveau B1 oder schon ein Zertifikat B1 erfolgreich abgeschlossen.

Im Kurs werden zur Auffrischung Grammatikbereiche behandelt, die erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten. Der Wortschatz wird mit authentischen Texten und mit darauf abgestimmten Übungen präsentiert. Die Kommunikation wird durch an das Niveau angepasste Sprechansätze gefördert. Ergänzend dazu werden Alltagsthemen der Teilnehmer:innen aufgegriffen und behandelt.

In der Prüfungsvorbereitung werden die Prüfungsteile Leseverstehen, Hörverstehen, Schriftlicher und Mündlicher Ausdruck, Sprachbausteine erklärt.

Selbständiges Arbeiten Zuhause im Selbststudium wird erwartet.

Lehrwerk: "Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 - Übungsbuch" ISBN: 978-3-12-676828-3

**SV404309**

**Abendkurs**

Mi., 04.02.-29.04.26, 18:00-19:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €





## Hybrid: Englisch A2

### Konversation

Carina Adam

In diesem Englischkurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Anhand aktueller Themen erweitern Sie spielerisch Ihren Wortschatz und frischen die Grammatik auf. Videos und kleine Sprachspiele sorgen für Abwechslung und Motivation. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und aktiv anwenden möchten - ob für den Urlaub, den Beruf oder einfach aus Freude an der Sprache. Let's get talking!

Die Dozentin arbeitet mit speziell vorbereiteten Unterlagen, es fallen keine Kosten für Kopien oder ein Lehrwerk an.

Der Unterricht wird in der Regel von der Dozentin vor Ort gehalten, Sie können wahlweise vor Ort in der vhs oder online teilnehmen. Jedoch behält sich die Kursleiterin vor, in Ausnahmefällen den Unterricht komplett online zu halten.

**SV406120**

**Hybrid-Seminar**

Mo., 26.01.-11.05.26, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

112,00 €

## Online: Russisch B1/B2

Inna Lehnerer

Weiter mit Begeisterung Russisch lernen! In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Wissen über Russland. Authentische Texte und Tonmaterialien zu aktuellen Themen bieten vielfältige Anregungen und laden ein, sich darüber auszutauschen. Gezielte Übungen wiederholen bereits bekannten Wortschatz und Grammatik, festigen neue Inhalte und befähigen Sie, das Gelernte gekonnt anzuwenden.

Lehrwerk: "Konetschno! V dvizhenii"

ISBN: 978-3-12-527499-0 und 978-3-12-527511-9;

Lektion 4

**SV419340**

**Web-Seminar**

Di., 20.01.-14.04.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

Online

112,00 €

## Spanisch C1

### Konversation

Ana Blanco-Mendi

Der Konversationskurs auf C1-Niveau ist für diejenigen gedacht, die bereits über fundierte Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen und diese durch intensives Sprechen und Üben weiter vertiefen möchten. In solchen Kursen liegt der Fokus auf der Anwendung der Sprache in realen Situationen, der Erweiterung des Wortschatzes und der Verbesserung der fließenden Sprechweise.

Lehrwerk: "C de C1 - Edicion hibrida" (Klett Verlag);

ISBN: 978-3-12-514668-6; Lektion 3

**SV422450**

**Abendkurs**

Di., 27.01.-21.04.26, 18:20-19:50 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

## Online: Tschechisch B2/C1

Svenja Gehret

Sie können das Meiste verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit, etc geht. Sie können schon einiges an grammatikalischen Besonderheiten und Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

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

Lehrwerk: "Hezky cesky 3"; Lehrbuch und Übungsbuch wird über die Dozentin erworben, Lektion 29

**SV423431**

**Web-Seminar**

Do., 22.01.-16.04.26, 18:45-20:15 Uhr, 10 x

Online

112,00 €

## Spanisch B2

### Konversation

Hortencia Stock

Unser Spanischkurs "Con gusto nuevo" auf dem Niveau B2 ist für Lernende konzipiert, die bereits über fortgeschrittene Spanischkenntnisse verfügen und ihre Fähigkeiten auf einem höheren Sprachniveau festigen und erweitern möchten. Dieser Kurs baut auf den bereits erworbenen Kenntnissen auf und vertieft das Verständnis der spanischen Sprache sowie der kulturellen Aspekte.

Lehrwerk: "Con Gusto nuevo B2";

ISBN: 978-3-12514688-4; Lektion 10

**SV422354**

**Abendkurs**

Do., 12.03.-18.06.26, 18:20-19:50 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](http://vhs-weiden-neustadt.de)

# ZENTRUM FÜR REGIONALE BILDUNG

an der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

**Das Zentrum für regionale Bildung (zrb) in Weiden i.d.OPf. baut Brücken durch Bildung und fördert die Integration in Ausbildung und Arbeit:**

Als gemeinnützige Tochtergesellschaft der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH widmet sich das Zentrum für regionale Bildung Projekten und Bildungsmaßnahmen jenseits des klassischen vhs-Programms. Im Mittelpunkt stehen Projekte in den Bereichen Sprachförderung, offene Ganztageseschulen und Berufsintegration – immer mit dem Ziel, Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen neue Perspektiven zu eröffnen.

**Zwei dieser Projekte möchten wir vorstellen:**

- Ausbildungsakquisiteur:in für Geflüchtete
- Jobbegleiter:in für Geflüchtete



Beide Projekte des Zentrums für regionale Bildung (zrb) in Weiden i.d.OPf. verfolgen das gemeinsame Ziel, Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund beim Einstieg in Ausbildung und Arbeit zu unterstützen.

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration







|                            | <b>Ausbildungs-<br/>akquisiteur:in<br/>für Geflüchtete</b><br> | <b>Jobbegleiter:in<br/>für Geflüchtete</b><br> |
|----------------------------|--|---|
| <b>Zielgruppe</b>          | Annerkannte Geflüchtete,<br>Asylbewerber:innen und Geduldete   | Annerkannte Geflüchtete,<br>Asylbewerber:innen, Geduldete und<br>Zugewanderte   |
| <b>Zielsetzung</b>         | Unterstützung und Vermittlung in<br>Berufsausbildung, Einstiegsqualifizierung<br>oder Praktikum  | Unterstützung bei der Integration in<br>Arbeit sowie Vermittlung in ein<br>Praktikum  |
| <b>Schwerpunkt</b>         | Individuelle Begleitung und Unterstützung<br>bei der Vermittlung in eine Berufsausbil-<br>dung und während des gesamten Bewer-<br>bungsprozesses   | Individuelle Begleitung und Unterstüt-<br>zung bei der Vermittlung in Arbeit und<br>während des gesamten Bewerbungs-<br>prozesses   |
| <b>Kooperationspartner</b> | Agentur für Arbeit, Jobcenter, Kammern,<br>Schulen, Betriebe und<br>Sozialberatungsstellen   | Jobcenter, Agentur für Arbeit,<br>Ausländerbehörden, Betriebe und<br>Migrationsberatungsstellen                                     |
| <b>Ziel</b>                | Vermittlung in eine Ausbildung   | Integration in den Arbeitsmarkt   |
| <b>Gemeinsames Ziel</b>    | Integration in Ausbildung und Arbeit   |   |

# Deutsch lernen für die Pflege: Wie die Volkshochschulen Auszubildende aus aller Welt unterstützt

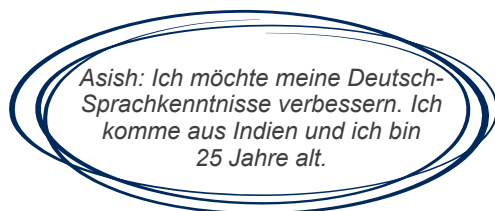
**Die Pflegeausbildung in Bayern ist anspruchsvoll – erst recht für Azubis aus aller Welt. Damit sie die Herausforderungen meistern, bieten die Volkshochschulen in der Region berufsbezogene Deutschkurse an. Diese verbinden Sprachtraining mit praxisnahen Inhalten für die Pflege.**

**Weiden/Tirschenreuth.** Fast 10.000 Kilometer liegen zwischen der Oberpfalz und El Salvador. Aus diesem kleinsten Land Mittelamerikas - berühmt für Vulkane, Pazifik-Strände und Maja-Tempel – kommen rund 75 Auszubildende. Viele von ihnen haben in Pflegeheimen der Region angeheuert.

Seit 2020 absolvieren Azubis in Bayern eine generalistische Ausbildung, die ihnen einen späteren Einsatz in der Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege ermöglicht. Die Pflegeausbildung ist anspruchsvoll – auch die Prüfung am Ende der dreijährigen Lehrzeit. Für die Mittelamerikaner gilt das umso mehr.

## Finanziert vom BAMF

Um Ausbildungsabbrüchen entgegenzuwirken, bieten die Volkshochschulen seit dem letzten Schuljahr einen maßgeschneiderten Deutschkurs an: den Azubi-Berufssprachkurs (BSK) Pflege unter Leitung von Alice Nicolson. Finanziert wird die Teilnahme vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), für die Teilnehmer ist er kostenlos. Es laufen zwei Lehrgänge: einer für die zwölf Azubis im ersten Ausbildungsdrittel, einer für 14 aus dem zweiten und dritten Drittel. Innerhalb der drei Jahre Ausbildung sind 100 Unterrichtseinheiten vorgesehen. Der Kurs findet online statt.



## Teilnehmer aus aller Welt:

### Ukraine, Irak, Syrien, El Salvador

18 Uhr. Es ist so weit. Kursleiterin Alice Nicolson heißt aus ihrer Wohnung in Weiden ihre Schützlinge willkommen. Vor den Webcams versammelt sich die Welt. Die Teilnehmer kommen aus der Ukraine, dem Irak, Indien, Syrien und eben auch El Salvador. Zwei Drittel sind junge Frauen, ein Drittel Männer. Die Jüngste ist 20 Jahre alt, der Älteste - ein Syrer – ist 42 und damit der „Senior“.

## Kursleiterin: „Sie sind super motiviert“

Man kennt das aus Videokonferenzen. Kaum einer macht die Kamera an und bei auffallend vielen ist das Mikro „defekt“. Im Pflege-Deutschkurs ist das anders. Hier sind die Teilnehmer zu sehen, machen mit, chatten, melden sich. „Alle, die da sind, sind super motiviert und dankbar“, freut sich Alice Nicolson. Die Teilnehmer eint das gemeinsame Ziel: sich hier als Pflegekraft ausbilden zu lassen. „Sie wissen, dass dies ein Angebot ist, ohne das sie die Ausbildung womöglich nicht bewältigen könnten.“

Das Kursangebot trifft ins Schwarze. Der Bedarf ist groß. „Es hat uns wirklich überrascht, welche Dynamik da drin ist“, sagt pädagogische Leiterin Tanja Fichtner. Zurzeit laufen die Kurse mit der Berufsfachschule für Pflege des BRK Neustadt/WN als festem Partner. Aber auch mit „NEW life“, der Gesundheitsakademie der Kliniken Nordoberpfalz, ist die vhs im Gespräch. Parallel dazu führt die vhs des Landkreis Tirschenreuth zwei Kurse für Auszubildende des BBZ Erbdorf nach gleichem Konzept durch. Die Teilnehmer sind auf B1/B2-Sprachniveau, was fehlt ist Praxis-Wortschatz aus der Pflege.

## Online-Unterricht mit haptischen Elementen

Zurück in der BigBlueButton-Konferenz. Alice Nicolson spielt „Tabu“ mit ihren Schülern. Viele kennen das Ratespiel, bei dem ein Wort erklärt werden muss, ohne drei vorgegebene Wörter zu benutzen. Beispiel: Erkläre „Blutdruck“, ohne die Tabuwörter „Messgerät“, „Arm“ und „Druck“ zu benutzen. Alice Nicolson benutzt dazu laminierte Kärtchen, die sie unter ihre Doku-Kamera legt. Auf dem Bildschirm der Teilnehmer liegen die Karten quasi auf dem Tisch. „Ich arbeite zwar online, aber dabei auch haptisch, mit Material aus der Präsenz.“





### Multikulturalität eine Bereicherung

Die Gruppe ist sehr heterogen, was Nationalität und Kultur betrifft – ganz typisch für viele Angebote der vhs-Tochter Zentrum für Regionale Bildung.

Alice Nicolson (Masterabschluss in Interkulturalitäts-Management) empfindet das als Bereicherung: *„Es ist bereichernd für den Sprachunterricht, auch für den Alltag in der Praxis, in dem man ja auch mit Patienten und Kollegen aus aller Welt zu tun hat.“*

Sie findet auch selbst spannend zu hören, wie Pflege in anderen Ländern abläuft. Ihre Schüler haben unterschiedliche Vorerfahrungen. Einer hat daheim Biologie studiert, aber andere haben schon in der Pflegebranche gearbeitet. In Deutschland seien sie überrascht, dass eine Pflegekraft weniger Kompetenzen hat, beispielsweise bei Impfungen oder Blut abnehmen. Thema ist auch, dass in den Heimatländern viele pflegerischen Leistungen auch in den Einrichtungen von Angehörigen übernommen werden, wie etwa die Rasur eines Patienten.



*Skarleth: Ich komme jeden Montag zum Online-Deutschunterricht, weil ich flüssiger sprechen will, ich bin 19 Jahre und komme aus El Salvador.*

### Begleitung durch die ganze Ausbildung

Ein ganz entscheidender Vorteil des Pflege-Berufssprachkurses: Die Dozenten begleiten die Schüler konstant durch die Ausbildungsjahre. Jede Woche können die Azubis berichten, wo Bedarf an Unterstützung ist. Nur in einem Fall muss Alice Nicolson passen. Bei einer für die Oberpfalz recht speziellen Sonder-Schwierigkeit: *„Viele berichten, dass der Dialekt eine große Herausforderung ist.“*

### Fachkräftezentrum Nordoberpfalz

- Eröffnung: Mai 2025
- Ziel: Unterstützung und Integration internationaler Auszubildender und Fachkräfte
- Träger: Landkreise Tirschenreuth, Neustadt/WN und Stadt Weiden
- Projektbasis: „El-Salvador“-Programm der Agentur für Arbeit Weiden und ZAV (seit 2023)
- Aktuell insgesamt ca. 75 Auszubildende aus El Salvador in der Region
- Ab 2026 Erweiterung der Rekrutierung um ein weiteres südamerikanisches Land
- Ziel: Unterstützung v. a. für Handwerksbetriebe bei der Azubi-Suche

*Anna:  
Ich möchte meine Deutschkenntnisse verbessern und besser meine Kollegen und Kolleginnen verstehen. Ich bin 38 Jahre alt, ich komme aus der Ukraine.*

# SUPERHIRN

## Fit im Kopf

### Wie fit ist Ihr Kopf?

Im Alltag merken wir oft erst, wie sehr wir unser Gedächtnis brauchen – beim Namenmerken, beim Organisieren, beim Lernen neuer Inhalte oder wenn uns das richtige Wort einfach nicht einfallen will. Genau hier setzen unsere Gedächtnistrainings-Kurse im Frühjahr an: spielerisch, abwechslungsreich und mit vielen Aha-Momenten.

Die Kurse zeigen, wie man das Gehirn mit einfachen Übungen wachrüttelt, Merkstrategien beim Lernen wie auch im Alltag einsetzt und ganz nebenbei mehr Leichtigkeit ins Denken bringt. Es wird gelacht, ausprobiert und gestaunt – versprochen!

Neugierig geworden? Dann stöbern Sie auf unserer Website durch die einzelnen Angebote und entdecken Sie, welches Training am besten zu Ihnen passt. Ihr Gehirn freut sich schon auf das Warm-up!

#### Superhirn - Namen und Gesichter merken

*Helmut Lange, Dipl. Pädagoge*

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

**SV500101**

**Workshop**

Di., 03.03.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

28,50 €

#### Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

*Helmut Lange, Dipl. Pädagoge*

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**SV500102**

**Workshop**

Di., 10.03.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

28,50 €

#### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

*Helmut Lange, Dipl. Pädagoge*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

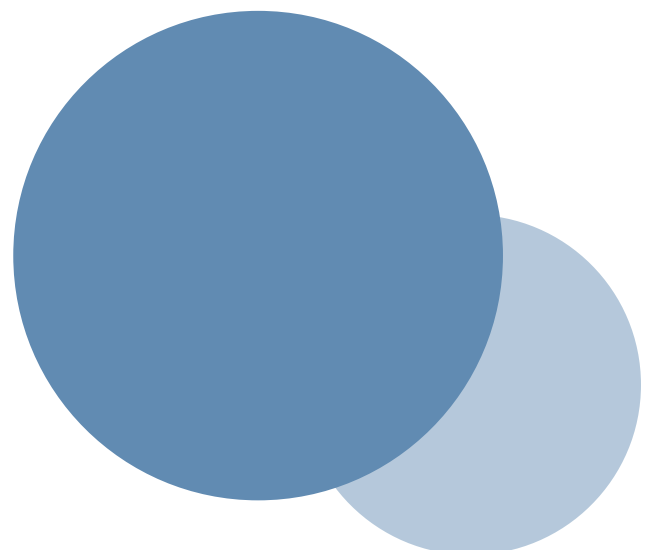
**SV500103**

**Workshop**

Di., 24.03.26, 19:00-21:30 Uhr

Online

28,50 €







# SUPERHIRN

## Fit im Kopf



### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

*Helmut Lange, Dipl. Pädagoge*

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

**SV500104** **Workshop**

Sa., 28.03.26, 09:00-16:30 Uhr

Online 65,00 €

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

**Kursangebot für Schüler:innen**

*Helmut Lange, Dipl. Pädagoge*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**SV502906** **Workshop**

Di., 17.03.26, 16:00-18:00 Uhr

Online 28,50 €

**SV502907** **Workshop**

Di., 14.04.26, 16:00-18:00 Uhr

Online 28,50 €

**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**

# DIGITALE GRUNDLAGEN

## Smarte Anwendungen

### Fit am PC für Einsteiger: Erlernen Sie das Computer-ABC!

Harald Biersack, Industriemeister IHK

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie schrittweise die Grundlagen des Computers, um ihn für alltägliche Aufgaben ohne fremde Hilfe nutzen zu können. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie ein Computer aufgebaut ist, den Unterschied zwischen Hardware und Software, und die Navigation im Windows-Betriebssystem. Es werden auch praktische Anwendungen wie die Nutzung von Programmen behandelt, um Ihnen das eigenständige Lösen einfacher Probleme zu ermöglichen. Der Kurs zielt darauf ab, Ihnen das notwendige Vertrauen zu geben, Ihren Computer effektiv zu nutzen. Melden Sie sich jetzt an und übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre digitale Zukunft!

SV501252

Abendkurs

Mo., 19.01.-26.01.26, 17:30-20:45 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

185,00 €

### PC Basiswissen - Grundkurs

#### Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit am Computer

Kerstin Stolberg, Fotografenmeisterin

Sie möchten Ihren Computer besser kennenlernen - ohne Stress und Fachbegriffe? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren PC mit Windows sicher bedienen. Sie üben den Umgang mit Programmen, Dateien und dem Windows-Explorer. Auch die Hilfe-Funktion, Symbole und die Taskleiste werden verständlich erklärt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.

SV501203

Vormittagskurs

Mo., 02.02.-09.02.26, 08:50-12:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

79,00 €

### PC Basiswissen - Aufbaukurs

#### Mehr Selbstständigkeit am PC mit Windows

Kerstin Stolberg, Fotografenmeisterin

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem PC gemacht? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse rund um Windows - in ruhigem Tempo und mit praktischen Übungen. Sie lernen unter anderem, wie Sie Dateien und Ordner sicher verwalten, E-Mails schreiben, neue Programme nutzen und erste Schritte im Internet machen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im digitalen Alltag.

SV501204

Vormittagskurs

Mo., 02.03.-09.03.26, 08:50-12:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

79,00 €

### Raus aus dem Windows-Alltag - rein in die Welt von Linux

#### Der Schnupperkurs für alle, die eine kostenlose Alternative zu Windows suchen

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

Sie möchten den Umstieg von Windows wagen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren? In diesem Schnupperkurs lernen Sie das kostenlose Betriebssystem Linux kennen - verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Sie erfahren, wie Linux funktioniert, was es von Windows unterscheidet und welche Vorteile es bietet. Nach dem Kurs können Sie Programme installieren, sich im System zurechtfinden und wissen, ob Linux eine echte Alternative für Sie ist.

SV501260

Abendkurs

Mi., 04.02.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

16,00 €

### Smartphone Einsteigerkurs (Android):

#### Der einfache Start für Senioren

#### Entdecken Sie die Freude an der Technik - Schritt für Schritt erklärt

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Herzlich willkommen zum Grundkurs für Senioren!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kontakte verwalten und bearbeiten, Ihre wichtigsten Kontakte sichern, grundlegende Telefonfunktionen nutzen und mit Leichtigkeit E-Mails schreiben. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie die Kalender-App verwenden, Termine eintragen und den Wecker einstellen. Dieser Kurs besteht aus interaktiven Präsentationen, praktischen Übungen und Gruppendiskussionen. Unsere Kursgröße ist begrenzt, um eine persönliche Betreuung zu gewährleisten. Der Kurs findet in barrierefreien Räumlichkeiten statt, die für alle Teilnehmer leicht zugänglich sind.

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Nutzerinnen und Nutzer von Android-Smartphones (z. B. Samsung, Huawei, Xiaomi etc.). Wenn Sie ein iPhone besitzen, sprechen Sie uns gerne für passende Kursangebote an.

**Bitte mitbringen:** Smartphone, SIM-Karte, Bedienungsanleitung Smartphone, SIM-Karte, Bedienungsanleitung

SV501212

Vormittagskurs

Fr., 16.01.26, 08:30-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

35,00 €

Aufbaukurs am  
23.01.2026



Sicher im Netz

So schützen Sie sich vor Online-Gefahren  
BayernLab-Team, Anja Plonner, Reinhard Greiner

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     |

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 € |

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.

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| SV507702                       | Vortrag |
| Di., 03.03.26, 18:00-19:30 Uhr |         |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | 16,00 € |

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, Netzwerktrainer

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.

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| SV507705                       | Vortrag |
| Mo., 09.03.26, 18:00-19:30 Uhr |         |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | 16,00 € |

Unbemerkt verfolgt? Die geheimen Daten Ihres digitalen Lebens  
Digitale Datenspuren im Alltag - Wem gehören Ihre Informationen?  
Werner Winter, Fachberater für Informatik, Medienpäd. Berater, Netzwerktrainer

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. Melden Sie sich an, um Ihre Daten zu schützen und die digitalen Möglichkeiten zu nutzen.

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| SV507708                       | Vortrag |
| Mi., 15.04.26, 18:00-19:30 Uhr |         |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | 16,00 € |

BayernAtlas  
Ganz Bayern in Karte und Luftbild  
BayernLab-Team, Britta Heger

Der BayernAtlas eröffnet die Welt der bayerischen Landschaften, Städte und Kulturen mit nur einem Klick.

Entdecken Sie verschiedene Themen mit interaktiven Karten und präzisen Informationen. Visualisieren und kombinieren Sie Karten, Luftbilder und weitere Geodaten im BayernAtlas!

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| SV501429                       | Vormittagskurs |
| Do., 16.04.26, 10:00-11:30 Uhr |                |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | kostenfrei     |

# SMART OFFICE

## Word, Excel & Co.

### Digital organisiert - mit Google Docs & Tabellen

**Ideal für Vereinsarbeit, Bildungsprojekte & Ehrenamt - kostenfrei, praktisch, gemeinsam nutzbar**

*Harald Biersack, Industriemeister IHK*

Ob Einsatzpläne oder Budgetübersichten - entdecken Sie praktische Tools, die Ihre Arbeit im Verein oder Projektalltag effizienter und digital einfacher machen. Lernen Sie, wie Sie mit Google Docs und Tabellen schnell Protokolle schreiben, Finanzübersichten erstellen oder Teilnahmelisten führen - gemeinsam, flexibel und online. Entdecken Sie einfache digitale Werkzeuge, um Ihren (Vereins-)Alltag effizienter zu gestalten - ohne Vorkenntnisse, aber mit großem Nutzen.

**SV502305**

**Abendkurs**

Mi., 21.01.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### 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.

**SV502306**

**Abendkurs**

Mo., 16.03.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Excel: Tabellen schnell und einfach erstellen

**Excel-Praxiskurs für smarte Tabellen**

*Harald Biersack, Industriemeister IHK*

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Excel

Tauchen Sie ein in die Welt von Excel und lernen Sie, Tabellen schnell und mühelos zu erstellen. In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, was Sie bei der Erstellung von Tabellen beachten sollten und wie Sie typische Eingabefehler vermeiden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Daten professionell und zeitsparend als Tabelle formatieren und somit Ihre Arbeitsabläufe optimieren können.

**SV502332**

**Hybrid-Seminar**

Mi., 04.03.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

85,00 €

### Excel: Formeln & Funktionen

**Berechnungen für den Berufsalltag**

*Harald Biersack, Industriemeister IHK*

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Excel

Erweitern Sie Ihre Excel-Kenntnisse und optimieren Sie Ihren Arbeitsablauf! In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie den Nutzen von relativen, absoluten und externen Bezügen kennen, den Funktionsassistenten effektiv zu nutzen und die wichtigsten Funktionen wie Datums-, Zeit-, Statistik-, Matrix- und Datenbank-Funktionen gezielt anzuwenden.

**SV502335**

**Hybrid-Seminar**

Mi., 25.03.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

85,00 €

### Excel: Struktur und Analyse großer Datenmengen

**Tipps und Tricks für den Umgang mit umfangreichen Daten**

*Harald Biersack, Industriemeister IHK*

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Excel

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie bei großen Datenmengen den Überblick behalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Zellen fixieren, Filter nutzen und die Daten besser auswerten können. Gliedern Sie Ihre Tabellen übersichtlich und lassen Sie sich (Teil-)Ergebnisse automatisch berechnen. Steigern Sie Ihre Effizienz im Umgang mit großen Datenmengen und optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe.

**SV502337**

**Hybrid-Seminar**

Mo., 12.01.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

85,00 €

**SV502338**

**Hybrid-Seminar**

Mi., 15.04.26, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

85,00 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://www.vhs-weiden-neustadt.de)





Excel: Verweisfunktionen clever nutzen

**SVERWEIS, WVERWEIS & Co. - So verknüpfen Sie Daten effizient und sparen wertvolle Zeit**  
Harald Biersack, Industriemeister IHK

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Excel

Sie arbeiten mit großen Excel-Tabellen und verlieren schnell den Überblick? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Verweisfunktionen wie SVERWEIS, WVERWEIS und XVERWEIS gezielt Informationen abrufen und Tabellen effizient verknüpfen. Sie üben den Praxiseinsatz, erkennen typische Fehlerquellen und wenden die Funktionen direkt auf berufliche Beispiele an. So sparen Sie Zeit, minimieren Fehler und bringen mehr Struktur in Ihre Datenanalyse - ein echter Mehrwert für Ihren Arbeitsalltag.

**SV502340** Hybrid-Seminar

Mi., 28.01.26, 17:00-19:15 Uhr  
vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online 85,00 €

**SV502341** Hybrid-Seminar

Mi., 29.04.26, 17:00-19:15 Uhr  
vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online 85,00 €

Excel: Pivot Tabellen

**Daten schnell und einfach analysieren**  
Harald Biersack, Industriemeister IHK

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit Excel

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten blitzschnell und professionell zusammenfassen können. In diesem Seminar lernen Sie, die verschiedenen Bereiche von Pivot-Tabellen zu nutzen - von Seiten über Spalten bis hin zu Datenfeldern. Wir zeigen Ihnen auch verschiedene Formatierungsmöglichkeiten und wie Sie berechnende Felder einsetzen können.

**SV502343** Hybrid-Seminar

Mo., 09.02.26, 17:00-19:15 Uhr  
vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online 85,00 €

**SV502344** Hybrid-Seminar

Mo., 11.05.26, 17:00-19:15 Uhr  
vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online 85,00 €



# SMART OFFICE

## Word, Excel & Co.

### PowerPoint: Firmenvorlagen - umsetzen des Corporate Design

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit PowerPoint

Jede Präsentation ist die Visitenkarte und ein wichtiger Teil Ihres Firmenauftritts. Neben der einheitlichen Optik im Corporate-Design, bringt eine professionelle PowerPoint-Vorlage große Arbeitserleichterung und Zeitersparnis beim Erstellen einer neuen Präsentation.

Eine gut gelungene Präsentationsvorlage spiegelt nicht nur das Corporate Design des Unternehmens wider, sondern ist technisch so aufgebaut, dass man schnell und effektiv damit arbeiten kann. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die zahlreichen Funktionen von PowerPoint nutzen, um ein gut durchdachtes Folienlayout-Konzept zu erstellen.

SV502353

Hybrid-Seminar

Di., 10.02.26, 17:30-19:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

85,00 €

### WordPress: Erfolgreich Bloggen lernen

Mit WordPress Blogs selber gestalten und verwalten

Werner Reindl, Programmierer

Bloggen ist im Trend: Mit dem nötigen Know-how kann ein Blog Ihr Business ankurbeln und Ihre Ideen bekannter machen. Gerade viele Firmen benutzen ihren eigenen Blog um wichtige Neuigkeiten oder Firmeninfos zu veröffentlichen. Ebenso nutzen viele Privatpersonen einen Blog um über bestimmte Themen, die sie beschäftigen, zu berichten. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie einen neuen Blog einrichten und diesen mit einem coolen Layout aufpeppen. Und dann wird gebloggt und publiziert, bis der Server raucht.

SV502404

Abendkurs

Fr., 30.01.26, 17:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

115,00 €

### WordPress: Einstieg in die Website-Erstellung

Websites selber gestalten und verwalten

Werner Reindl, Programmierer

Dieser WordPress-Kurs ist ideal für alle, die eine eigene Website benötigen. Egal ob Sie ein Produkt im Online-Shop verkaufen möchten, ein besonderes Hobby haben, von dem jeder erfahren soll oder als Gründer mehr Kunden ansprechen möchten: Mit dem kostenfreien CMS-System WordPress erstellen Sie Ihre individuelle Website im Handumdrehen. WordPress eröffnet Ihnen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten und ermöglicht ein eigenes Content Management. Die notwendigen Kenntnisse erwerben Sie in diesem Seminar anhand vieler praxisorientierter Beispiele.

SV502405

Abendkurs

Fr., 13.02.26, 17:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

115,00 €



**FREUNDE  
FÜRS LEBEN?**

Mehr Informationen unter  
[vspk-neustadt.de](http://vspk-neustadt.de)

**50,00 Euro**  
für Ihre Empfehlung!

Empfehlen Sie uns weiter  
und für jeden Neukunden, der  
ein Girokonto eröffnet, bedanken  
wir uns mit einer Prämie von 50 €.

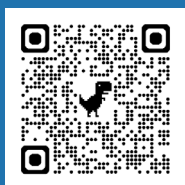


 **Vereinigte Sparkassen**  
Eschenbach i.d.OPf. Neustadt a.d.Waldnaab Vohenstrauß



# online**vhs**.bayern: Egal, wo du gerade bist – mach einfach mit!

Schau mal rein:  
online**vhs**.bayern



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

[www.onlinevhs.bayern](http://www.onlinevhs.bayern)



# STARK IM JOB

## Bewerbung, Auftritt & Organisation

### Alltag strukturieren - Überforderung reduzieren (Online-Vortrag für Frauen)

vhs Erlangen

Oft ist der Alltag vollgepackt! Wichtige Themen wie Finanzen und der eigene Job kommen da oft zu kurz. Viele Frauen haben die Herausforderung, ihre Zeit und Ressourcen gut einzuteilen. Eine gute Planung hilft dabei, den eigenen Tagesablauf besser zu managen und damit mehr Sicherheit und Ruhe zu finden. Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die ganz konkret daran arbeiten wollen, ihr (Arbeits-)Leben neu zu strukturieren. Gemeinsam schauen wir uns an, wie die eigene Zeit besser geplant werden kann und welche Veränderungen in den Bereichen Finanzen und Arbeit vorgenommen werden können. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, nach dem Vortrag Fragen zu stellen.

Kursleitung: Kerstin Brunner

**SV506308**

**Web-Seminar**

Do., 12.02.26, 18:30-20:00 Uhr

Online

15,00 €

### Selbstmarketing für Frauen - sichtbar und selbstsicher werden in 90 Minuten

vh ulm

Fühlst du dich im Job oft übersehen, obwohl du großartige Arbeit leistest? Möchtest du lernen, wie du dich selbstbewusst präsentierst und deine Erfolge sichtbar machst?

Um nicht ganz unter dem Radar zu schwirren und stets nur das fleißige Bienenchen im Hintergrund zu sein, benötigst du Strategien und Techniken, um dich und deine Fähigkeiten ins richtige Licht zu rücken. Der Kurs gibt dir Impulse, wie du deine Stärken effektiv kommunizierst, dein Netzwerk ausbaust und deine beruflichen Ziele selbstbewusst verfolgst.

Sei bereit, aus dem Schatten zu treten und deine berufliche Karriere auf das nächste Level zu heben. Dieses Seminar ist ideal für alle Frauen, die entschlossen sind, ihren Wert zu erkennen und sich erfolgreich zu vermarkten.

Für diesen Zoom-Meeting ist ein Mikrofon und eine Kamera zwingend erforderlich. Teilnehmer ohne Bild und Ton können wir leider nicht am Online-Kurs teilnehmen lassen.

Kursleitung: Franziska Emhardt

**SV506326**

**Web-Seminar**

Di., 13.01.26, 17:00-18:30 Uhr

Online

17,00 €



## 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





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.

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| <b>SV506501</b>                | <b>Workshop</b> |
| Do., 15.01.26, 17:30-19:00 Uhr |                 |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | 29,50 €         |

Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern

vhs Erlangen

Dieser Workshop bietet eine umfassende Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, indem er theoretisches Wissen mit praktischen Übungen kombiniert. Die Teilnehmer\*innen lernen, selbstbewusster aufzutreten, sich effektiv und zielgerichtet vorzubereiten und sich optimal selbst zu präsentieren. Der Umgang mit Nervosität wird ebenso thematisiert, wie das Vorstellungsgespräch aus Sicht des Unternehmens. Durch Reflexionsübungen und individuelles Feedback werden sie in die Lage versetzt, ihre nächste Bewerbungsphase erfolgreich zu meistern.

Kursleitung: Saskia Roelandt

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| <b>SV506502</b>                | <b>Web-Seminar</b> |
| Mo., 12.01.26, 17:00-20:00 Uhr |                    |
| Online                         | 33,00 €            |

Intelligente Bewerbungshilfen: Optimieren Sie Ihren Jobeinstieg mit KI

Perfektionieren Sie Ihre digitalen Bewerbungen mit fortschrittlichen KI-Werkzeugen

Stefan Graf, Expert HR Recruiting & Employer Branding

Sie lernen die Grundlagen und die Anwendung von künstlicher Intelligenz (KI) im Kontext der Bewerbungserstellung. Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie KI-Tools effektiv genutzt werden können, um Ihre Bewerbungsunterlagen zu optimieren und den Bewerbungsprozess zu vereinfachen. Zuerst erhalten Sie eine kurze Einführung in das Thema KI, wobei wir besonders auf die Benutzeroberfläche und die Bedienung der relevanten Anwendungen eingehen. Im Anschluss erlernen Sie die Regeln des "Prompting", also wie man KI-Systeme durch gezielte Anweisungen steuert. Abschließend wenden wir das Gelernte in praktischen Fallbeispielen an, um zu demonstrieren, wie Sie mithilfe von KI Ihre Bewerbungsunterlagen erstellen und verbessern können.

Nutzen Sie die Technologie von morgen für Ihre Karrierechancen von heute.

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| <b>SV506503</b>                | <b>Workshop</b> |
| Do., 22.01.26, 17:30-19:00 Uhr |                 |
| vhs, Luitpoldstr. 24           | 29,50 €         |



# PerspektivenMarkt

## Weiterbildung trifft Arbeitswelt

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

## Neue Impulse, Orientierung und Chancen für deinen beruflichen Weg

Beim Perspektivenmarkt – Weiterbildung trifft Arbeitswelt am **05. Februar 2026** erwartet dich eine Mischung aus inspirierenden Workshops, persönlicher Beratung und direkten Kontakten zu regionalen Unternehmen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Erwerbsfähigen, die sich beruflich weiterentwickeln, neu ausrichten oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten.

In kurzen, praxisnahen Workshops erhältst du Einblicke in Bewerbungsprozesse, überzeugendes Auftreten und den Umgang mit Nervosität in wichtigen Gesprächen. Außerdem lernst du hilfreiche digitale Orientierungstools kennen, die dich bei deiner beruflichen Planung unterstützen.

### MeinNOW verstehen und nutzen

#### Digitale Orientierungshilfen für deinen beruflichen Weg

*Stefan Schneider, Berufsberater für Erwachsene, Agentur für Arbeit Weiden*

Du möchtest deinen beruflichen Weg neu sortieren oder herausfinden, welche Optionen zu dir passen? In diesem Workshop erhältst du einen verständlichen Einblick in MeinNOW, das digitale Tool der Bundesagentur für Arbeit. Du erfährst, wie du deine Kompetenzen einschätzen, berufliche Möglichkeiten prüfen und konkrete nächste Schritte planen kannst. Ideal für alle, die sich beruflich neu orientieren möchten oder Unterstützung in Entscheidungsprozessen suchen.

**SV509201**

**Workshop**

Do., 05.02.26, 09:00-09:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Berufsbegleitend weiterkommen: Chancen durch Studium & Weiterbildung

#### Neue Wege für deine Karriere - Angebote der OTH Amberg-Weiden

*Marina Retzer-Reil, OTH Weiden*

Du möchtest dich beruflich weiterentwickeln, ohne deinen aktuellen Job aufzugeben? In diesem Workshop zeigt dir Marina Retzer-Reil, Leiterin von OTH Professional an der OTH Amberg-Weiden, welche Möglichkeiten ein berufsbegleitendes Studium oder eine Weiterbildung auf Hochschulniveau bieten. Du erfährst, welche Formate es gibt, wie sich berufliche Praxis und Studium sinnvoll verbinden lassen und welche Förder- und Einstiegsmöglichkeiten für dich infrage kommen. Ideal für alle, die neue Perspektiven für ihre berufliche Zukunft suchen.

**SV509202**

**Workshop**

Do., 05.02.26, 10:00-10:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Diese Workshops sind Teil einer gemeinsamen Initiative der Projekte Weiterbildungsinitiator, Jobbegleiter und Ausbildungsakquisiteur für Geflüchtete. Die Veranstaltung wird über das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration gefördert.

Weiterbildung  
initiiert  
OBERPFALZ

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Gefördert durch  
Bayerisches  
Staatsministerium  
des Innern, für Sport  
und Integration

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration







### Bewerbungen aus Sicht der Recruiter

**Was wirklich überzeugt - und was sofort aussortiert wird**

*Stefan Graf, Expert HR Recruiting & Employer Branding*

In diesem Workshop bekommst du einen direkten Einblick in den Recruiting-Alltag. Du erfährst, wie Unternehmen Entscheidungen treffen - von der ersten Sichtung deiner Unterlagen bis zur finalen Auswahl. Du lernst, worauf Personaler wirklich achten, wie du deine Bewerbung so gestaltest, dass sie Interesse weckt, und welche typischen Fehler du unbedingt vermeiden solltest. So erhöhst du deine Chancen deutlich und präsentierst dich optimal im Wettbewerb mit anderen Bewerbenden.

**SV509203**

**Workshop**

Do., 05.02.26, 11:00-11:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Parallel dazu stehen zahlreiche Unternehmen und Bildungspartner für Gespräche bereit und informieren über Karrierewege, Weiterbildungsmöglichkeiten und Jobchancen. Zusätzlich kannst du dich bei Ansprechpartner:innen der Agentur für Arbeit sowie der Ausbildungsförderung (Bafög-Stelle) zu finanziellen Unterstützungen rund um Qualifizierung und Weiterbildung beraten lassen.

Nutze den Tag, um neue Perspektiven zu entdecken, dich auszutauschen und konkrete Schritte für deine berufliche Zukunft zu entwickeln – alles an einem Ort, an einem Tag.

### Selbstbewusst auftreten im Vorstellungsgespräch

**Nutze Körpersprache, Klarheit und Ausstrahlung für deinen Erfolg**

*Stefanie Hierl, Coach*

Ein souveräner Auftritt öffnet Türen - vor allem im Vorstellungsgespräch. In diesem Workshop lernst du, wie du mit Körpersprache, Stimme und klarer Kommunikation überzeugen kannst. Du bekommst konkrete Dos & Dont's, erfährst, wie du dein Charisma einsetzt, und wie du gleichzeitig authentisch bleibst. So gelingt es dir, deine Stärken sichtbar zu machen und selbstbewusst in jedes Gespräch zu gehen.

**SV509204**

**Workshop**

Do., 05.02.26, 12:00-12:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

### Wichtige Gespräche souverän führen

**Nervosität verstehen, annehmen und als Stärke nutzen**

*Franziska Hautmann, Pädagogin B.A., Life - Coach*

Vor wichtigen Gesprächen nervös zu sein, ist völlig normal - und kann sogar positiv wirken, wenn du richtig damit umgehst. In diesem Workshop erfährst du, warum Nervosität entsteht und wie du sie bewusst als Energiequelle nutzt. Mit einfachen Selbstreflexionsmethoden lernst du, innere Ruhe und Struktur zu finden, sodass du Präsentationen,

**SV509205**

**Workshop**

Do., 05.02.26, 13:00-13:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

**Kontakt:  
Dagmar Bock**

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

# vhs GLOW

## Angebote für Kursleitende und Mitarbeitende

In dieser Austauschreihe widmen wir uns in jeder Veranstaltung einem konkreten Thema rund um digitale Bildung - praxisnah, technisch und didaktisch.

Ob ChatGPT, Lernplattformen oder interaktive Tools - jede Einheit bietet neue Impulse, erprobte Methoden und Raum für Erfahrungsaustausch.

### ChatGPT praktisch nutzen: Richtig prompten für bessere Antworten

SV609122

Abendkurs

Mo., 02.02.26, 17:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Lernmanagementsystem: vhs.cloud: Lernbausteine und Kursorganisation.

SV609128

Abendkurs

Mo., 18.05.26, 17:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Interaktive Lernspiele: Kahoot, Quizlet & Genially kreativ einsetzen

SV609124

Abendkurs

Mo., 09.03.26, 17:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Online-Didaktik: Online moderieren, motivieren und Lernprozesse begleiten

SV609130

Abendkurs

Mo., 29.06.26, 17:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

### Kollaborative Tools: Gemeinsam arbeiten mit Padlet, Mentimeter & FigJam

SV609126

Abendkurs

Mo., 20.04.26, 17:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

**Ansprechpartnerin:**  
**Annika Klösel**

annika.kloesel@vhs-  
weiden-neustadt.de

### Teilnahmemöglichkeit:

#### Ohne Anmeldung:

Einfach direkt über die Netzwerkgruppe 'GLOW' in der vhs.cloud online teilnehmen.

#### Mit Anmeldung:

Der Zugangslink wird Ihnen bequem per E-Mail zugesandt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und steht allen Interessierten offen. Die Austauschrunde ist ein Angebot im Rahmen des Projekts „vhs GLOW - Gezielte Lern- und Organisationsentwicklung im digitalen Wandel“.





# Mach Kinderlachen zu Deinem neuen Beruf.

Werde Fachkraft für  
Grundschulkindbetreuung.

Förderung durch  
Bildungsgut-  
schein oder  
Aufstiegs-BAföG  
möglich!

**Infoabend**  
29. Januar 2026,  
18:00 Uhr am BSZ in  
Neustadt/WN

**Bewerbungen**  
bis 12. Juni 2026

**Ansprechpartnerin:**  
**Dr. Marcella Zulla**

marcella.zulla@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](http://www.new-fachkraft.de)**



**Staatliches  
Berufliches Schulzentrum**  
Neustadt an der Waldnaab



Landkreis  
Neustadt  
an der Waldnaab



# MATHEMATIK



### Mathematik - Quali - Mittelschule

Thomas Pentner, Wirtschaftsingenieur (B.Eng) und Energieelektroniker

Keine Angst vor dem Mathe-Quali 2025! Unser Vorbereitungskurs bietet eine langfristige und optimale Vorbereitung auf die Prüfung. Der Kurs wiederholt, vertieft und vermittelt in der Kleingruppe den Stoff der 9. Klasse Mittelschule: Grundrechenarten, Potenzen und Wurzeln, Terme, einfache Gleichungen, Funktionen und Graphen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Geometrie: Flächen und Körper. Auch die Prüfungen der letzten Jahre werden zur Vorbereitung herangezogen.

Jetzt optimal vorbereitet in die Prüfung gehen!

**SV608110**

**Vormittagskurs**

Sa., 18.04.-16.05.26, 09:00-12:15 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

109,00 €

### Mathematik: Vorbereitungskurs auf die Abschlussprüfung an der Realschule für Mathematik II / III

wirtschaftlicher, musisch-gestaltend/hauswirtschaftlicher oder sozialer Zweig

Gerhard E. Schoen, Trainer

Ein praxisnaher Kurs für alle, die den Stoff der 10. Klasse Realschule (Trigonometrie, Raumgeometrie, Funktionen, Daten & Zufall) anhand von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre wiederholen und vertiefen wollen. Bist du Schüler:in der Abschlussklassen der Realschulen (Wahlpflichtfächergruppe II und III)? Dann bereite dich durch exemplarische Wiederholung von Prüfungsaufgaben auf die Abschlussprüfung in Mathematik II vor. Die Inhaltsschwerpunkte im Einzelnen orientieren sich selbstverständlich nach euren Wünschen und Kenntnissen.

Gönne dir den Prüfungsvorbereitungs-Boost und gehe optimal vorbereitet in die Abschlussprüfung in Mathematik.

**SV608201**

**Vormittagskurs**

Mo., 01.06.2026, 08:30-11:45 Uhr,

Di., 02.06.2026, 08:30-11:45 Uhr,

Mi., 03.06.2026, 08:30-11:45 Uhr,

Fr., 05.06.2026, 08:30-11:45 Uhr,

Sa., 06.06.2026, 08:30-11:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

135,00 €

### Mathematik der gymnasialen Oberstufe

**Geeignet für Schüler der 12. Klasse**

Oliver Kick, Ing. Umwelt- und Verfahrenstechnik

Das Kursangebot richtet sich in erster Linie an Gymnasias-ten der 12. Jahrgangsstufe mit erhöhtem Anforderungs-niveau, ist aber auch für den Vertiefungskurs geeignet.

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

**SV608405**

**Nachmittagskurs**

Sa., 17.01.2026, 12:30-14:00 Uhr,

Sa., 31.01.2026, 12:30-14:00 Uhr,

Sa., 14.02.2026, 12:30-14:00 Uhr,

Sa., 28.02.2026, 12:30-14:00 Uhr,

Sa., 14.03.2026, 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 inter-aktiv der aktuelle Stoff, gemäß dem Fachlehrplan, mit den Schülern noch einmal aufbereitet. Die restliche Zeit wird dazu genutzt, um mit den Kursteilnehmern konkrete Aufga-ben durchzurechnen. Diese sollten im Vorfeld, zur besse-ren Vorbereitung, an den Dozenten übermittelt werden.

**SV608407**

**Nachmittagskurs**

Sa., 17.01.2026, 14:15-15:45 Uhr,

Sa., 31.01.2026, 14:15-15:45 Uhr,

Sa., 14.02.2026, 14:15-15:45 Uhr,

Sa., 28.02.2026, 14:15-15:45 Uhr,

Sa., 14.03.2026, 14:15-15:45 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

79,00 €

Die Kurse finden  
in Kleingruppen  
statt





Mathematik - Vorbereitungskurs Abitur -  
Gymnasium

Gerhard E. Schoen, Trainer

Keine Angst vor dem Mathe-Abitur mit unserem kompak-  
ten Vorbereitungskurs in der Kleingruppe.

Schüler:innen des Gymnasiums werden auf das Abitur in  
Mathematik vorbereitet. Es werden Prüfungsaufgaben der  
letzten Jahre gerechnet mit dem Ziel, Themenbereiche zu  
wiederholen, Lösungswege im Unterricht zu erarbeiten um  
so Sicherheit in den Rechnungsarten zu bekommen und  
Leistungen zu verbessern.

Gönne dir den Prüfungsvorbereitungs-Boost 2026 und  
gehe optimal vorbereitet ins Abitur.

SV608402

Vormittagskurs

Di., 07.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Mi., 08.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Do., 09.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Fr., 10.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Sa., 11.04.2026, 09:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

135,00 €

SV608401

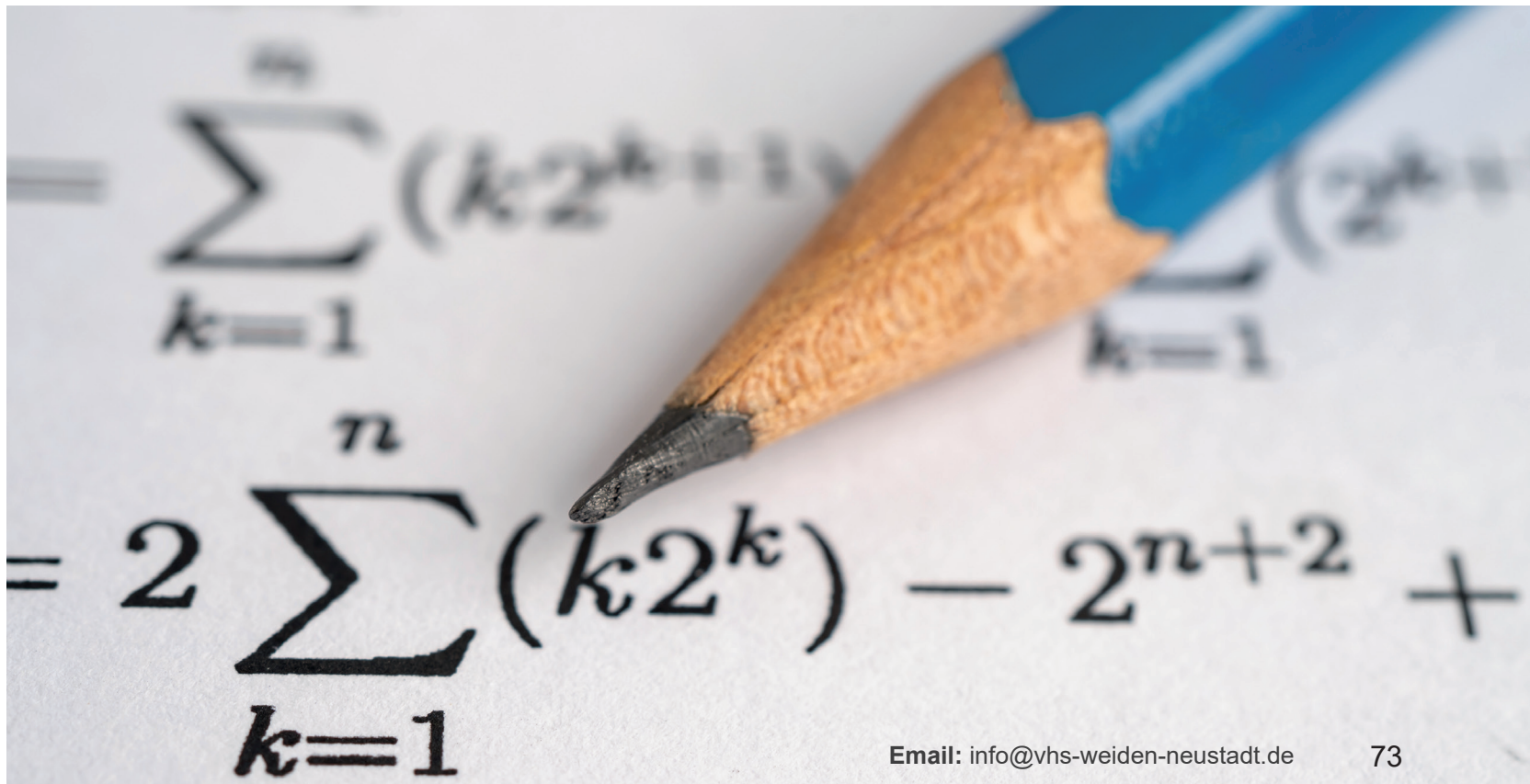
Vormittagskurs

Mo., 30.03.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Di., 31.03.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Mi., 01.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Do., 02.04.2026, 09:00-12:15 Uhr,  
Sa., 04.04.2026, 09:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

135,00 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](https://vhs-weiden-neustadt.de)







# AUSWAHL- VERFAHREN

## Vorbereitung Auswahlverfahren in der öffentlichen Verwaltung

Das Auswahlverfahren ist Voraussetzung für die Einstellung als Beamte:r im mittleren nichttechnischen Dienst in Bayern. Die nächste Prüfung findet voraussichtlich am 06. Juli 2026 für das Einstellungsjahr 2027 statt.

**Bitte mitbringen:** Gezielt vorbereitet - Originalaufgaben des LPA-Tests mit kommentierten Lösungen - Ideal für die Prüfungsvorbereitung, Ausgabe 2025, ISBN: 978-3-89650-581-1, Kosten: 24,90 €

**SV607103**

**Wochenendseminar**

Sa., 13.06.-20.06.26, 08:30-13:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

# VOKABEL- TRAINING

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

### Kursangebot für Schüler:innen

*Helmut Lange*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**SV502906**

**Workshop**

Di., 17.03.26, 16:00-18:00 Uhr

Online

28,50 €

**SV502907**

**Workshop**

Di., 14.04.26, 16:00-18:00 Uhr

Online

28,50 €

**Telefonisch buchen:** 0961 48178-0





# VORBEREITUNG PROBEUNTERRICHT

## Mathematik - Vorbereitung zum Probeunterricht für den Übertritt von der Grundschule in die Real- schule/ins Gymnasium

Johannes Grandl

Mit diesem Mathematik-Vorbereitungskurs wollen wir allen Viertklässlern helfen, gut vorbereitet und entspannt in den Probeunterricht für Mathematik zu gehen. Grundlage des Unterrichts sind Aufgabenbeispiele aus den letzten Jahren.

In Mathematik werden wir u.a. geometrische Aufgaben, das Rechnen mit Maßeinheiten, Aufgaben zur Zeit, Textaufgaben und das schriftliche Rechnen in den vier Grundrechenarten einüben.

Mit diesem Vorbereitungskurs hat ihr Kind den gesamten relevanten Stoff der 4. Klasse parat und ist mit den Aufgabentypen der Probeprüfung für beide Schularten optimal vertraut. Damit wird die Stress-Situation Probeunterricht beherrschbarer und bei Eignung für die Schulart der Erfolg wahrscheinlicher.

**SV608101**

**Vormittagskurs**

Sa., 18.04.-09.05.26, 09:00-10:30 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

59,00 €

## Deutsch - Vorbereitung zum Probeunterricht für den Übertritt von der Grundschule in die Real- schule/ins Gymnasium

Johannes Grandl

Mit diesem Deutsch-Vorbereitungskurs wollen wir allen Viertklässlern helfen, gut vorbereitet und entspannt in den Probeunterricht für Deutsch zu gehen. Grundlage des Unterrichts sind Aufgabenbeispiele aus den letzten Jahren.

In Deutsch werden wir u.a. das Lesen und Erfassen von Texten, das Schreiben von Geschichten, das Untersuchen von sprachlichen Strukturen und die Rechtschreibung trainieren.

Mit diesem Vorbereitungskurs hat ihr Kind den gesamten relevanten Stoff der 4. Klasse parat und ist mit den Aufgabentypen der Probeprüfung für beide Schularten optimal vertraut. Damit wird die Stress-Situation Probeunterricht beherrschbarer und bei Eignung für die Schulart der Erfolg wahrscheinlicher.

**SV608102**

**Vormittagskurs**

Sa., 18.04.-09.05.26, 10:45-12:15 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

59,00 €

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](http://vhs-weiden-neustadt.de)





# ALPHA+ KURSE

### 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 von einzelnen Teilnehmer:in ein.

**SV606253**

**Abendkurs**

Seminar auf Anfrage  
Dauer mind. 60 UE a` 45 Min., ab 3 Teilnehmer kann der Kurs geplant und beantragt werden.

vhs, Luitpoldstr. 24 kostenfrei  
Förderung aus Landesmitteln des Bayerischen  
Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Diese und weitere  
Kurse unter  
[vhs-weiden-neustadt.de](http://vhs-weiden-neustadt.de)



[www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/service](http://www.sparkasse-oberpfalz-nord.de/service)

## Bankgeschäfte einfach erledigen.

Digital, innovativ und doch  
wie gewohnt persönlich in  
unserem Service@ON Terminal

 Sparkasse  
Oberpfalz Nord



# Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen



Jetzt anmelden und kostenlos lernen:  
[www.digitale-welt.vhs-lernportal.de](http://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](https://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](https://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](mailto:info@vhs-weiden-neustadt.de).

## **Datenschutzbeauftragter:**

Norbert Meißner, Meißner EDV-Service & Bürotechnik, Kahlhofstr. 32, 92242 Hirschau (E-Mail: [office@mexxxtra.de](mailto:office@mexxxtra.de); Tel. 09622 71280; Fax: 09622 823819)

## **Wie kann ich mich anmelden?**

Es bestehen mehrere Anmeldemöglichkeiten:

Im Internet auf [vhs-weiden-neustadt.de](https://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](https://vhs-weiden-neustadt.de)



# Start



# Ziel

***RVVswipe:***  
**einchecken**  
**losfahren**  
**auschecken**



[rvvswipe.de](https://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<sub>B</sub>**  
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](http://www.diehausmaenner.de)

BESUCHEN SIE UNS AUF 