



vhs MAGAZIN

ab September 2026

vhs

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



Vorwort

Vor genau fünf Jahren im Herbst starteten wir mit dem vhs-Magazin – 48 Seiten waren es damals, und damals wie heute präsentieren wir Ihnen im Magazin die Highlights unseres Programms – alle Kurse finden Sie tagesaktuell auf www.vhs-weiden-neustadt.de.

Trotzdem sind es diesmal über 100 Seiten geworden – so vollgepackt ist der vhs-Herbst mit Events und Vorträgen, Fitness und Entspannung, Kulinarik und Kreativität, Sprachen und Beruflicher Weiterbildung.

Volkshochschule ist Begegnung – dazu laden wir Sie ein bei fast 500 Kursangeboten alleine in diesem Herbst. Da ist ganz sicher für jeden etwas dabei!

Volkshochschule ist Begegnung – das leben wir auch selber täglich, denn ein Programm wie dieses entsteht nicht alleine, sondern gemeinsam mit vielen kompetenten Partnern aus der Region und darüber hinaus.

Seit 10 Jahren sind wir z.B. Stützpunkt Verbraucherbildung und können Ihnen deshalb auch in diesem Herbst wieder kostenfreie Angebote von ETFs bis Wärmepumpe machen. Gesundheitsvorträge mit den Kliniken Nordoberpfalz und der Universität Erlangen, geologische Wanderung mit dem Geopark Bayern-Böhmen, die Lange Nacht der Demokratie mit über 30 Mitveranstaltern, Babyschwimmen mit dem Frosch-Zirkus, Demenz-Screening mit digiDEM Bayern, die Ausstellung „gefährdet leben“ mit der KZ-Gedenkstätte Flossenbürg – wir Oberpfälzer sind einfach gut im Vernetzen und Kooperieren, und das sieht man auch in diesem Herbstprogramm.

Falls Sie Lust haben, selber ein Teil unseres Angebots zu gestalten – wir suchen Verstärkung. Alle Infos zur Dozententätigkeit und offene Stellen finden Sie auf unserer Homepage.

Viel Spaß mit dem vhs-Magazin und bis bald 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

Adobe Stock, Getty Images, iStock photo
und eigene (Bildeinverständnisse liegen vor)

Seite 86-93: KI-generiert mit ChatGPT

Auflage

34.000 Exemplare



facebook.com/vhs.weiden.neustadt



instagram.com/vhs_weiden_neustadt



Inhalt

Vorwort

Seite 3



Mensch & Gesellschaft

ab Seite 6

- Lange Nacht der Demokratie 2026
- Verbraucherbildung
- Digitale Gesundheitswelt
- Mensch & Tier
- Geopark Bayern Böhmen
- Wanderausstellung
- Orange Day 2026
- Erasmus+



Kultur & Kreativität

ab Seite 24

- Schrift trifft Kunst
- Kreativwerkstatt
- Nähkunst
- Motorsäge
- Werkstatt
- Schrauben & Werkeln
- Reifen wechseln



Junge vhs & Familie

ab Seite 34

- Froschzirkus
- Kinder forschen los
- Arbeiten mit Ton
- DO-IT: KI Tools für Schüler:innen

Körper & Gesundheit

ab Seite 38

- Yoga
- Entspannung
- Pilates
- Taijiquan
- Relienz
- Reha-Sport
- Demenz-Screening
- Fachvorträge
- Fitness
- Aquafitness
- Tanzen



News aus dem Kochstudio

ab Seite 70

- Kochkunst Querbeet

Sprachen & Verständigung

ab Seite 78

- Einstufungsberatung
- Sprachkurse für Anfänger:innen
- English special
- Arabische Kultur & Sprache



Beruf & Neue Medien

ab Seite 86

- Cybercrime erkennen
- Superhirn - Fit im Kopf
- Zukunftskompetenzen & KI
- Python
- Digitales Office



Schule & Grundkompetenzen

ab Seite 96

- M10 nachholen
- Quali nachholen
- Mathematik
- Auswahlverfahren
- DO-IT: KI Tools für Schüler:innen
- Alpha+ Kurse





Lange Nacht der DEMOKRATIE

Vernissage: Kunst und KZ

Hans Simon-Pelanda

Kunst und KZ - ein größerer Gegensatz scheint kaum vorstellbar. Wie soll ein Gefangener in totaler Unfreiheit Freiheit in der Kunst finden? Und doch: Was Richard Grune, der Bauhausschüler, für sich sagte - „Zeichnend überlebt“ - gilt für international bekannte Künstler wie Isaac Celnikier, akademische Maler oder Autodidakten wie Karl Stojka sowie für junge Überlebende wie Helga Hošková-Weissová: Kunst und Kunstwerke retteten Gefangene im KZ und halfen beim Überleben nach der Befreiung.

Wenige Werke konnten unter Lebensgefahr noch im Lager selbst geschaffen werden, viele entstanden unmittelbar 1945/46 als Zeugnisse der Barbarei, andere erst Jahrzehnte später als künstlerische Verarbeitung der Schrecken der Konzentrationslager.

Prof. em. Dr. Simon-Pelanda wird die ausgestellten Werke in einem Vortrag historisch und gesellschaftlich einordnen. Im Anschluss lädt ein Stehempfang im 1. Obergeschoss zum Austausch ein.

Mit Werken aus dem Besitz der „Arbeitsgemeinschaft ehemaliges Konzentrationslager Flossenbürg e. V.“ von:

- Ota Matoušek
- Miloš Volf
- František Michl
- Michael Smuss
- Smuzel Leitner

TV100572

Vernissage

Mi., 30.09.26, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Ausstellung: Kunst und KZ

ArGe ehemaliges KZ Flossenbürg e. V.

Kunst und KZ - ein größerer Gegensatz scheint kaum vorstellbar. Wie soll ein Gefangener in totaler Unfreiheit Freiheit in der Kunst finden? Und doch: Was Richard Grune, der Bauhausschüler, für sich sagte - „Zeichnend überlebt“ - gilt für international bekannte Künstler wie Isaac Celnikier, akademischer Maler, oder Autodidakten wie Karl Stojka, auch Jugendliche wie Helga Hošková-Weissová: Kunst, Kunstwerke retteten Gefangene im KZ und im Überleben nach ihrer Befreiung.

Wenige Werke konnten unter Lebensgefahr noch im Lager selbst geschaffen werden, viele unmittelbar 1945/46 als Zeugnisse der Barbarei; aber oft auch erst Jahrzehnte später konnten Künstler und Künstlerinnen die Schrecken der Konzentrationslager im Bild bannen.

Initiator und Kurator der Sammlung im Besitz der „Arbeitsgemeinschaft ehemaliges Konzentrationslager Flossenbürg e. V.“ ist seit 1993 Dr. Hans Simon-Pelanda, Ehrenvorsitzender.

Mit weiteren Werken im Besitz der ArGe von Ota Matoušek, Miloš Volf, František Michl, Michael Smuss und Smuzel Leitner.

TV100573

Ausstellung

Mi., 30.09.-28.10.26, 08:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24, OG, Foyer

kostenfrei





Lange Nacht der DEMOKRATIE

Viele Stimmen für die Demokratie

Am Freitag, 2. Oktober 2026, wird die Demokratie in Weiden und im Landkreis Neustadt an der Waldnaab sichtbar, hörbar und erlebbar. 30 vielfältige Veranstaltungen laden zum Zuhören, Mitreden und Mitmachen ein. Das Programm reicht von Ausstellungen, Filmen und Podiumsdiskussionen über Workshops und Begegnungsformate bis hin zu Musik, Tanz, Theater und Stadtführungen.

Vereine, Schulen, Bildungseinrichtungen, Initiativen und engagierte Menschen aus der Region zeigen gemeinsam, wie lebendig und vielfältig demokratisches Engagement sein kann. Die Schirmherrschaft haben Oberbürgermeister Zeitler und Landrat Meier übernommen.

Die offizielle Eröffnung in Weiden findet am Freitag, 2. Oktober 2026, um 14:00 Uhr im NOC statt. Den Auftakt bildet die Ausstellung „Demokratie braucht STIMME – viele Stimmen, ein Bild“. Sie vereint persönliche Gedanken, Zeichnungen und Botschaften zu einem gemeinsamen Bild und macht deutlich: Demokratie lebt davon, dass viele Menschen ihre Stimme einbringen.

Auch bereits vor und nach dem 2. Oktober finden Veranstaltungen im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie statt. Eine vollständige Übersicht über alle Termine und Angebote bietet unsere Webseite unter www.vhs-weiden-neustadt.de/lndd2026



Ausstellung „Demokratie braucht STIMME - viele Stimmen, ein Bild“

KEB Neustadt-Weiden

Cornelia Hoffmann

Nördliche Oberpfalz NO.way Netzwerk Radikalisierungsprävention

Lena Kummer

Kreisjugendring KJR Neustadt

CAJ Diözesanverband Regensburg

Katholische Jugendstelle Weiden

Die Ausstellung „Demokratie braucht STIMME - viele Stimmen, ein Bild“ präsentiert die Ergebnisse eines kreativen Beteiligungsprojekts. Unter dem Motto „Demokratie heißt für mich ...“ gestalten Gruppen individuelle Postkarten mit Texten, Zeichnungen und persönlichen Botschaften. Jede Karte bringt eine persönliche Stimme - und wird Teil eines gemeinsamen Gesamtbildes.

Die bis zum 5. Juli eingereichten Beiträge werden im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie am 2. Oktober präsentiert und durch künstlerische Arbeiten ergänzt. Auch Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, sich vor Ort aktiv zu beteiligen und eigene Beiträge zu gestalten.

Zum Abschluss werden die entstandenen Kunstwerke unter den teilnehmenden Gruppen verlost.

TV100565

Ausstellung

Fr., 02.10.26, 14:00-20:00 Uhr

NOC, Zieglerfläche, 1. OG

kostenfrei

Streitförderer-Workshop

Die Streitförderer sind ein Projekt des Wertebündnisses Bayern und beschäftigen sich seit vielen Jahren mit unserer Demokratie. Immer wieder suchen sie nach Antworten auf die Frage, wie Vielfalt und Zusammenhalt ausbalanciert werden können. Eine Antwort: Dafür braucht es den Mut für offene Auseinandersetzungen, es braucht den Mut zum Streiten.

Im Fokus des Workshops stehen folgende Ziele: Souveränität bei Streitgesprächen über politische und gesellschaftliche Themen, Befähigung zur Unterstützung und Moderation bei Streitgesprächen zwischen anderen Personen und in Gruppen, Befähigung anderer Personen zum souveränen Führen von Streitgesprächen, sowie Befähigung zur Umsetzung von Veranstaltungs- und Fortbildungsformaten im eigenen Verband/Verein.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

TV100574

Workshop

Fr., 02.10.26, 18:00-19:30 Uhr

NOC ehemalige Roglerfläche EG

kostenfrei

STREIT/ FÖRDERER



VERBRAUCHERBILDUNG

vhs Weiden-Neustadt ist seit zehn Jahren Stützpunkt Verbraucherbildung

Weiden. Die vhs Weiden-Neustadt feiert ein kleines Jubiläum:

Seit zehn Jahren ist sie anerkannter Stützpunkt Verbraucherbildung. Mit kostenfreien Kursen zu Digitalisierung, Finanzen und Nachhaltigkeit wurden in dieser Zeit fast 3.200 Menschen erreicht. Allein 2025 nahmen 620 Personen teil – fast doppelt so viele wie im Vorjahr.

Ziel der Angebote ist es, Alltagskompetenzen zu vermitteln und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Eine individuelle Beratung findet nicht statt. Gefördert werden die Kurse vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

Verantwortlich für das Projekt sind Harald Krämer, Dagmar Bock und Christine Mandry. Trotz gekürzter Förderung möchten sie das Angebot fortführen. „Wir wollen die Bürger mit den vielen Neuerungen nicht allein lassen“, sagt Bock. Es gehe darum, in einer sich wandelnden Gesellschaft nicht abgehängt zu werden.

Die Schwerpunkte liegen auf digitaler Sicherheit und Smartphone-Kompetenz, Finanzen und Altersvorsorge sowie nachhaltigem Konsum. Besonders gefragt sind die Smart-Surfer-Kurse. Sie vermitteln älteren Menschen Wissen zu Suchmaschinen, Smartphone-Nutzung, Fake-Shops und Betrugsversuchen. Neu ist das Thema digitale Gesundheit.

Im Finanzbereich geht es unter anderem um ETFs, Aktienhandel, Zertifikate und typische Verkaufstricks von Banken. Ein weiterer Schwerpunkt ist nachhaltiger Konsum, etwa nachhaltige Mode, Upcycling und selbst hergestellte Reinigungsmittel. Das Programm soll auch 2027 fortgesetzt werden.





Online: Investieren für Einsteiger

Ein fundierter Überblick

Tom Jilg

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

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

Kursinhalte:

- Warum investieren? - Welche Rolle spielen Inflation, Zinsen und langfristige Planung?
- Überblick über Anlageklassen: Aktien, Anleihen, ETFs und Immobilien - was sind die Unterschiede, und für wen eignen sie sich?
- Chancen & Risiken realistisch einschätzen: Warum es keine risikolosen Gewinne gibt und worauf man achten sollte.
- Grundprinzipien einer soliden Anlagestrategie: Diversifikation, langfristiges Denken und Risikomanagement.

Für wen ist dieser Kurs?

- Für alle, die die Grundlagen des Investierens verstehen möchten - egal, ob Sie bereits erste Erfahrungen haben oder noch ganz am Anfang stehen.
- Kein Vorwissen erforderlich - nur Interesse an einem informierten Umgang mit Geld.

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

TV103040

Vortrag

Mo., 21.09.26, 18:30-20:30 Uhr

Online

kostenfrei

12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



Online: Investieren für Fortgeschrittene

Ein fundierter Überblick

Tom Jilg

Zielgruppe: Personen mit ersten Investorenerfahrungen, die fortgeschrittene Investmentstrategien erlernen möchten.

Kursbeschreibung: In diesem Kurs werden komplexere Anlagemöglichkeiten und -strategien behandelt. Die Teilnehmer lernen diese kennen und verstehen.

Kursinhalte:

- Alternative Anlageklassen: Rohstoffe, Immobilien, Kryptowährungen, Hedgefonds,
- Private Equity.
- Erweiterte Anlagestrategien: Klärung der Möglichkeiten zur Portfolio-Diversifikation und des Risikomanagements.

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

TV103042

Vortrag

Mo., 28.09.26, 18:30-20:30 Uhr

Online

kostenfrei





VERBRAUCHER- BILDUNG



Online: ETFs Einführung - Teil 1

Paulina Lolov

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

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

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

Kursinhalt:

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

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

TV103050

Vortrag

Fr., 09.10.26, 16:00-18:00 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.

TV103052

Vortrag

Fr., 16.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei





gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Online: ETFs - Börsengehandelte Fonds

Für fortgeschrittene Anleger

Paulina Lolov

In diesem Kurs 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 - ETFs auswählen mit System“ oder gute Kenntnisse über ETFs.

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

TV103053

Vortrag

Fr., 23.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Online

kostenfrei

Wärmepumpe im Bestand - Wie es funktionieren kann und welche Alternativen es gibt

Yusuf Göksel

Corinna Loewert

Die Wahl des Heizsystems im Bestand ist eine entscheidende Fragestellung für zukünftige Heizkosten und Behaglichkeit. Viele Gebäudeeigentümer liebäugeln mit Wärmepumpen, sind sich aber unsicher, ob Ihr Haus dafür geeignet ist. Dieser Vortrag soll einen Überblick darüber geben, welche Voraussetzungen der effiziente Einsatz einer Wärmepumpe braucht, wie diese erreicht werden können und wie Sie selbst testen können, ob bei Ihnen eine Wärmepumpe funktioniert. Zusätzlich werden die Alternativen zur Wärmepumpe angesprochen: Pellets, Scheitholz, Nah-/Fernwärme und Gas-/Öl-Heizung als Hybridanlagen. Abschließend gibt es aktuelle Informationen zu Fördermitteln und gesetzlichen Anforderungen.

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

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

TV103516

Vortrag

Mi., 14.10.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

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



VERBRAUCHER- BILDUNG

Extremwetter - Wie Sie Ihr Haus fit für Hitze und Starkregen machen können!

Yusuf Göksel
Corinna Loewert

Aufgrund der globalen Klimaveränderung wird regional und lokal auch das Wetter extremer: Trockenheit, Hitze und Starkregen sind insbesondere im Sommer an der Tagesordnung. An dem Abend wird es darum gehen, wie Sie mit bauliche oder technische Maßnahmen Ihren Besitz schützen und den Komfort in Ihrem Haus steigern können. Neben schnellen, kleinen Maßnahmen wird es auch um größere bauliche Möglichkeiten gehen. Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Verschattung, Lüftung und Kühlung
- Prävention gegen eindringendes Wasser
- Abtransport von Feuchte aus dem Keller
- Erneuerbare Energien integrieren

Im Anschluss an den Vortrag wird es um Ihre Fragen und Einzelfälle gehen. Denn egal ob Hausbau, Heizungstausch oder Hitzeschutz, es bedarf immer einer individuell passenden Lösung.

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

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

TV103518

Vortrag

Mi., 11.11.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Aus Alt mach Neu - Wie richtig sanieren?

Yusuf Göksel
Corinna Loewert

Um ein Haus energieeffizienter zu machen, gibt es viele weitere Möglichkeiten. Eine Komplettsanierung kann den Energiebedarf halbieren. Der Wert der Immobilie und der Wohnkomfort wird gesteigert. Indem Sie Energie einsparen, senken Sie auch Ihren CO₂-Ausstoß - und schonen so Umwelt und Klima.

In diesem Vortrag zeigen wir folgende Aspekte, wie man eine Sanierung angeht:

- Grundsätzliches Vorgehen bei einer geplanten Sanierung
- Dämmung von Fassade, Dach und Keller des Hauses
- Fenster- und/oder Türentausch
- Optimierung der Heizung und Warmwasserbereitung
- Einsatz von Erneuerbaren Energien
- Fördermittel für Sanierungen

Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

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

TV103520

Vortrag

Mi., 09.12.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



DIGITALE GESUNDHEITSWELT

Mehr Freiheit im Alter

Mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben Sigrid Müller

Lange selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause leben - das ist der Wunsch vieler Menschen im Alter.

Digitale Helfer wie Smartphones oder Tablets können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Sie erleichtern den Alltag: etwa beim Organisieren von Terminen, Bestellen und Liefern von Lebensmitteln, bei der Kommunikation mit Familie und Freunden oder beim sicheren Online-Banking von zu Hause aus.

Auch digitale Gesundheitsangebote wie die elektronische Patientenakte oder das E-Rezept fördern die Unabhängigkeit und eröffnen neue Möglichkeiten der medizinischen Versorgung. In unserem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie die digitale Welt Sie im Alltag unterstützen kann - ganz in Ihrem Tempo und mit Raum für Ihre Fragen.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die offen für Neues sind und mit digitaler Unterstützung sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. Zur praktischen Umsetzung stehen Ihnen Tablets zur Verfügung.

Gefördert durch Medienkompetenz BayEbföG.

TV103124

Vormittagskurs

Mo.-Mi., 07.09.-09.09.26, 09:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Digital Dabei - Gesundheit

Für digitale Einsteiger 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 Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen - in verständlicher Sprache - die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

In der Kursreihe lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets, Apps und dem Internet. Sie erfahren welche Vorteile und Möglichkeiten der digitale Gesundheitsbereich bietet.

Gefördert durch Medienkompetenz BayEbföG.

Kursinhalte:

Umgang mit Tablet, Apps, Internet, Suchmaschinen, vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen, elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept, elektronische Gesundheitskarte, mobile Gesundheitsgeräte und Apps, Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde

TV103126

Nachmittagskurs

Mo.-Mi., 07.09.-09.09.26, 14:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





Mensch & Gesellschaft

MENSCH & TIER

Hunde verstehen - was wir von ihnen lernen können

Ricarda Schumann

Hunde begleiten den Menschen seit Jahrtausenden - und doch verstehen wir ihr Verhalten oft nur oberflächlich. In diesem besonderen Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in die Sinne, das Wesen und die Psyche des Hundes - und entdecken dabei vor allem, was wir Menschen von Hunden lernen können.

Hunde nehmen ihre Umwelt auf eine Weise wahr, die weit über unsere gewohnten Sinne hinausgeht. Intuition, Geruch und Gehör spielen für sie eine zentrale Rolle. Was für uns oft unsichtbar bleibt, ist für Hunde Realität.

Ihr Lerngewinn:

Sie entwickeln ein neues Verständnis für Kommunikation, Wahrnehmung und Verhalten - und lernen, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen. Hunde können uns zeigen, wie wir mehr im Moment leben, klarer fühlen und authentischer handeln.

Anhand anschaulicher Beispiele und persönlicher Erlebnisse erklärt die Referentin, die jahrelang im Tierheim tätig gewesen ist, das Verhalten von Hunden.

Ein inspirierender Vortrag für alle, die Hunde besser verstehen - und gleichzeitig etwas über sich selbst lernen möchten. Auch für Katzenfreunde spannend.

TV100535

Vortrag

Sa., 10.10.26, 11:00-12:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

13,50 €



GEOPARK BAYERN BÖHMEN

Rio in der Oberpfalz

Heike Holzförster

Der Flossenbürger Schlossberg mit seiner imposanten Felsenklippe und aufsitzenden Burg ist Wahrzeichen des Naturparks Nördlicher Oberpfälzer Wald. Die Geoparkrangerin Heike Holzförster deckt auf, was der Schlossberg mit dem Zuckerhut von Rio gemein hat und wie der Granit den Ort seit Jahrzehnten prägt. Neben dem Besuch der Burg, wird auch ein Einblick in den einstigen Steinbruch des Konzentrationslagers ermöglicht.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

<https://www.geopark-bayern.de/de/veranstaltungen.html>

TV110370

Führung

So., 20.09.26, 14:00-17:00 Uhr

Ortsplatz gegenüber ehem. Gasthaus
Hohenstauferstraße, Flossenbürg

6,00 €

Pangäas feurige Geburtsstunde

Eine Geowanderung zum Gestein des Jahres 2026 (Rhyolith)

Andreas Peterek

Unter anderem die letzten plattentektonischen Bewegungen, die zum Superkontinent Pangäa führten, setzten Mitteleuropa so unter Spannung, dass vielerorten Spalten aufbrachen, über die granitische Schmelzen teils bis an die Erdoberfläche gelangten. Dies auch am Fischerberg. Im Verlauf der Wanderung werden mehrere Lokalitäten aufgesucht, an denen sich das bei diesen Vulkanausbrüchen entstandene Gestein findet. Dabei werden die Besonderheiten des Gesteins und die geologischen Hintergründe erläutert.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

<https://www.geopark-bayern.de/de/veranstaltungen.html>

Bitte mitbringen:

- Zustiegsmöglichkeiten auf Anfrage
- Personalausweis
- Tschechische Kronen

TV110300

Studienreise

Fr., 02.10.26, 15:00-18:00 Uhr

Parkplatz vor dem Staatsgut Almesbach,
Baumannplatz 1, 92637 Weiden

6,00 €

Vom Hüttenwerk zum Lifecycle

Astrid Locke-Paul

Wasser und Wald boten die Grundlage zur Gründung des heutigen Ortes Weiherhammer. Viele Jahre prägten die Hüttenwerke und Kohlenmeiler den Ort und seine Umgebung. Heute stellt sich Weiherhammer als Industrie- und Dienstleistungsstandort dar, welcher versucht, den Spagat zwischen Geschichte und Moderne zu bewerkstelligen. Zentraler Ortsmittelpunkt ist immer noch der Beckenweiher, flankiert von den alten Flussterrassen der Haidenaab.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

<https://www.geopark-bayern.de/de/veranstaltungen.html>

TV110376

Führung

Sa., 10.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Oberpfälzer-Wald-Verein Blockhütte, Bahnhofstraße,
Weiherhammer

6,00 €

Als der Vulkan noch rauchte - Der Parkstein geologisch und historisch

Bettina Rüstow

Als weithin sichtbare Landmarke überragt der Basaltkegel des Hohen Parksteins die Weidener Bucht - mit unvergleichbarer Aussicht. Wie kein anderer der zahlreichen Vulkane im Geopark lässt der Parkstein das 24 Millionen Jahre alte Naturschauspiel Vulkanismus nochmals lebendig werden. Faszinierende Felsengebilde, stimmungsvolle Kellergewölbe, grandiose Ausblicke und der spektakuläre Vulkanausbruch im Museum Vulkanerlebnis Parkstein machen eine Geo-Tour über den Parkstein zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Museumsbesuch optional.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

<https://www.geopark-bayern.de/de/veranstaltungen.html>

Bitte mitbringen: zzgl. ermäßigter Eintritt Museum:
Erw. 4,50 Euro, Schulkinder 3,50 Euro

TV110408

Führung

Fr., 16.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkstein, Basaltwand in der Basaltstraße

5,00 €





GEO PARK BAYERN BÖHMEN

9 INDUSTRIE,
INNOVATION UND
INFRASTRUKTUR



Buntes trifft Rotes ... und Neudorf mittendrin!

Astrid Locke-Paul

Die Geotour führt entlang eines abwechslungsreichen Abschnitts des Neudorfer Bruches, wo eindrucksvoll die Grenze zwischen verschiedenen Gesteinseinheiten erleb- und sichtbar wird. Hier kann man sowohl Buntsandstein als auch ältere Ablagerungen des Rotliegenden direkt im Gelände beobachten. Der Weg folgt stellenweise historischen Altstraßen, die bereits vor Jahrhunderten genutzt wurden und heute noch im Gelände erkennbar sind. Unterwegs werden zudem Hinweise auf steinzeitliche Funde vorgestellt, die die lange Nutzungsgeschichte der Landschaft belegen. Die Tour verbindet spannende geologische Einblicke mit kulturhistorischen Aspekten der Region.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

TV110422

Führung

So., 11.10.26, 14:00-15:30 Uhr

Neudorf, OT von 92706 Luhe-Wildenau, Parkplatz Ortsmitte zwischen Kirche und Autohaus Post

5,00 €

Bunte Perlen, feine Spiegeln und zauberhafte Natur an einem alten Schloss

Cilli Kastl-Meier

Der kleine Ort Röthenbach nördlich von Kohlberg blickt auf eine lange Geschichte zurück. Ursprünglich als Eisenhammer gegründet, produzierte und veredelte man dort später Glas. Das alte Hammerschloss und die noch erhaltenen Gebäude geben einen eindrucksvollen Einblick in die eng mit der Geologie und den geographischen Gegebenheiten verknüpfte Industriegeschichte des Ortes. Die Referentin lässt auf dem Rundweg in zauberhafter Natur die wechselvolle Geschichte des Schlosses wieder aufleben, erzählt von heimlichen Nachtwesen, geheimnisvollen Pflanzen und ergründet, woher das Seufzen am blauen Weiher kommt.

Weglänge 3,5 Kilometer.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

TV110332

Führung

So., 18.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Am Hammerschloss in Röthenbach, Im Dorf 1, 92702 Kohlberg

kostenfrei

WANDER- AUSSTELLUNG



Die Wanderausstellung „gefährdet leben“ der Bundesstiftung Magnus Hirschfeld zeigt die vielfältigen und ambivalenten Lebensgeschichten queerer Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus von 1933-1945.

Die Verfolgung homosexueller Menschen, insbesondere Männern, hat weltweit eine lange Geschichte, die bis in die Gegenwart andauert. In Deutschland stellte seit 1872 der sogenannte „Homosexuellenparagraf“ 175 sexuelle Handlungen zwischen Männern unter Strafe. Unter den Nationalsozialisten wurde er 1935 verschärft und für die systematische Verfolgung homosexueller Männer genutzt: Betroffene wurden ausgegrenzt, verhaftet, in Gefängnisse und Konzentrationslager gebracht und ermordet. Auch nach 1945 endete die Verfolgung nicht unmittelbar. Die nationalsozialistische Fassung des Paragrafen blieb in der Bundesrepublik zunächst bestehen und wurde erst 1994 vollständig abgeschafft.

Die Bundesstiftung Magnus Hirschfeld erinnert mit ihrem Namen an den jüdischen, homosexuellen Arzt und Sexualwissenschaftler Magnus Hirschfeld (1868–1935). Er gehörte zu den Begründern der ersten organisierten Homosexuellenbewegung, setzte sich für die Abschaffung des §175 ein und gründete 1919 in Berlin das Institut für Sexualwissenschaft. 1933 wurde das Institut von den Nationalsozialisten zerstört; Hirschfeld lebte anschließend im Exil und starb 1935 in Nizza. Die Ausstellung „gefährdet leben“ der ihm gewidmeten Stiftung tourt derzeit durch Deutschland und kommt vom 11. Januar bis 15. Februar 2027 an die Volkshochschule Weiden-Neustadt.



Johanna „Otto“ Kohlmann, Privatfoto aus der Patientenakte der Heil- und Pflegeanstalt Hadamar. Foto: LWV-Archiv, K12 Nr. 1824, Gedenkstätte Hadamar

KZ-Gedenkstätte
Flossenbürg
STIFTUNG
BAYERISCHE GEDENKSTÄTTEN

gefährdet leben. Queere Menschen 1933-1945

KZ-Gedenkstätte Flossenbürg
Magnus Hirschfeld Bundesstiftung

Die Wanderausstellung „gefährdet leben. Queere Menschen 1933-1945“ der Bundesstiftung Magnus Hirschfeld zeigt die vielfältigen und ambivalenten Lebensgeschichten queerer Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus von 1933-1945. Homosexuelle Menschen wurden ausgegrenzt, überwacht und verfolgt. Insbesondere Männer waren aufgrund des verschärften Paragrafen 175 von Verhaftung, Haftstrafen und der Einweisung in Konzentrationslager bedroht.

Die Ausstellung „gefährdet leben. Queere Menschen 1933-1945“ tourt derzeit durch Deutschland und kommt vom 27. Januar bis 15. Februar 2027 an die Volkshochschule Weiden-Neustadt.

TV100613

Ausstellung

Mi., 27.01.-15.02.27, 08:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

In Kooperation mit der
KZ-Gedenkstätte
Flossenbürg



ORANGE DAY

AKTIONSWOCHEN ZUR ABSCHAFFUNG VON
GEWALT AN MÄDCHEN UND FRAUEN



Vom 25. November bis zum 10. Dezember macht die weltweite UN-Kampagne „Orange the World“ auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam. Die 16 Aktionstage beginnen am Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen und enden am Tag der Menschenrechte. Auch die vhs Weiden-Neustadt beteiligt sich an den Orange Days und setzt mit verschiedenen Veranstaltungen ein sichtbares Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt.

Wie notwendig dieses Engagement ist, zeigen aktuelle Zahlen: Im Jahr 2024 wurden in Deutschland 265.942 Menschen als Opfer häuslicher Gewalt polizeilich erfasst – ein neuer Höchststand. 70,4 Prozent der Betroffenen waren weiblich. 132 Frauen wurden durch ihren Partner oder Ex-Partner getötet.

Doch die polizeilichen Zahlen zeigen nur einen Teil der Realität. Viele Gewalterfahrungen werden nicht angezeigt und bleiben im sogenannten Dunkelfeld. Die 2026 veröffentlichte Studie LeSuBiA kommt zu dem Ergebnis, dass bei den meisten untersuchten Gewaltformen weniger als zehn Prozent der Vorfälle angezeigt werden. Bei psychischer und körperlicher Gewalt in aktuellen oder früheren Partnerschaften liegt die Anzeigequote sogar unter fünf Prozent.

Mit ihrer Beteiligung an den Orange Days möchte die vhs informieren, sensibilisieren und Betroffenen eine Stimme geben. Denn Gewalt gegen Frauen ist keine Privatsache. Sie geht uns alle an – als Gesellschaft, als Bildungseinrichtung und als Mitmenschen.

Unversehrt - Frauen und Schmerz: Lesung mit anschließendem Gespräch

Eva Biringer

Auftaktveranstaltung der Aktionswochen Lesung und Buchbesprechung „Unversehrt - Frauen und Schmerz“ Eva Biringer zum 30-jährigen Bestehen des Frauenhauses Weiden Regionalbibliothek Weiden.

In einer Gesellschaft, in der Männern Stärke zugeschrieben wird und Frauen oft als weniger belastbar gelten, wirft die Journalistin Biringer einen differenzierten Blick auf die Realität weiblicher Schmerzerfahrungen. Frauen bringen Kinder zur Welt, erleben regelmäßig körperliche Schmerzen und sind überdurchschnittlich häufig von chronischen Erkrankungen sowie von häuslicher und sexualisierter Gewalt betroffen. In „Unversehrt“ beschreibt die Autorin, wie weiblicher Schmerz gesellschaftlich bewertet, kulturell aufgeladen und medizinisch übersehen wird. Folglich sind deutlich mehr Frauen als Männer von Schmerzmittelabhängigkeit betroffen. Ausgehend von gesellschaftlicher Analyse und persönlichen Erfahrungen stellt die Autorin zentrale Fragen: Welche Formen von Schmerz erleben Frauen? Gibt es einen spezifisch weiblichen Schmerz - und wo liegen seine Ursachen? Und wie könnte eine Gesellschaft aussehen, in der dieser Schmerz sichtbar wird und ernsthafte Beachtung findet? Ausgezeichnet mit dem NDR Sachbuchpreis 2025, bietet das Buch Anstoß für Reflexion, Austausch und Diskussion. Präsentiert vom Frauenhaus Weiden.

TV100602

Lesung

Do., 12.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Weiden, Regionalbibliothek, Saal

kostenfrei

Quellen:

UN Women Deutschland: Orange the World – #16Days vom 25. November bis 10. Dezember, Informationen zur internationalen Kampagne gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Bundeskriminalamt: Bundeslagebild Häusliche Gewalt 2024, veröffentlicht 2026. Daraus stammen die Angaben zu den 265.942 polizeilich registrierten Betroffenen, dem Frauenanteil von 70,4 Prozent und den 132 durch Partnerschaftsgewalt getöteten Frauen.

Bundeskriminalamt: Dunkelfeldstudie „Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag“ (LeSuBiA), veröffentlicht am 10. Februar 2026. Daraus stammen die Angaben zu den Anzeigequoten von meist unter zehn Prozent beziehungsweise unter fünf Prozent bei psychischer und körperlicher Gewalt in Partnerschaften.

Stand der Quellen: Juli 2026



EndoKI: Frauengesundheit, Künstliche Intelligenz & die unsichtbare Wissenslücke

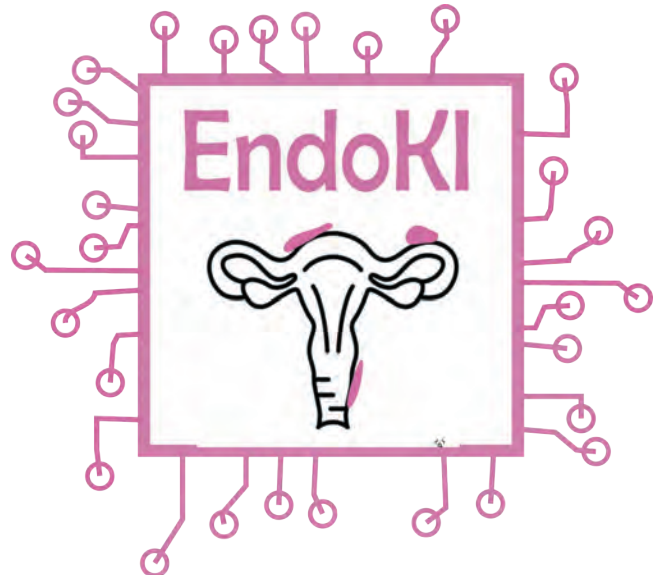
Jessie Cabrera Roque

Endometriose betrifft viele Frauen - und doch wird die Erkrankung häufig erst nach vielen Jahren erkannt. Schmerzen werden verharmlost, Symptome falsch eingeordnet und Erfahrungen von Patientinnen nicht ernst genommen. Die Folge ist eine Versorgungslücke, die weit über die einzelne Diagnose hinaus-weist: Sie zeigt, wie stark medizinisches Wissen, Forschung und Gesundheitsversorgung bis heute von ungleichen Sichtbarkeiten geprägt sind.

Das Forschungsprojekt EndoKI - Endometriose und Künstliche Intelligenz der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg setzt genau hier an. Mithilfe von KI und moderner Bildgebung sollen Diagnose und Behandlung von Endometriose verbessert werden.

Im Vortrag wird das Projekt vorgestellt und zugleich in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang eingeordnet: Was bedeutet es, wenn Frauengesundheit in Forschung und medizinischer Praxis lange zu wenig berücksichtigt wurde? Welche Rolle spielen Daten, Digitalisierung und KI, wenn es darum geht, Versorgung gerechter zu gestalten? Und wo liegen Chancen, aber auch Risiken neuer Technologien?

Der Vortrag verbindet Einblicke in ein aktuelles Forschungsprojekt mit Fragen nach Geschlechtergerechtigkeit, Machtstrukturen und Repräsentation in Wissenschaft und Medizin. Im Anschluss gibt es Raum für Austausch, Diskussion und Fragen aus dem Publikum.



TV100610

Vortrag

Mo., 07.12.26, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



Ein neues Forschungsprojekt, das von Prof. Dr. Franziska Mathis-Ullrich (Mitte) koordiniert wird, zielt darauf ab, künstliche Intelligenz zu nutzen, um die Früherkennung von Endometriose mithilfe von Ultraschallbildern zu unterstützen. Das interdisziplinäre Team entwickelt maschinelle Lernmodelle, die automatisch subtile Muster in multimodalen prä-, intra- und postoperativen Daten erkennen können, um die Diagnose zu beschleunigen und die langen Wartezeiten zu verkürzen, denen viele Patientinnen derzeit ausgesetzt sind. Das Projekt wurde von der bayerischen Gesundheitsministerin Judith Gerlach offiziell an die beteiligten Institutionen übergeben: FAU, Universitätsklinikum Erlangen, die Universität Würzburg und die Technische Universität München.



ERASMUS+ INKLUSIVE RECHEREREISE



beOBachter auf Recherchereise in Innsbruck – eine Inklusive Reise dank Erasmus+

Die Redaktion der Zeitschrift „beOBachter“ – eine Zeitschrift von und für Menschen mit und ohne Behinderung – war im Rahmen eines Erasmus+-Projekts auf Recherchereise in Innsbruck. Organisiert wurde die Reise vom **ARV Oberpfalz e.V.** in Zusammenarbeit mit der **vhs Weiden-Neustadt**. Ziel der Reise war die Vorbereitung der 13. Ausgabe des beOBachter, die sich dem Schwerpunktthema **Theater** widmet.

Vier Tage lang beschäftigten sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Aspekten von Kultur, Inklusion und Barrierefreiheit. Auf dem Programm standen unter anderem eine Führung im Volkskunstmuseum Innsbruck in Leichter Sprache, ein Blick hinter die Kulissen des Tiroler Landestheaters, sowie ein Gespräch im Rathaus über Barrierefreiheit und gesellschaftliche Teilhabe mit dem Behinderten Beauftragen der Stadt.

Auch die Zugänglichkeit touristischer Angebote wie der Seilbahn und des Alpenzoos wurde von der Gruppe kritisch unter die Lupe genommen.

Neben den Exkursionen wurde auch kreativ gearbeitet. In Schreibwerkstätten und mit vielen Fotos hielten die Reisenden ihre Eindrücke fest und tauschten ihre Erfahrungen aus. Ein Theater-Workshop förderte zudem die Kreativität, das Selbstbewusstsein und den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Die Reise bot zahlreiche Gelegenheiten für neue Begegnungen, gemeinsames Lernen und persönliche Weiterentwicklung. Die Teilnehmenden kehrten mit vielen positiven Eindrücken, neuen Erkenntnissen und schönen Erinnerungen nach Hause zurück. Dank der Unterstützung durch Erasmus+ konnte ein wertvoller Beitrag zu Inklusion, Bildung und europäischem Austausch geleistet werden.

Kontakt:
Offene Behindertenarbeit (OBA)
Email: oba@arv-oberpfalz.de
Telefon: 0961 200170



Unsere Reise nach Innsbruck

Die Fahrt nach Innsbruck

Am 15. Juni 2026 sind wir nach Innsbruck gefahren.

Wir sind das Redaktionsteam „beOBachter“.
Wir gehören zur Offenen Behindertenarbeit des ARV in Weiden.

Alle haben sich auf die Reise gefreut.
Die Vorbereitungen haben lange gedauert.
Wir mussten sehr viele Formulare ausfüllen.
Wir sind mit drei kleinen Bussen gefahren.
Die Stimmung war sehr gut.
Wir haben viel gelacht und geredet.

Unsere Unterkunft

Wir haben im Haus der Begegnung übernachtet.
Am ersten Tag sind wir in die Innenstadt von Innsbruck gegangen.
Wir waren auch im Volkskunstmuseum.
Dort haben wir viel über Tirol gelernt.
Wir haben etwas über die Geschichte und die Traditionen erfahren.

Mit der Seilbahn auf den Hafelekar

Ein besonderes Erlebnis war die Fahrt auf den Berg Hafelekar.
Wir sind mit der Seilbahn gefahren.
Mit dem Rollstuhl ging es bis ganz nach oben!
Der Berg ist 2.256 Meter hoch.
Die Aussicht war wunderschön.
Wir konnten die Alpen und das Inntal sehen.
Viele haben Fotos gemacht.
Manche haben gesagt:
„Vielleicht können wir sogar bis nach Bayern sehen.“

Unser Besuch im Theater

Das wichtigste Thema unserer Reise war das Theater.
Wir waren im Landestheater Innsbruck.
Dort bekamen wir eine Führung.
Wir durften hinter die Bühne schauen.
Wir sahen die Werkstätten, die Garderoben, die Bühne und die Technik.
Wir haben gelernt:
Viele Menschen arbeiten im Theater.
Sie sorgen dafür, dass eine Aufführung gut gelingt.



Bericht der beOBachter in Einfacher Sprache

Unser Theater-Workshop

Danach machten wir einen Theater-Workshop.
Wir spielten Theater.
Wir probierten verschiedene Rollen aus.
Wir hatten viele Ideen.
Wir lachten viel.
Wir klatschten füreinander.
Alle machten mit.
Das hat viel Spaß gemacht.

Eine starke Gemeinschaft

Wir waren eine starke Gemeinschaft.
Alle haben sich gegenseitig geholfen.
So entstanden viele schöne Erinnerungen.
Wir hatten auch Zeit für Spaziergänge durch Innsbruck.
Wir gingen zusammen essen und trinken.
Dabei führten wir viele gute Gespräche.

Unser Besuch im Rathaus

Am letzten Tag trafen wir den Behinderten-Beauftragten der Stadt Innsbruck.
Wir waren die erste Besuchergruppe mit Menschen im Rollstuhl im historischen Rathaussaal.
Der Saal wurde barrierefrei umgebaut.
Dafür wurde zwölf Jahre lang gearbeitet.
Das war ein großes und wichtiges Projekt.

Ein gemeinsames Projekt

Die Reise war ein gemeinsames Projekt der vhs Weiden und des ARV Weiden.
Das Geld kam aus dem europäischen Förderprogramm Erasmus+.
Alle im Redaktionsteam haben mitgearbeitet:

- Fotos gemacht
- Berichte geschrieben
- Bilder gemalt
- neue Ideen ausprobiert
- Europa erlebt

Unser Fazit

Am Ende waren sich alle einig:
Die Reise nach Innsbruck war etwas ganz Besonderes.
Wir haben viel erlebt.
Wir haben Neues gelernt.
Wir hatten viel Freude miteinander.
Jetzt freuen wir uns auf den neuen „beOBachter“.
Das Thema ist: „Theater“.



Mensch & Gesellschaft

Gelebte Inklusion - Betreutes Wohnen in Gastfamilien stellt sich vor

Das „Betreute Wohnen in Gastfamilien“ ist eine besondere und zugleich sehr menschliche Wohnform, die es deutschlandweit seit fast dreißig Jahren gibt und die auch in der Oberpfalz zunehmend an Bedeutung gewinnt. Sie bietet erwachsenen Menschen mit geistiger, körperlicher oder seelischer Behinderung die Möglichkeit, als „Gast“ in einer anderen Familie zu leben und am Alltag aktiv teilzunehmen – individuell begleitet und dennoch selbstbestimmt. Ziel ist es, eine Alternative zu stationären Einrichtungen zu schaffen und ein möglichst selbstbestimmtes Leben in einem natürlichen sozialen Umfeld zu ermöglichen. Der Alltag findet gemeinsam statt: Essen, Gespräche, Freizeitaktivitäten und gegenseitige Unterstützung prägen das Zusammenleben. Diese Wohnform fördert soziale Teilhabe und persönliche Entwicklung in besonderem Maße.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen mit Behinderung, die nicht vollständig selbstständig leben können, aber auch keine stationäre Betreuung benötigen. Häufig handelt es sich um Personen, die eine individuelle und familiäre Alternative zu Wohnheimen suchen oder sich nach mehr Nähe und Alltagserleben sehnen.

Fachliche Begleitung – niemand ist allein

Ein zentrales Element dieser Wohnform ist die professionelle Unterstützung durch das sogenannte Fachteam. In der nördlichen Oberpfalz stellt das Sozialteam dieses Fachteam und begleitet sowohl den Gast als auch die Gastfamilie kontinuierlich, berät in schwierigen Situationen und sorgt für eine passgenaue Unterstützung.

Die Gastfamilie – ein Zuhause auf Zeit (oder länger)

Gastfamilien können ganz unterschiedlich aussehen: Familien mit Kindern, Paare, Alleinstehende oder auch ehemalige Pflegeeltern. Wichtig sind vor allem Offenheit, Zeit und die Bereitschaft, einen Menschen in den eigenen Alltag zu integrieren.

Die Aufgaben der Gastfamilie umfassen unter anderem:

- Bereitstellung von Wohnraum (in der Regel ein eigenes Zimmer)
- Unterstützung im Alltag (z. B. Haushalt, Tagesstruktur)
- Förderung sozialer Kontakte und Freizeitgestaltung
- Einbindung des Gasts in das Familienleben

Dabei entsteht häufig eine enge, vertrauensvolle Beziehung, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

Vergütung und Rahmenbedingungen

Gastfamilien übernehmen eine verantwortungsvolle Aufgabe und werden dafür auch finanziell unterstützt. Die Vergütung erfolgt durch den zuständigen Leistungsträger, in der Oberpfalz durch den Bezirk. Diese Aufwandsentschädigung berücksichtigt sowohl die Betreuung als auch die entstehenden Lebenshaltungskosten.

Zusammenführung – der passende „Match“ zählt

Bevor ein Zusammenleben beginnt, wird großer Wert auf eine sorgfältige Auswahl gelegt. Gast und Gastfamilie lernen sich kennen, Interessen, Bedürfnisse und Erwartungen werden abgeglichen. Ziel ist eine stabile und langfristige Lebensgemeinschaft, in der sich beide Seiten wohlfühlen.

Warum lohnt sich diese Wohnform?

Wohnen in Gastfamilien ist mehr als Betreuung – es ist gelebte Inklusion. Menschen mit Behinderung erfahren Zugehörigkeit, Wertschätzung und echte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Gleichzeitig bereichert der Gast auch das Leben der Familie: neue Perspektiven, gemeinsame Erfahrungen und zwischenmenschliche Nähe entstehen.

Die steigende Nachfrage zeigt: Diese Wohnform trifft den Bedarf unserer Zeit. Sie verbindet Individualität mit Gemeinschaft und bietet eine echte Alternative zu klassischen Wohnangeboten.

Fazit

Das Wohnen in Gastfamilien ist eine wertvolle Chance – für Menschen mit Unterstützungsbedarf ebenso wie für engagierte Familien. Es schafft Lebensräume, in denen Vielfalt gelebt wird und jeder Mensch seinen Platz findet.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? – Kommen Sie zum Infoabend

Manchmal braucht es nicht viel, um das Leben eines Menschen positiv zu verändern: ein offenes Zuhause, gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche oder einfach das Gefühl, willkommen zu sein.

Wenn Sie sich vorstellen können, einem Menschen mit Unterstützungsbedarf ein familiäres Umfeld zu bieten, dann besuchen Sie unseren Infoabend am 05. November 2026 von 17 bis 19 Uhr in den Räumlichkeiten der VHS (EG, Aula). Dort erhalten Sie unverbindlich Einblicke in das Konzept des Betreuten Wohnens in Gastfamilien, lernen unser Fachteam kennen und haben Gelegenheit zum persönlichen Austausch.

Trauen Sie sich – vielleicht beginnt genau hier eine ganz besondere Lebensgemeinschaft

Ansprechpartner von Sozialteam:

Hösl Ursula, Dipl. Sozialpädagogin FH, STZ Leitung ambulant – 0171 3787458

Prieschenk Nina, Sozialpädagogin B.A., Fachkraft Betreutes Wohnen in Gastfamilien – 0160 8330175

Thomas Hauer, Heilerziehungspfleger, Fachkraft Betreutes Wohnen in Gastfamilien – 0173 8845775

Gelebte Inklusion: Betreutes Wohnen in Gastfamilien stellt sich vor

Nina Prieschenk

Ursula Hösl

Das „Betreute Wohnen in Gastfamilien“ gibt es deutschlandweit seit fast 30 Jahren und ist eine besondere und zugleich sehr menschliche Wohnform, die auch in der Oberpfalz zunehmend an Bedeutung gewinnt. Sie bietet erwachsenen Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, in einem familiären Umfeld zu leben und am Alltag aktiv teilzunehmen - individuell begleitet und dennoch selbstbestimmt.

Beim Wohnen in Gastfamilien lebt ein erwachsener Mensch mit geistiger, körperlicher oder seelischer Behinderung als „Gast“ in einer anderen Familie. Ziel ist es, eine Alternative zu stationären Einrichtungen zu schaffen und ein möglichst selbstbestimmtes Leben in einem natürlichen sozialen Umfeld zu ermöglichen. Der Alltag findet gemeinsam statt: Essen, Gespräche, Freizeitaktivitäten und gegenseitige Unterstützung prägen das Zusammenleben. Diese Wohnform fördert soziale Teilhabe und persönliche Entwicklung in besonderem Maße.

TV100583

Vortrag

Do., 05.11.26, 17:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Kommen Sie zum
Info-Abend am
5. November 2026





SCHRIFT TRIFFT KUNST

Handlettering Druckbuchstaben

Kreativ schreiben mit Druckbuchstaben

Marion Sonntag

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt des Handletterings ein. Es wird Grundsätzliches zum Handlettering (Formen, Abstände, Linienführung etc.) erklärt und anschaulich dargestellt. Wir lernen erste kleine Letterings mit einfachen Mitteln, die schon zu Hause vorhanden sind, zu gestalten. So können z.B. kleine Werke für Weihnachten entstehen. Der Kurs vermittelt handwerkliches Lernen, die Grundlagen des Handletterings und ein Gefühl für kreative Schriftvariationen. Die Dozentin begleitet hierbei mit Beispielen, Tipps und Feedback.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und alle, die gerne kreativ sein möchten und Freude an Gestaltung und Schriften haben.

TV207187

Abendkurs

Mo., 05.10.-26.10.26, 18:00-20:15 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €

Gemalte Schreibschrift

Marion Sonntag

Diesem Kurs liegt die „Open Shaded Script“ von Anne Davnes zugrunde. Es handelt sich um eine sogenannte faux-Kalligrafie - also eigentlich ein Handlettering, denn die Buchstaben werden nicht mit der Spitzfeder, sondern durch teilweise parallel gesetzte Linien erzeugt. Wir arbeiten mit Bleistift, Watercolour Stiften oder mit der Glasfeder und Tinte. Es werden schrittweise die Linienführung, Formen und Gestaltungsmöglichkeiten geübt. Der perfekte Einstieg in die Welt der geschwungenen Buchstaben - wie z.B. der Copperplate oder Englischen Schreibschrift. In kurzer Zeit werden wunderbare Ergebnisse zu sehen sein, daher ist dieser Kurs wirklich auch für Anfänger geeignet. Erleben Sie diesen Kurs als Teil unserer Schriftkultur und entdecken Sie, dass Schreiben mehr ist als Informationen zu vermitteln.

TV207170

Abendkurs

Mo., 09.11.-30.11.26, 18:00-20:15 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

65,00 €

Weihnachtliche Kalligrafie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Brigitte Herrneder

Entdecken Sie die Kunst der schönen Schrift und öffnen Sie mit uns die kalligrafische Schatztruhe weihnachtlicher Ideen. Aus verschiedenen Anfangsübungen heraus entwickeln sich schnell die charakteristischen Formen, die wir mit Kalligrafie in Verbindung bringen. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Kurs Beispiele der gebrochenen Schriften (Textur) näher ansehen und sie für verschiedene Anwendungen variieren. Die Handschrift bietet einen willkommenen Kontrast zu den Formen dieser Schrift. Im Vordergrund steht die Freude am Schreiben und Gestalten. Auf den jeweiligen Wissensstand der Teilnehmenden wird individuell eingegangen und der persönliche Lernfortschritt unterstützt.

TV207180

Tagesseminar

Sa., 07.11.26, 09:30-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

55,00 €

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





Einführung in die Zentangle®-Methode

Achtsames und meditatives Zeichnen von Mustern

Andrea Hetschger, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin

Sind Sie gerne kreativ und lieben es mit Stift und Papier zu arbeiten? Mit der Zentangle®-Methode können Sie alles vereinen. Zentangle® ist mehr als Zeichnen - es ist eine bewusste Pause vom Alltag. In acht einfachen Schritten entstehen aus Linien und Mustern kunstvolle kleine Bilder - ganz ohne Vorkenntnisse. Neben den Grundlagen dieser meditativen Zeichenkunst lernen die Teilnehmenden bewusst, wie wiederholte Striche zur Ruhe führen und den Fokus fördern. Gönnen Sie sich eine kreative und achtsame Auszeit vom Alltag und genießen Sie den Flow, wenn Sie Strich für Strich ein kleines „Kunstwerk“ erschaffen. Dazu braucht es noch nicht einmal künstlerische Erfahrung!

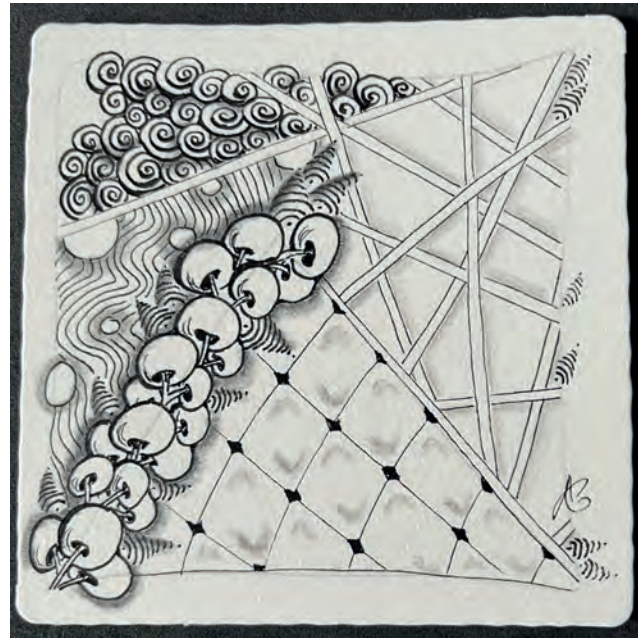
TV207204

Workshop

Sa., 26.09.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

25,00 €



Zentangle®-Introduction

Andrea Hetschger, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin

Do you enjoy being creative and love working with pen and paper? Unfortunately, you hardly find time for the "bright side of life" because you are often stressed out by everyday life?

Then join me in learning the eight steps of the Zentangle® method, make yourself a gift with a creative and mindful break from everyday life and enjoy the flow as you create a small "piece of art" step by step. You don't even need any artistic experience, just relax and let your pen flow!

TV207208

Workshop

Sa., 17.10.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

25,00 €



Zentangle® meets Edelsteine

Fortgeschrittene der Zentangle®-Methode

Andrea Hetschger, zertifizierte Zentangle®-Lehrerin

Sie haben bereits Erfahrungen in der Zentangle®-Methode und möchten diese auf kunstvolle Art ausweiten? Dann probieren Sie sich aus, gestalten Sie Edelsteine, die von kunstvollen Mustern des Zentangle® eingerahmt werden. Die Kursleitung zeichnet die Linien und Muster vor und erklärt die entsprechende Technik. Erleben Sie eine entspannende, achtsame Kreativzeit und entdecken Sie den versteckten Künstler in Ihnen, ohne jedoch in Hektik oder Perfektionismus verfallen zu müssen. Frei nach dem Motto: No mistakes!™?

TV207212

Workshop

Sa., 28.11.26, 10:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

17,00 €





KREATIVWERKSTATT

Acrylic Pouring: Grundkurs

Einführung in die Acryl-Fließtechnik

Liudmyla Skorobohatko, Restauratorin und Kunstlehrerin

Kennen Sie schon Acrylic Pouring - der Trend in der Acrylmalerei? Acrylic Pouring ist auch als Acryl-Fließtechnik bekannt und bezeichnet einen sehr experimentellen Stil, um wunderbare abstrakte Acrylgemälde zu gießen. Das Faszinierende an dieser Technik ist, dass Neuanfänger und Erfahrene nach kürzester Zeit schöne Ergebnisse erzielen können. Die Teilnehmenden sammeln Erfahrungen hinsichtlich Malgrund-Vorbereitung, Mischverhältnisse, Malutensilien, Arbeitsplatzvorbereitung und Techniken. Unter fachkundiger Anleitung entsteht Schritt für Schritt ein beeindruckendes Kunstwerk.

TV207155

Workshop

Sa., 10.10.26, 11:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

Linien, Licht und Schatten - die Grundlagen des Zeichnens

Liudmyla Skorobohatko, Restauratorin und Kunstlehrerin

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des klassischen Zeichnens mit Bleistift. Sie können Ihre Wahrnehmung schulen und lernen, Formen, Proportionen, Licht und Schatten realistisch darzustellen. Anhand abwechslungsreicher Übungen und individueller Anleitung entstehen schrittweise eigene Zeichnungen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen und fördert sowohl zeichnerische Fähigkeiten als auch Kreativität und Konzentration.

TV207160

Workshop

Fr., 13.11.2026, 18:00-21:00 Uhr,

Sa., 14.11.2026, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

62,00 €

Landschaftsmalerei mit Acryl

Strand, Küste und Meer

Liudmyla Skorobohatko, Restauratorin und Kunstlehrerin

Weite Flächen, helle Farben und frisches Leuchten auf einer Leinwand. Wir fangen die Magie und Schönheit des Sommers mit jedem Pinselstrich ein. Am ersten Tag lernen wir die Grundtechniken des Bildaufbaus kennen und das Mischen und Vorbereiten der Farben. Der grobe Aufbau des Bildes wird auf die Leinwand gebracht. Am zweiten Tag werden die Feinheiten ausgearbeitet. Jede Technik wird anschaulich erklärt und direkt ausprobiert. Sie erhalten Tipps, um die Technik zu erlernen und zu verfeinern. Das Faszinierende ist, dass Anfänger:innen und Erfahrene nach kürzester Zeit schöne Ergebnisse erzielen können. Loslegen, Technik lernen und kreativ sein.

TV207150

Abendkurs

Fr., 25.09.2026, 18:00-21:00 Uhr,

Sa., 26.09.2026, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

62,00 €

Bitte achten Sie auf noch anfallende Materialkosten und mitzubringende Materialien





Malen wie Bob Ross® - Spectacular Waterfall

Öl-Malerei (nicht nur) für Laien in der Nass-in-Nass-Technik®

Günter Petzoldt, Certified Ross Instructor®

Ein Tag voller Kreativität für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. In diesem Kennenlern-Workshop erlernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung des Dozenten Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® und entdecken die Freude am etwas "anderen" Malen. Am Ende des Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit und können das Gelernte Zuhause anwenden.

TV207130

Workshop

Di., 03.11.2026, 14:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

Malen wie Bob Ross® - High Tide

Öl-Malerei (nicht nur) für Laien in der Nass-in-Nass-Technik®

Günter Petzoldt, Certified Ross Instructor®

Ein Tag voller Kreativität für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. In diesem Kennenlern-Workshop erlernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung des Dozenten Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® und entdecken die Freude am etwas "anderen" Malen. Am Ende des Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit und können das Gelernte Zuhause anwenden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

TV207132

Workshop

Mi., 04.11.2026, 14:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

Zeichnen und Malen

Eva Reif

Lust auf Farbe, Linien und kreative Auszeiten? In diesem Kurs erhalten Sie einen entspannten Einstieg in die Welt des Zeichnens und Malens - ganz ohne Druck. Gemeinsam üben wir die Grundlagen: von einfachen Skizzen über Schraffur, Proportionen, Licht und Schatten bis hin zum Einsatz von Farbe. Sie bekommen Tipps zum lockeren Zeichnen, zum Kombinieren von Farben und dazu, wie Schritt für Schritt eigene Kunstwerke entstehen können. Gearbeitet wird mit verschiedenen Materialien wie Bleistift, Buntstiften und Aquarell. Auch der spielerische Umgang mit dem Skizzenbuch gehört zum Kurs. Sie können durch diesen Kurs mehr Sicherheit im kreativen Arbeiten entwickeln und arbeiten praxisnah anhand von Übungen, Skizzen und kleinen Bildstudien. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen, die Freude am kreativen Arbeiten entdecken oder vertiefen möchten.

TV207165

Abendkurs

Do., 24.09.-29.10.26, 18:30-20:30 Uhr, 6 x

vhs, Luitpoldstr. 24

156,00 €





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, Reißverschlussstäschchen und Rock.

TV209130

Abendkurs

Mi., 16.09.-14.10.26, 17:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

Textilwerkstatt

Für Fortgeschrittene mit Nähgrundlagen

Daniela Alfing

In diesem Kurs können Sie Änderungen und Gestaltungen an eigener Kleidung vornehmen oder auch textile Projekte starten. Bringen Sie Ihr vorhandenes Kleidungsstück (Hose, Kleid, Tasche etc.) oder Stoffe und Schnitt mit und setzen Sie Ihre gestalterische Freiheit unter fachlicher Anleitung um. Die Arbeitsschritte werden von der Dozentin begleitet und unterstützt. Handwerkliche Kenntnisse können verbessert und der Umgang mit Nähmaschine und Zubehör sicherer gestaltet werden. Ob nun die alte Jeans oder Stoffreste im Schrank - dieser Nähkurs unterstützt auch einen nachhaltigen Umgang mit Textilien.

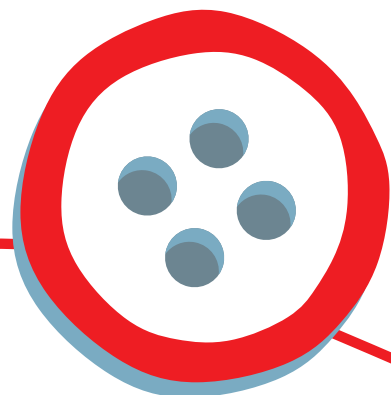
TV209140

Abendkurs

Mi., 25.11.-16.12.26, 17:00-19:30 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

78,00 €





Modernes Handsticken - Workshop

Geschenkbeutel mit weihnachtlichen Motiven verschönern

Daniela Alfing

Handsticken erlebt ein kreatives Comeback - modern, individuell und entspannend. Die Teilnehmenden erleben einen praxisnahen Einstieg in das moderne Handsticken, lernen grundlegende Sticktechniken kennen und setzen diese direkt um. Dieser Workshop ist für alle, die gerne einmal selbst das Sticken von Hand ausprobieren möchten. Beim Sticken erzielt man schnell tolle Ergebnisse und findet einen Ausgleich zum Alltag. Die Dozentin gibt den Teilnehmenden individuelle Unterstützung bei den ersten Schritten und während des Stickens. Aus verschiedenen Motiven kann ein passendes, weihnachtliches Motiv für einen Geschenkbeutel gewählt und anschließend gestickt werden. So entsteht nicht nur ein kreatives Werkstück, sondern auch wohltuende Momente, die Konzentration und Feinmotorik stärken.

TV209155

Workshop

Sa., 05.12.26, 15:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

23,00 €

Lieblingspyjama selbst genäht

Für Anfänger:innen mit leichten Nähkenntnissen

Ingrid Knorr, Damenschneider-Meisterin

Sie haben Lust einen kuscheligen Pyjama zu nähen, der den eigenen Vorstellungen entspricht? Nach einem vorhandenen Schnittmuster wird der Stoff zugeschnitten, bestimmte Schnittteile verstärkt und Schritt für Schritt das Lieblingsteil genäht. In diesem Zusammenhang lernen wir verschiedene Verarbeitungstechniken kennen und tauchen in die Warenkunde und Materialien ein. Die Dozentin unterstützt die Teilnehmenden durch fachliche Anleitung in entspannter Atmosphäre. Der Kurs ist für Anfänger:innen mit leichten Nähkenntnissen geeignet. So steht einem gemütlichen Abend im neuen Lieblingspyjama nichts mehr im Wege.

TV209160

Abendkurs

Mo., 28.09.2026, 17:00-20:15 Uhr,

Mo., 05.10.2026, 17:00-20:15 Uhr,

Mo., 12.10.2026, 17:00-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

99,00 €

Overall mit Kapuze selbst genäht

Für Anfänger:innen mit leichten Nähkenntnissen

Ingrid Knorr, Damenschneider-Meisterin

Ein bequemer Overall für Zuhause aus Sweatshirt-Ware? Ideal für schöne Stunden in den kalten Wintermonaten. Nach einem vorhandenen Schnittmuster wird der Stoff zugeschnitten und Schritt für Schritt das Lieblingsteil genäht. In diesem Zusammenhang lernen wir verschiedene Verarbeitungstechniken kennen und tauchen in die Warenkunde und Materialien ein. Auch das Einnähen eines Reißverschlusses findet in diesem Kurs Anwendung. Die Dozentin unterstützt die Teilnehmenden durch fachliche Anleitung in entspannter Atmosphäre. Der Kurs ist für Anfänger:innen mit leichten Nähkenntnissen geeignet. So steht einem gemütlichen Abend im kuscheligen Overall nichts mehr im Wege.

TV209165

Abendkurs

Mo., 16.11.2026, 17:30-20:15 Uhr,

Mo., 23.11.2026, 17:30-20:15 Uhr,

Mo., 30.11.2026, 17:30-20:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

86,00 €

Bitte achten Sie auf noch anfallende Materialkosten und mitzubringenden Materialien



Kultur & Kreativität

MOTORSÄGE

Motorsägenlehrgang DGUV Modul B

nach DGUV Vorschrift 214-059

Sebastian Kraus, Ausbilder für Motorsägenführer

Sie möchten sicher und fachgerecht mit der Motorsäge arbeiten? In diesem Lehrgang nach der DGUV Vorschrift 214-059 und SVLFG VSG 4.2, erwerben Sie die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten für anspruchsvolle Arbeiten mit der Motorsäge am liegenden Holz (Holz unter Spannung z.B. durch Windwurf) sowie Fällung von Bäumen über BHD 20 cm. Hierzu zählen nicht nur Standardfällungen samt Aufarbeitung, sondern auch Bäume mit Vor-, Rück- oder Seitenhang. Ebenso ist das Fällen von Problembäumen mit Seilwindenunterstützung Inhalt des Kurses.

Inhalte des Lehrgangs:

- Unfallverhütungsvorschriften/ Unfallversicherungsträger
- Auswahl und Einsatz von Maschinen und Geräten
- Arbeitsvorbereitung, Ermittlung der Einsatzbedingungen
- Baumfällung und -aufarbeitung über BHD 20
- Einsatz der Seilwinde bei der Fällung
- Aufarbeitung von Windwurf

1. Tag: vhs, Luitpoldstraße 24, 92637 Weiden (Theorie-Teil - anstatt Schutzkleidung benötigen Sie Schreibmaterial für persönliche Notizen)

2. Tag: Balance, Stockerhutweg 54, 92637 Weiden (Praxis-Teil 1)

3. Tag: Im Wald im Stadtgebiet Weiden oder näherer Umkreis - Ort wird bekanntgegeben (Praxis-Teil 2)



Zielgruppe:

Personen, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit oder privat mit der Motorsäge arbeiten (z. B. Forsthelfer:innen, Kommunalarbeiter:innen, Landwirt:innen oder Privatwaldbesitzer:innen) und bereits Erfahrung im Umgang mit der Motorsäge haben (erfolgreich abgeschlossenes DGUV Modul A, SVLFG Grundkurs Motorsäge im Gartenbau).

Abschluss:

Personenbezogene Lernerfolgskontrolle in Theorie und Praxis. Nach erfolgreich bestandener Lernerfolgskontrolle wird ein Zertifikat ausgestellt. Die Kursleitung benötigt hierfür die Adresse und das Geburtsdatum des Teilnehmenden von der vhs.

Sonstiges:

Versicherte der SVLFG erhalten auf Antrag einen Zuschuss. Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort bei der Kursleitung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Körperliche und geistige Eignung im Sinne VSG 1.1 oder gemäß §7 der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ in Verbindung mit der DGUV Regel 114-018 „Waldarbeiten“.
- Zertifikatsnachweis des erfolgreich absolvierten Lehrgangs DGUV Modul A nach DGUV Vorschrift 214-059 oder VSG 4.2 Grundkurs Motorsäge im Gartenbau. Ihren Zertifikatsnachweis senden Sie bitte vorab an die vhs Weiden-Neustadt (stefanie.freitag@vhs-weiden-neustadt.de). Ohne diesen Nachweis ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich.
- Unterschriebene Haftungsausschlusserklärung (wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet)
- Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.
- Vollständige persönliche Schutzausrüstung für Motorsägeneinsatz: Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz (Haltbarkeit beachten), Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Schnittschutztiefel (Schutzausrüstung wird nicht von der vhs gestellt)

Bitte mitbringen:

Eigene Motorsäge mit Zubehör (Kraftstoff- und Ölkannister; Ablaufdatum Doppelkanister beachten), unterschriebene Haftungsausschlusserklärung, vollständige persönliche Schutzausrüstung: Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz (Haltbarkeit beachten), Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Schnittschutztiefel, Brotzeit, Getränk.

Ihren Zertifikatsnachweis senden Sie bitte vorab an die vhs Weiden-Neustadt. Ohne diesen Nachweis ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich.

TV208510

Wochenendseminar

Mi., 14.10.2026, 08:00-16:00 Uhr,
Do., 15.10.2026, 08:00-16:00 Uhr,
Fr., 16.10.2026, 08:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

468,00 €

Telefonisch buchen: 0961 48178-0

WERK- STATT

Drechselkurs für Einsteiger:innen

Karl Zeh, Schreinermeister

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

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

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

TV210401	Tagesseminar
Sa., 19.09.2026, 10:00-16:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	109,00 €

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.

TV210301	Nachmittagskurs
Fr., 13.11.2026, 15:30-21:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	95,00 €

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.

Georg Rodestock

TV210101	Wochenendseminar
Fr., 11.09.2026, 14:00-20:00 Uhr,	
Sa., 12.09.2026, 09:00-15:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	199,00 €

Georg Rodestock

TV210103	Wochenendseminar
Fr., 06.11.2026, 14:00-20:00 Uhr,	
Sa., 07.11.2026, 09:00-15:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	199,00 €

Dieter Schubert, Schweißlehrer

TV210104	Wochenendseminar
Fr., 04.12.2026, 14:00-20:00 Uhr,	
Sa., 05.12.2026, 09:00-15:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	199,00 €

Georg Rodestock

TV210105	Wochenendseminar
Fr., 22.01.2027, 14:00-20:00 Uhr,	
Sa., 23.01.2027, 09:00-15:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	219,00 €

Bitte achten Sie auf
noch anfallende
Materialkosten





SCHRAUBEN & WERKELN

Heimwerkerkurs für Frauen

Reparaturen selbst gemacht & Geld gespart

Lisa Vandea, 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!

TV210305

Tagesseminar

Sa., 14.11.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €

TV210306

Tagesseminar

So., 15.11.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

95,00 €

Handwerkerkurs für Frauen:

Fit mit Schrauber & Co.

Nicole Weise

Du möchtest endlich selbst Hand anlegen und kleinere Projekte in deinem Zuhause eigenständig umsetzen? In diesem Kurs bekommst du das nötige Know-how und vor allem die Sicherheit im Umgang mit Werkzeugen.

Zu Beginn lernst du die wichtigsten Werkzeuge kennen und erfährst, wofür sie eingesetzt werden. Anschließend geht es direkt in die Praxis: Du übst den sicheren Umgang mit dem Akkuschrauber, lernst verschiedene Schrauben und Bohrer kennen und setzt dein Wissen sofort um.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihre handwerklichen Fähigkeiten erweitern und mehr Unabhängigkeit im Alltag gewinnen möchten - ganz ohne Vorkenntnisse.

TV210307

Workshop

Do., 08.10.2026, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

49,00 €

TV210308

Workshop

Do., 21.01.2027, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

49,00 €

REIFEN WECHSELN

Reifen wechseln lernen - Schritt für Schritt

Nicole Weise

Du willst beim nächsten Reifenwechsel selbstständig handeln - ohne auf Hilfe angewiesen zu sein? In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie alle vier Reifen sicher gewechselt werden.

Du übst jeden Handgriff direkt vor Ort und kannst das Gelernte danach selbstbewusst Zuhause am eigenen Auto anwenden.

Ein übersichtliches Handout fasst alle wichtigen Infos noch einmal zusammen.

TV210310

Workshop

Mi., 28.10.2026, 16:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €

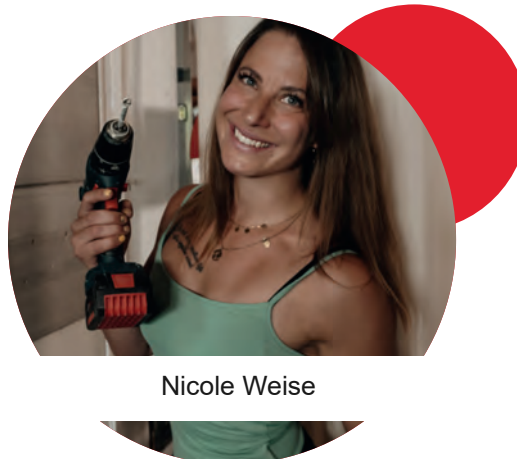
TV210311

Workshop

Fr., 12.03.2027, 15:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €



Nicole Weise

„Ich zeige dir nicht nur wie's geht – ich zeige dir, dass du's kannst. Nicht Perfektion ist das Ziel, sondern der Mut, selbst anzupacken – denn wir können mehr, als wir uns manchmal zutrauen.“



Mach Kinderlachen zu deinem neuen Beruf.

Werde Erzieherin / Erzieher

**Förderung durch
Bildungs-
gutschein oder
Aufstiegs-BAföG
möglich!**

**Ansprechpartnerin:
Stephanie Meierhöfer**

stephanie.meierhoefer@
vhs-weiden-neustadt.de
Tel. 0961 48178-72

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

Informiere Dich jetzt unter www.new-fachkraft.de



Staatliches
Berufliches Schulzentrum
Neustadt an der Waldnaab



Landkreis
Neustadt
an der Waldnaab



Junge vhs & Familie

FROSCHZIRKUS

Kaulquappen - Babyschwimmen

(4-8 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.

TV308120

Vormittagskurs

Do., 15.10.-10.12.26, 08:30-09:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

TV308125

Vormittagskurs

Do., 15.10.-10.12.26, 09:00-09:30 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

Kleine Frösche - Babyschwimmen

(8-15 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.

TV308130

Vormittagskurs

Do., 15.10.-10.12.26, 09:30-10:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

TV308135

Vormittagskurs

Do., 15.10.-10.12.26, 10:00-10:30 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €

Froschkids - Kleinkindschwimmen

(15-30 Monate)

Froschzirkus

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

TV308140

Vormittagskurs

Do., 15.10.-10.12.26, 10:30-11:00 Uhr, 8 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 80,00 €





KINDER FORSCHEN LOS



Forensik-Tag - Auf Spurensuche

4-8 Jahre

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Lasst euch überraschen! Wir lernen spannende Sachen über Forensik und Spurensuche. Gemeinsam entschlüsseln wir Schatzkarten und geheime Botschaften. Und wer weiß... vielleicht finden wir am Ende sogar einen richtigen Schatz. Ferien mit Wow-Moment.

TV308210

Vormittagskurs

Sa., 12.09.2026, 10:00-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308211

Nachmittagskurs

Sa., 12.09.2026, 12:00-13:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308212

Nachmittagskurs

Sa., 12.09.2026, 14:00-15:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

Faszination Weltall - Abenteuer Wissenschaft

für kleine Forscher von 4-8 Jahren

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Unser Sonnensystem, Mond und Sterne, Astronauten und Roboter, Galaxien und Sternbilder.

- Was ist die Sonne?
- Welche Planeten gibt es und wie sind sie angeordnet?
- Was macht jeden einzelnen Planeten besonders?
- Was sind Kometen, Meteoriten, Asteroiden und Co.?
- Wie bewegen sich die Planeten und wieso fliegen sie nicht aus ihrer Bahn?
- Wie könnte mein eigener Planet aussehen?
- Was sind Galaxien?

Diese und weitere Fragen werden mit spannenden Experimenten geklärt.

TV308220

Vormittagskurs

Sa., 17.10.2026, 10:00-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308221

Nachmittagskurs

Sa., 17.10.2026, 12:00-13:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308222

Nachmittagskurs

Sa., 17.10.2026, 14:00-15:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

Weihnachtsforschen

4 -10 Jahre

Susanne Brunner, Physikerin, Mikrotechnologin

Eine bunte Mischung aus spannenden Physik- und Chemieexperimenten.

Jedes Kind führt eigenständig unter Anleitung der Dozentin, einer Physikerin und Mikrotechnologin, die geplanten Experimente durch. Wir lassen Sachen verschwinden, machen sie größer oder zaubern sie auch wieder her. Physik so faszinierend wie eine Zauberstunde. Lasst euch überraschen und begeistern!

TV308230

Vormittagskurs

Sa., 21.11.2026, 10:00-11:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308231

Nachmittagskurs

Sa., 21.11.2026, 12:00-13:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €

TV308232

Nachmittagskurs

Sa., 21.11.2026, 14:00-15:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €



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



Junge vhs & Familie

ARBEITEN MIT TON

Arbeiten mit Ton für Kids

ab der 2. Klasse

Irene Rolland, Keramikerin

Flächen, Formen, Farben - wir lernen das Material Ton kennen. Durch einfaches Zusammensetzen von Platten gestalten wir unsere Objekte und besprechen gemeinsam die Vorgehensweise. Die Ideen der Kinder werden aufgenommen und wir versuchen sie gemeinsam umzusetzen. Am zweiten Tag verwenden wir die meiste Zeit zur Oberflächengestaltung. So erleben die Kids zwei Vormittage voller Kreativität und Freude.

TV308630

Vormittagskurs

Do., 05.11.2026, 09:00-12:00 Uhr,

Fr., 06.11.2026, 09:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

Bitte achten Sie auf
noch anfallende
Materialkosten

www.vhs-weiden-neustadt.de





DO-IT: KI TOOLS

DO-IT - KI im Hausaufgabenmodus

Lernen smarter, nicht länger - mit KI als Lernhilfe

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Hausaufgaben können anstrengend sein - besonders dann, wenn der Einstieg fehlt oder der Stoff kompliziert wirkt. Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, Lernen verständlicher und strukturierter zu machen. Im „Hausaufgabenmodus“ unterstützt KI beim Erklären von Themen, beim Ordnen von Gedanken und beim Finden sinnvoller Lösungswege. Ziel ist nicht das Abschreiben, sondern besseres Verstehen.

KI zeigt Schritt für Schritt, wie Aufgaben aufgebaut sind, erklärt Inhalte in einfacher Sprache und hilft beim Üben. Texte können gemeinsam überarbeitet, Rechenwege nachvollzogen und Lerninhalte wiederholt werden.

So wird KI zu einer digitalen Lernbegleitung, die beim Denken hilft - die eigentliche Leistung bleibt aber immer beim Menschen.

TV502910

Nachmittagskurs

Mo., 19.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI im Hausaufgabenmodus

Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Ein gutes Referat beginnt oft mit einer leeren Seite - und genau hier kann Künstliche Intelligenz (KI) helfen. KI unterstützt dabei, Themen zu verstehen, Informationen zu ordnen und aus vielen Ideen eine klare Struktur zu machen. Gliederungen, Stichpunkte und passende Beispiele entstehen Schritt für Schritt und machen den Einstieg leichter. So wird aus einem Thema ein verständlicher roter Faden.

Auch bei Präsentationen ist KI eine echte Hilfe: Inhalte lassen sich kürzen, vereinfachen oder anschaulich erklären. Überschriften werden treffender, Texte verständlicher und Folien übersichtlicher. KI kann außerdem dabei helfen, einen guten Einstieg zu formulieren oder ein sicheres Schlusswort zu finden. Wichtig bleibt dabei immer: Die Präsentation soll zur eigenen Sprache passen - KI hilft beim Denken, nicht beim Abschreiben.

TV502911

Nachmittagskurs

Di., 20.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI in MINT Fächern

Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: MINT-Fächer stecken voller faszinierender Fragen - und Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, sie besser zu verstehen. Ob Rechenwege in Mathematik, logisches Denken in Informatik, Experimente in den Naturwissenschaften oder technische Zusammenhänge: KI unterstützt beim Erklären, Visualisieren und Üben. Schwierige Themen werden verständlicher, Abläufe klarer und Zusammenhänge leichter nachvollziehbar.

KI zeigt, wie Aufgaben Schritt für Schritt gelöst werden können, hilft beim Testen von Ideen und macht komplexe Inhalte greifbar. Diagramme, Simulationen und Beispiele unterstützen das Lernen und fördern das eigene Denken. Wichtig ist dabei immer: KI liefert Hilfe beim Verstehen - die Lösungen entstehen durch eigenes Mitdenken. So wird Lernen aktiver, spannender und näher an der echten Welt von Technik und Wissenschaft.

TV502912

Nachmittagskurs

Mi., 21.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI zum Sprachenlernen

Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Sprachenlernen kann manchmal frustrierend sein - neue Vokabeln, Grammatikregeln und das Sprechen vor anderen. Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, Sprachen einfacher und motivierender zu lernen. KI erklärt Wörter und Regeln verständlich, hilft beim Übersetzen und zeigt Beispiele, die zum eigenen Lernniveau passen. So werden Zusammenhänge schneller klar und Inhalte bleiben besser im Kopf. Beim Üben unterstützt KI auch praktisch: Texte können gemeinsam verbessert, Sätze umformuliert und Fehler erklärt werden. Dialoge lassen sich trainieren, Aussprache üben und kurze Texte zusammenfassen. KI passt sich dabei dem eigenen Tempo an und hilft genau dort, wo noch Unsicherheit besteht. Wichtig bleibt immer: KI ist eine Lernhilfe - das eigene Üben und Mitdenken macht den Unterschied.

TV502913

Nachmittagskurs

Do., 22.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

YOGA

Soft-Yoga für Senioren

Klassisches Hatha-Yoga, Zertifizierter ZPP-Kurs

Hilde Grünauer, Yoga-Lehrerin YZN

Gutes Tun für Körper, Geist und Seele.

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

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

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

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301170 Vormittagskurs

Di., 22.09.-01.12.26, 09:30-11:00 Uhr, 10 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	110,00 €

Hatha Yoga mit Hilde Grünauer

Zertifizierter ZPP-Kurs

Hilde Grünauer, Yoga-Lehrerin YZN

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

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301171 Abendkurs

Di., 22.09.-01.12.26, 17:15-18:45 Uhr, 10 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	110,00 €

TV301172 Abendkurs

Di., 22.09.-01.12.26, 19:00-20:30 Uhr, 10 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	110,00 €

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!

TV301120 Nachmittagskurs

Di., 22.09.-20.10.26, 16:00-17:30 Uhr, 5 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €

TV301121 Abendkurs

Di., 22.09.-20.10.26, 18:00-19:30 Uhr, 5 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €

TV301122 Nachmittagskurs

Di., 10.11.-08.12.26, 16:00-17:30 Uhr, 5 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €

TV301123 Abendkurs

Di., 10.11.-08.12.26, 18:00-19:30 Uhr, 5 x	
vhs, Luitpoldstr. 24	98,00 €

Hatha-Yoga in verschiedenen Stilrichtungen

Erfahrung von Weite und Raum, Zertifizierter ZPP-Kurs

Gaby Kampe, Yogalehrerin (SKA)

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

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301165 Vormittagskurs

Mi., 23.09.-02.12.26, 09:30-11:00 Uhr, 10 x	
Balance, Stockerhutweg 54	98,00 €



Iyengar YOGA Asanas
LEVELS 1-5

YOGA

Kopfstandbank im Yoga - Unterstützt bewegen, dehnen und ausgleichen

Edda Mattes

Die Kopfstandbank ist weit mehr als eine Hilfe für Umkehrhaltungen. Sie eröffnet vielfältige Möglichkeiten für Dehnung, Balance und kräftigende Übungen - ganz ohne Überkoppositionen. Der Kurs vermittelt den sicheren Einsatz der Kopfstandbank in unterschiedlichen Übungsformen. Durch angeleitete Bewegungsabläufe, Variationen und individuelle Anpassungen werden Beweglichkeit, Stabilität, Körperwahrnehmung und Vertrauen in die eigene Bewegung gefördert. Impulse aus dem Konzept „Happy Aging“ ergänzen das Training für mehr Vitalität im Alltag.

Für Yogis, die neue Erfahrungen sammeln möchten.

TV301180

Abendkurs

Mi., 23.09.-21.10.26, 17:30-18:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

52,00 €

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.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301181

Vormittagskurs

Do., 24.09.-03.12.26, 09:00-10:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

98,00 €

Yoga - Philosophie und Praxis: Aufbaukurs

Eva Hannak, Yogalehrerin BDY/EYU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben. In diesem Kurs sprechen wir über die vielfältigen philosophischen Aspekte von Yoga. Körper-, Atem- und Meditationspraxis werden miteinander verbunden und vertieft. So kann Yoga dir helfen, zu mehr Stabilität und Leichtigkeit im Alltag zu finden, körperlich und mental. Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen.

TV301150

Abendkurs

Mo., 28.09.-14.12.26, 17:00-18:15 Uhr, 11 x

vhs, Luitpoldstr. 24

146,00 €

Yoga - Philosophie und Praxis: Offener Kurs

Eva Hannak, Yogalehrerin BDY/EYU

Du suchst eine Möglichkeit, Yoga auf sanfte Weise zu üben ohne sportlichen Anspruch? In diesem Kurs üben wir ruhige Bewegungsabläufe, die mit dem eigenen Atemrhythmus verbunden sind. Dabei kannst du die Intensität des Übens an deine persönliche Kraft und Beweglichkeit anpassen. Einblicke in die Yogaphilosophie sowie Atem- und Meditationsübungen runden die Stunden ab. So kann Yoga dir helfen, zu mehr Stabilität und Leichtigkeit im Alltag zu finden, körperlich und mental.

TV301151

Abendkurs

Mo., 28.09.-14.12.26, 18:30-19:45 Uhr, 11 x

vhs, Luitpoldstr. 24

146,00 €





Yoga mit Elsa-Maria Bierner

Zertifizierter ZPP-Kurs

Elsa-Maria Bierner, Yogalehrerin SKA

Finden Sie Entspannung und neue Energie! Nach einem langen Tag zur Ruhe kommen, sich bewegen und den Geist entspannen - genau das ermöglicht dieser Yoga-Kurs. Die sanften, gelenkschonenden Übungen stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und helfen, das Körpergefühl sowie den Gleichgewichtssinn zu verbessern.

Atem- und Meditationsübungen bringen Körper und Geist in Balance, stärken die innere Ruhe und unterstützen eine bewusste Atmung. Mit achtsamen Bewegungen üben Sie entspannt und schmerzfrei, während Sie gleichzeitig Kraft und Stabilität aufbauen.

Der Kurs richtet sich an alle Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Individuelle Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen werden berücksichtigt, sodass jede:r in seinem eigenen Tempo üben kann.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301140 Nachmittagskurs

Do., 01.10.-17.12.26, 16:15-17:45 Uhr, 10 x
vhs, Luitpoldstr. 24 98,00 €

TV301141 Abendkurs

Do., 01.10.-17.12.26, 18:00-19:30 Uhr, 10 x
vhs, Luitpoldstr. 24 98,00 €

Inside Yoga - Yoga trifft Beats

Birgit Schöning, Zahnärztin, Yogalehrerin

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

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

Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet und setzt Yoga-Kenntnisse voraus.

TV301130 Abendkurs

Fr., 09.10.-06.11..26, 18:00-19:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 60,00 €

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

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.

Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden; die Höhe einer möglichen Erstattung variiert je nach Krankenkasse und setzt eine regelmäßige Teilnahme voraus.

TV301161 Abendkurs

Mi., 07.10.-02.12.26, 17:00-18:30 Uhr, 8 x
vhs, Luitpoldstr. 24 90,00 €

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.

TV301157 Abendkurs

Di., 10.11.-08.12.26, 17:00-18:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 66,00 €



ENTSPANNUNG

BALLance® - wieder entspannt durchs Leben

Tanja Häusler

Die BALLance-Methode ist ein wissenschaftlich fundiertes Bewegungskonzept zur Lösung von Verspannungen und Fehlbelastungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich. Durch sanfte Eigenmassage und gezielte Mobilisationsübungen mit speziell entwickelten BALLance®-Bällen werden die Wirbelsäule entlastet, die Beweglichkeit gefördert und muskuläre Blockaden gelöst.

Diese 2-5 minütigen Übungen bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und Druckbewegungen sowie einfachem Liegen auf den BALLance®-Bällen. Die Methode unterstützt eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule, verbessert das Körpergefühl und trägt zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Alltag bei.

Nicht geeignet für Menschen mit Osteoporose!

TV301241 Abendkurs

Mo., 21.09.-19.10.26, 17:15-18:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

TV301242 Vormittagskurs

Do., 24.09.-22.10.26, 09:00-10:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

TV301244 Abendkurs

Mo., 09.11.-07.12.26, 17:15-18:15 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

TV301245 Vormittagskurs

Do., 19.11.-17.12.26, 09:00-10:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

Progressive Muskelentspannung

Locker lassen - Kraft tanken

Tanja Häusler

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

TV301240 Abendkurs

Mo., 21.09.-19.10.26, 18:30-19:30 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

TV301243 Abendkurs

Mo., 09.11.-07.12.26, 18:30-19:30 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 49,00 €

Pilates am Morgen - für Einsteiger

Tanja Franz

In diesem Pilates-Einsteigerkurs entdecken Sie die Freude an bewusster Bewegung. Sanfte Übungen stärken die Tiefenmuskulatur, verbessern Haltung und Körpergefühl. Die einzelnen Übungen werden Schritt für Schritt vermittelt und durch Wiederholungen gefestigt. Methodisch sorgen Demonstration, präzise Anleitung und individuelle Impulse für ein sicheres, motivierendes Training.

TV301040 Vormittagskurs

Mo., 21.09.-19.10.26, 09:00-10:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 39,00 €

TV301041 Vormittagskurs

Mo., 09.11.-07.12.26, 09:00-10:00 Uhr, 5 x
vhs, Luitpoldstr. 24 39,00 €



**SANITÄTSHAUS
BEUTLER & WEISS**
92637 Weiden · Bürgermeister-Prechtel-Straße 10
Tel. 09 61 / 4 16 13 81 · Fax 09 61 / 4 16 13 91

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



Qigong für ein starkes Nervensystem

Andrea Schmidt

Qigong ist eine traditionelle chinesische Übungspraxis, die langsame Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Wahrnehmung verbindet. Der Kurs bietet einen gut zugänglichen Einstieg und zeigt, wie Qigong Körper, Geist und Nervensystem stärken kann.

In ruhiger Atmosphäre werden einfache Bewegungsabläufe erlernt und mit kurzen fachlichen Impulsen zu Körperwahrnehmung, Atmung, Erdung, Vorstellungskraft und Resilienz verbunden. Dabei wird erfahrbar, wie Qigong helfen kann, Anspannung wahrzunehmen, das innere Gleichgewicht zu fördern und bewusster mit Stress umzugehen. Jede Einheit umfasst eine kurze Wissenseinheit, sanftes Aufwärmen, angeleitete Qigong-Praxis und eine abschließende Meditation. Ein Workbook begleitet die Umsetzung im Alltag.

TV301200

Vormittagskurs

Di., 22.09.-27.10.26, 09:00-10:00 Uhr, 6 x

vhs, Luitpoldstr. 24

57,00 €

Regulierendes Atemtraining - Stressabbau, Nervensystemregulation & neue Energie

Kevin Hartwig, Fachberater für holistische Gesundheit, Mastertrainer A-Lizenz für Functional & Medical Fitness, Atemtrainer, Dipl. Health Care Manager, TCM-Ernährungsberater

Ganzheitliche Praxisübungen zur Förderung von Entspannung und innerer Balance. Durch bewusste Atemübungen, Methoden zur Nervensystemregulation und meditativen Techniken lernen Sie, Stress abzubauen, nachhaltig zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu kultivieren. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis dafür, wie die Kraft des Atems gezielt auf das Nervensystem wirkt und im Alltag unterstützend eingesetzt werden kann. Nach einem sanften Warm Up für den Körper, folgen bewusste Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Im Hauptteil werden anschließend verschiedene Atemtechniken angeleitet. Die Trainingseinheit wird mit meditativen Übungen für gezielte Nervensystemregulation harmonisch abgerundet.

TV301810

Abendkurs

Di., 22.09.-27.10.26, 19:00-20:00 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54

50,00 €

Klangmeditation

Caroline Rosemann

Klangschalen erzeugen Schwingungen, die Ruhe und Achtsamkeit fördern können. Der Kurs verbindet fundiertes Hintergrundwissen mit intensiven Praxiserfahrungen. Sie erfahren, wie Klänge auf Körper und Geist wirken, schulen Ihre Wahrnehmung und erleben geführte Klangreisen mit Klangschalen. Gemeinsame Reflexionen vertiefen das Erlebte und zeigen Möglichkeiten, Klangmeditation als wohltuende Auszeit in den Alltag zu integrieren.

TV301300

Abendkurs

Do., 24.09.-22.10.26, 18:00-19:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

53,00 €

Breathe- dein Atemkurs

Sabine Bauer

Durch bewusstes Atmen neue Energie entdecken und tiefe Ruhe erleben. Dieser Kurs zeigt, wie Atemarbeit Körper und Geist nachhaltig beeinflusst.

Unterschiedliche Atemweisen aus Pranayama, Buteyko und Wim Hof werden mit Entspannungsverfahren wie Meditation, Autogenem Training und Muskelentspannung verbunden. Die Teilnehmenden erkunden achtsam ihre Atmung, erweitern ihr Körpergefühl und entwickeln alltags-taugliche Wege zu mehr Gelassenheit und Regeneration.

TV301700

Abendkurs

Fr., 25.09.-30.10.26, 19:30-20:30 Uhr, 6 x

vhs, Luitpoldstr. 24

51,00 €

Waldbaden - Der Wald als Kraftquelle für Körper und Geist

Petra Tiefenthäler

Waldbaden ist eine meditative Praxis und schenkt Ihnen Ruhe, neue Kraft und bewusste Zeit im Wald. Der achtsame Aufenthalt in der Natur unterstützt dabei, Abstand vom Alltag zu gewinnen und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Sanfte Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Momente der Stille sowie ein gemeinsamer Spaziergang lenken den Blick auf die Umgebung und die eigenen Sinneseindrücke. Dabei entstehen Anregungen, wie sich Entspannung, Gelassenheit und Resilienz auch im Alltag nachhaltig stärken lassen.

Lassen Sie sich von der Kraft des Waldes inspirieren und entdecken Sie, wie Sie durch die Verbindung mit der Natur Ihre Resilienz und Ihr inneres Gleichgewicht stärken können.

TV301091

Vormittagskurs

So., 27.09.26, 10:00-12:00 Uhr

Hinter Tierheim Weiden, ca. 300 m links, Wanderparkplatz

18,00 €

Shaolin Qi Gong - für Anfänger und Fortgeschrittene

Der weiße Kranich

Christine Wendt, T'ai Chi-Lehrerin

Shaolin Qi Gong verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und Meditation zu einer wohltuenden Praxis für Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen die Kranich-Formen aus dem Qi Gong der Fünf Tiere, die Beweglichkeit, Gelassenheit und geistige Klarheit fördern können. Die Bewegungsfolgen werden nachvollziehbar vermittelt und mit Anmo-Selbstmassage sowie meditativen Sequenzen ergänzt. So entsteht eine Übungspraxis, die Regeneration unterstützt und den harmonischen Fluss der Lebensenergie stärken kann.

TV301221

Abendkurs

Di., 29.09.-24.11.26, 19:45-21:00 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

65,00 €



PILATES

Pilates für Senioren

Karin Pöllath, Dipl. Pilates-Trainerin

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung sanft zu fördern. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Muskeln gekräftigt, Gelenke mobilisiert und das Körpergefühl geschult. Mobilisations- und Dehnübungen helfen, beweglich zu bleiben und Verspannungen vorzubeugen. Ruhige Entspannungseinheiten runden die Stunde ab. Alle Übungen werden verständlich angeleitet und können an die individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

Teilnehmen kann jeder, der keine akuten Gelenk- oder Bandscheibenprobleme hat und mit der Pilates-Methode etwas vertraut ist.

TV301004 Nachmittagskurs

Mi., 30.09.-09.12.26, 16:00-17:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 90,00 €

Pilates F-Kurs 2

Karin Pöllath, Dipl. Pilates-Trainerin

Wer die Grundlagen des Pilates sicher beherrscht, erweitert in diesem Aufbaukurs seine Technik und entwickelt fließende Bewegungsabläufe weiter. Anspruchsvollere Übungsfolgen und der gezielte Einsatz von Kleingeräten fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperstabilität. Im Mittelpunkt stehen eine präzise Ausführung, bewusste Atmung und eine gesunde Haltung. Schrittweise angeleitete Übungen mit individueller Korrektur unterstützen dabei, die Bewegungsqualität nachhaltig zu verbessern.

Dieser Kurs baut auf "Pilates F-Kurs 1" auf und bietet weitere Übungssequenzen, die intensiver, fließender und auch mit Kleingeräten gestaltet werden.

Teilnehmen können alle, die mit der Pilates-Technik bestens vertraut sind und diese sicher einsetzen können.

TV301013 Abendkurs

Mi., 30.09.-09.12.26, 17:45-18:45 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 90,00 €

Pilates F-Kurs 1

Karin Pöllath, Dipl. Pilates-Trainerin

Pilates verbindet sanfte Bewegungen mit einer gezielten Kräftigung der Tiefenmuskulatur. Das Training verbessert Beweglichkeit, Stabilität und eine aufrechte Körperhaltung - ideal als Ausgleich zu langem Sitzen oder körperlich belastender Arbeit. Im Mittelpunkt stehen fließende Übungen, eine bewusste Atmung und eine kontrollierte Bewegungsausführung. Unter fachkundiger Anleitung werden die Übungen verständlich vermittelt und gemeinsam eingeübt, sodass sie sicher ausgeführt und nachhaltig in den Alltag übernommen werden können.

TV301023 Abendkurs

Mi., 30.09.-09.12.26, 19:00-20:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 90,00 €

Pilates - Grundstufe

Nina Weber-Fuchs

Richte dich auf, atme tief, fühle dich wohl

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. Erholsame Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Starte mit einem guten Körpergefühl in den Tag!

Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

TV301030 Vormittagskurs

Mi., 30.09.-28.10.26, 08:30-09:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24 48,00 €

TV301031 Vormittagskurs

Mi., 11.11.-09.12.26, 08:30-09:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24 48,00 €



TAIJIQUAN

Taijiquan - für Anfänger und Fortgeschrittene

Yang-Stil - Lange Form, Teil 1

Christine Wendl, T'ai Chi-Lehrerin

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

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

TV301222

Abendkurs

Do., 01.10.-26.11.26, 19:45-21:00 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

65,00 €

Taijiquan - für Fortgeschrittene

Schwertform im Yang-Stil nach Fu Zhong Wen, zweite Hälfte

Christine Wendl, Tai-Chi-Lehrerin

Sanfte, fließende Bewegungen stärken beim Tai-Chi die tiefe Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und unterstützen Atmung sowie Verdauung. Taiji verbindet Bewegung, Meditation und fernöstliche Gesundheitslehre zu einem ganzheitlichen Übungsweg.

In diesem Kurs lernen Sie Ursprung und Hintergründe des Taiji kennen und üben Schritt für Schritt ausgewählte Figuren - inklusive ihrer Anwendung aus der Kampfkunst. Atemführung, innere Sammlung und bewusstes Loslassen begleiten jede Einheit.

Die erste Hälfte der Schwertform wird wiederholt und die zweite Hälfte erlernt und intensiv eingeübt.

TV301223

Abendkurs

Do., 01.10.-26.11.26, 18:30-19:30 Uhr, 8 x

Hammerwegschule, Lessingstr. 15

60,00 €





ENTSPANNUNG

Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus TaKeTiNa® Rhythmuserfahrung

Johanna Luther
Katja Tressel

Rhythmus durchdringt unser gesamtes Leben: Herzschlag, Atmung, Arbeiten und Ruhen, und vieles mehr. TaKeTiNa® geht davon aus, dass Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist und entfaltet werden kann. In diesem TaKeTiNa®-Workshop erfahren Teilnehmende, wie Bewegung, Stimme und Klang auf natürliche Weise miteinander verschmelzen. Durch rhythmisches Gehen, Klatschen und Singen entsteht ein lebendiger Lernprozess, der spielerisch zu mehr Präsenz und Gelassenheit führt. In gemeinsamer Bewegung wird erfahrbar, wie aus dem Verlieren und Wiederfinden von Rhythmus innere Balance wächst.

Musikalische Erfahrung ist nicht nötig.

TV301800

Workshop

Sa., 24.10.26, 15:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

45,00 €

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

Petra Tiefenthäler

Verspannter Nacken, müder Rücken oder schwere Beine? Oft genügen wenige gezielte Handgriffe, um neue Leichtigkeit zu schaffen. Der Kurs vermittelt grundlegende Massagegriffe für verschiedene Körperbereiche und zeigt, wie Druck, Rhythmus und Atmung sinnvoll zusammenspielen. Die Techniken werden unter fachlicher Anleitung in Zweiergruppen - etwa mit Partner:in, Freund:in oder Familienmitglied - praktisch geübt und können anschließend sicher im Alltag zu Hause angewendet werden.

Die Kursgebühr in Höhe von 50,00 € versteht sich pro Teilnehmenden.

TV301270

Vormittagskurs

Sa., 14.11.2026, 10:00-12:00 Uhr,

Sa., 21.11.2026, 10:00-12:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

50,00 €

Wohnen mit Wirkung: Feng Shui Grundlagen

Evi Forster

Räume beeinflussen Stimmung, Konzentration und Wohlbefinden stärker, als oft angenommen. Bereits kleine Veränderungen können den Alltag spürbar erleichtern. Der Vortrag vermittelt die Grundlagen des Feng Shui und zeigt, wie Farben, Möbelanordnung und Raumaufteilung harmonisch zusammenspielen. Anhand anschaulicher Beispiele und praxisnaher Anregungen lernen die Teilnehmenden, Wohnräume bewusst zu gestalten und passende Ideen für die eigene Wohnsituation mitzunehmen.

TV301100

Workshop

Fr., 09.10.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

15,00 €





RESILIENZ

Bewusst Sein – Impulse aus langjähriger Kurserfahrung von unseren Kursleitungen

Elisabeth Steiner, Jürgen Huhn

Unsere Gedanken erschaffen die Realität. Unser Bewusstsein lässt uns die Welt erleben: gute Gefühle als auch schmerzliche - die ganze Fülle unserer Lebendigkeit.

Schon Vergil, der römische Dichter, wusste: „Der Geist bewegt die Materie“. Unsere Gedanken sind sehr mächtig. Doch vieles was wir denken, ist unbewusst. Negative Prägungen „manipulieren“ uns aus diesem Unbewussten heraus.

Nur Positiv Denken, ist wie ein Pflaster auf einen Splitter zu kleben. Was nutzt es, zu denken: „Ich schaffe das“, wenn tief in mir der Satz wirkt: „Nicht gut genug!“ Erst durch Erkennen unserer Muster, ist Veränderung möglich.

Hier betritt die Achtsamkeit die Bühne. Durch Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge entstehen tiefe Einsicht und Gelassenheit, selbst inmitten rasender Betriebsamkeit: Ruhe im Zentrum des Sturms.

Wir sind keine Schnellzüge, schon gar keine ICEs. Unsere Urahnen – ohne eine Ahnung von einer Uhr zu haben - erledigten alles exakt in der Zeit, die jede Aufgabe eben benötigte. Wer meint, ein Schnellzug zu sein und alles immer schneller erledigen zu müssen, beraubt sich seiner Gesundheit und Lebensfreude.

Drücken wir rechtzeitig die Stopptaste, um zum Rhythmus des Lebens und nicht des Leistens zurückzufinden.

Das Leben ist eine großartige Reise der Bewusstwerdung. Wie lang sie auch dauern mag - sie endet immer bei uns selbst.

Meditation - Das innere Gleichgewicht wiederfinden

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Meditation bedeutet, sich mit dem eigenen Geist vertraut zu machen. Durch Lenken der Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, schaffen wir Raum, um diese besser zu verstehen, zu steuern und den ersten Impulsen nicht einfach zu folgen. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit, finden wir zu Ausgeglichenheit und Ruhe. Meditation kann positive Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresistenz haben.

TV301400

Abendkurs

Do., 24.09.-29.10.26, 19:00-20:30 Uhr, 6 x

vhs, Luitpoldstr. 24

75,00 €

Kiefer - Nacken - Schulter - Wunderbar entspannt

Elisabeth Steiner, Physiotherapeutin

Zähneknirschen, Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen durch überlastete Augen, können durch Entspannung des Gesichts und des Schulter-Nackensbereichs wirksam gemildert werden.

In diesem Kurs werden Ihnen Übungen zur Kiefer- und Gesichtsentspannung vorgestellt, die Sie selbst leicht anwenden können, so dass Ihr Alltag schmerzfreier und leichter wird. Der Schlaf erholsamer. Und ist Ihr Gesicht entspannt, kann der Körper ihm in die Entspannung folgen.

TV301408

Abendkurs

Do., 24.09.-08.10.26, 17:15-18:45 Uhr, 3 x

vhs, Luitpoldstr. 24

44,00 €

TV301410

Vormittagskurs

Fr., 13.11.-11.12.26, 10:30-12:00 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

74,00 €

Die Kraft des Atems

Ein Weg zu Wohlbefinden und innerer Balance

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Ein frei fließender Atem ist unerlässlich für unsere Gesundheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch bewusstes und gelöstes Atmen Ihr Immunsystem und somit Ihre gesundheitliche Situation unterstützen können und auf Dauer Stress abbauen können. Sie lernen mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Atemmeditationen können Sie Ihre Selbstregulation und Ihr Atembewusstsein noch weiter vertiefen.

TV301406

Vormittagskurs

Fr., 09.10.-30.10.26, 10:30-12:00 Uhr, 4 x

vhs, Luitpoldstr. 24

59,00 €



RESILIENZ

Autogenes Training nach J.H. Schultz

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Das Autogene Training ist eine effektive Form der Selbstentspannung. Leicht zu erlernen und vielfältig einsetzbar. Wir nutzen unsere Vorstellungskraft und positiv formulierte Sätze, um eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erlangen. Somit werden Nerven und Kreislauf positiv beeinflusst, Muskeln lockern sich, wir entspannen mental. So gestärkt, kann sich unsere gesundheitliche Situation verbessern, wir können mit Stresssituationen anders umgehen. Gelassenheit und Kraft kommen zurück.

TV301404

Abendkurs

Do., 15.10.-10.12.26, 17:15-18:45 Uhr, 8 x

vhs, Luitpoldstr. 24

119,00 €

Mentale Stärke durch die Kraft deiner Gedanken

Raus aus dem Gedankenkarussell

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation
Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Wenn Gedanken um Vergangenheit und Zukunft kreisen, hat die Gegenwart nicht viel Platz. Jeder Gedanke ist ein gewaltiges Kraftfeld, hat Einfluss auf unser Leben. Oft ist uns das nicht bewusst. Immer wieder besuchen uns negative Gedanken. Es ist sicherlich nicht leicht, sie daran zu hindern. Machen wir es ihnen aber unmöglich, zu bleiben. Gedanken können in uns Angst und Stress erzeugen, jedoch auch Zuversicht, Mut und Vertrauen. Das "Handwerkszeug" und Techniken dazu erfahren wir in diesem Kurs.

TV301402

Workshop

Sa., 17.10.2026, 10:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

78,00 €

Du bist stärker als du denkst - Resilienz

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation
Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Resilienz bedeutet, schwierigen Ereignissen im Leben mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz begegnen zu können. Sie erlernen, Ihre Widerstandsfähigkeit systematisch zu stärken, Zugang zu Ihren Ressourcen zu entwickeln und zu fördern. Sie lernen souveräner und fokussierter in turbulenten Zeiten zu sein - bewahren Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Angesprochen werden Inhalte wie Positive Selbstwahrnehmung, Grenzen setzen und wahren, Belastendes abwerfen können sowie Selbstverantwortung übernehmen.

TV301411

Workshop

Fr., 23.10.2026, 17:00-20:00 Uhr,

Sa., 24.10.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

119,00 €

Die Kraft des Atems

Ein Weg zu Wohlbefinden und innerer Balance

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Ein frei fließender Atem ist unerlässlich für unsere Gesundheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch bewusstes und gelöstes Atmen Ihr Immunsystem und somit Ihre gesundheitliche Situation unterstützen können und auf Dauer Stress abbauen können. Sie lernen mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Atemmeditationen können Sie Ihre Selbstregulation und Ihr Atembewusstsein noch weiter vertiefen.

TV301405

Abendkurs

Do., 12.11.-10.12.26, 19:00-20:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

72,00 €

Achtsamkeit entdecken

Wie Achtsamkeit Ihr Leben bereichern kann

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit bedeutet eine umfangreiche und tiefgründige Ressource für unser Leben, die neben der Bewusstseinsentwicklung große Wirkung auf Stressbewältigung, Gesundheit, Handlungsfähigkeit und menschliche Beziehungen haben kann. Die Praxis der Achtsamkeit lädt dazu ein, das eigene Leben bewusster wahrzunehmen und mit mehr Klarheit, Energie und innerer Ausrichtung zu gestalten. Sie kann dabei unterstützen, Gelassenheit und Konzentration zu stärken, die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und einen achtsameren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge - als Grundlage für mehr innere Ruhe und Orientierung im Alltag.

TV301403

Workshop

Fr., 13.11.2026, 15:30-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

29,00 €

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



Angst und Stress bewältigen - Freude im DaSein

Ein Streifzug durch die positive Psychologie

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Jürgen Huhn, Sozialarbeiter (FH)

Die Fähigkeit zur Lebensfreude ist in jedem von uns vorhanden. Es gilt lediglich, sie uns immer wieder bewusst zu machen. Sie ist lebensfroh, bejahend, kraftvoll und bewegt. Unerlässlich für körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Wir erfahren, wie wir Angstreaktionen, die Stress auslösen, reduzieren können. Wie wir aufhören, uns so viele Sorgen zu machen. Inneren Kritikern souverän gegenüberzutreten. Wo Mut und Zuversicht wachsen, bleibt der Angst nicht mehr viel Raum.

TV301407

Workshop

Fr., 20.11.2026, 17:00-20:00 Uhr,
Sa., 21.11.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

119,00 €

Autogenes Training - Kompaktkurs

Sanfte Selbsthypnose

Elisabeth Steiner, Entspannungspädagogin, Dozentin für Achtsamkeit und Meditation

Das Autogene Training ist eine effektive Form der Selbstentspannung. Leicht zu erlernen und vielfältig einsetzbar. Wir nutzen unsere Vorstellungskraft und positiv formulierte Sätze, um eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu erlangen. Somit werden Nerven und Kreislauf positiv beeinflusst, Muskeln lockern sich, wir entspannen mental. So gestärkt, kann sich unsere gesundheitliche Situation verbessern, wir können mit Stresssituationen anders umgehen. Gelassenheit und Kraft kommen zurück.

TV301401

Intensivkurs

Fr., 27.11.26, 14:00-17:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

29,00 €

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

Jetzt
Online-Kurs
buchen!

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

www.onlinevhs.bayern



Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz

Diakonisches Werk Oberpfalz Mitte-Nord e.V.

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

seko.nopf@diakonie-weiden.de | www.seko-nopf.de



Bestehende SELBSTHILFEGRUPPEN in der STADT WEIDEN und in der NÖRDLICHEN OBERPFALZ:

AD(H)S Erwachsene - Adenomyose / Endometriose - Adipositas - Angehörige/Junge Angehörige - Angst - Alleinerziehende - Alzheimer - ASBH Spina bifida u. Hydrocephalus - Aphasie - Atemwegs-Erkrankung - Autismus - behinderte Kinder - behinderte Menschen allg. / Angehörige - behinderte + nichtbehinderte Menschen - Beziehungen - Borderline - Borreliose - Corona+Long-/Post-Covid - Chronisch entzündliche Darmerkrankungen - Demenz - Depression/Burnout & Ängste - Depression / allgemein psychische Probleme - Diabetes - Dialyse / Niere - Einsamkeit - Endometriose - Epilepsie - Ernährung - Fibromyalgie - Großeltern - Hashimoto - Herz - Hör- und Sprachbehinderung - Hospiz & Palliativ - Gewalt- Ilco/Stoma Krebs/Frauen/Kehlkopf-operierte/Kinder/Leukämie/Männer/Myelom/Darmkrebs - Lichen sclerosus - MannSein - Männer Gewalt - Mediensucht - Morbus Wilson - Multiple Sklerose - Niere - Neurodermitis - online-Sucht - Parkinson - Pflegende Angehörige - Psychische Erkrankung - Restless Legs - Rheuma - Schädel-Hirn-Trauma - Schlaganfall - Sehbehinderung - Sexualisierte Gewalt - Sucht - Alkohol u.a. - Sucht/ Angehörige - Sucht/illegale Drogen/Narkotika/Medien/Online/Spielsucht - Tinnitus - Toxische Beziehungen - Trauer - Trauernde Eltern - Trauer nach Suicid - Trauer/Kinder und Jugendliche - Trauma - Urologische Erkrankungen - Walk & Talk - Zöliakie - Zwänge - in Gründung: Eltern von Kindern mit ADS oder ADHS - Eltern von Kindern mit ADHS und Hochbegabung - Eltern von Kindern mit psychischer Erkrankung

Wenn Sie Ihr Thema hier nicht finden: Wir unterstützen Sie gern bei der GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFE-GRUPPE oder vermitteln ein fachlich angeleitetes Angebot bzw. den Kontakt zu einer Fachstelle.

Einige Gruppen aus unserer Liste:

SHG Adipositas

Treffen: 3. Montag im Monat

Ort + Uhrzeit: Weiden, Kinderklinik, UG. - Raum 99.02, 18.30h

Ansprechpartnerin: Bianca Schön

Tel 0170 / 29 999 33 biancatir@gmx.de

Alleinerziehende

Treffen: erster Dienstag im Monat

Ort + Uhrzeit: Weiden, Schwangerschaftsberatung

Heinrich-von-Kleist-Str. 14, 15.30h

Ansprechpartnerin: Eileen Harter, Tel 0160 / 90 37 63 56

Einelternpower.eileen@gmx.de

Epilepsie

Treffen: 1. + 3. Freitag im Monat

Ort + Uhrzeit: Weiden, Café Mitte, 14.00h

Anm.: Selbsthilfe.epilepsie.nordopf@outlook.de

1. Fr.: Betroffene+Angehörige - 3. Fr.: Betroffene

SHG Hoffnungsanker

bei psychischer Erkrankung

Treffen: 1.+3. Donnerstag im Monat

Ort + Uhrzeit: Weiden Unterer Markt 30, 19.00h

Ansprechpartnerin:

Yvonne Müller-Trier: Tel 0162 / 767 16 63

shg-hoffnungsanker@irren-ist-menschlich-ev.de

Gesprächskreis Kraftquelle

SHG für Angehörige von behinderten Menschen

Treffen: letzter Dienstag im Monat

Ort + Uhrzeit: Wiesau/Schönhaid vormittags oder abends

Ansprechpartnerin: Gisela Worf, Tel 09634 / 37 62

giselaworf@yahoo.de

MS-Kontaktgruppe Wiesau/Tirschenreuth

Treffen: letzter Donnerstag im Monat

Ort + Uhrzeit: Wiesau, Sportzentrum Egererstr. 20

Restaurant Franz Joseph

Ansprechpartnerin: Fr. Schenkl Tel 09634 / 92 39 213

www.dmsg-bayern.de

SHG Schlaganfall Weiden u. Umgebung

Treffen: 2. Donnerstag im Monat

Ort + Uhrzeit: Weiden, Café Mitte, 18.00h

Ansprechpartnerin: Maria.schlaganfall@web.de

Tel 0178 / 437 84 33

Selbsthilfegruppe Tinnitus

Auch: Schwindel, Hörgeschädigte der NOPf.+Ofr.

Treffen: 1. Montag im Monat

Ort + Uhrzeit: Marktredwitz, Meister-Bär-Hotel, 19.00h

Ansprechpartnerin: Renate Dürrbeck: Tel 09231 / 8 26 44

Tinnitus-mak@web.de

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren, wenn Sie in der Familie/im Freundeskreis Info und Unterstützung brauchen, oder auch wenn Sie Unterstützung anbieten können. Selbsthilfe geschieht von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige - auf Augenhöhe. Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder und der demokratischen Grundordnung verpflichtet. Selbsthilfe ist unabhängig. Selbsthilfe ist wirksam und ihr Wert ist „unbezahlbar“. Selbsthilfe ist die vierte Säule im Gesundheitssystem. Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und ihre Verbände unterstützen die Arbeit auch finanziell. Bestehende Selbsthilfegruppen können Förderanträge stellen. Wir beraten Sie gern.

Sa 19.09.26 - Tirschenreuth Landratsamt - 6. Selbsthilfetag Nordoberpfalz
mit über 40 Beratungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen



Körper & Gesundheit

REHA-SPORT HERZGRUPPE

Wissenswertes zum ambulanten Reha-Sport in Herzgruppen

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

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

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

Ein Quereinstieg ist
jederzeit möglich.



Herzgruppe Weiden - Gruppe 1

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

TV303030

Abendkurs

Di., 22.09.-22.12.26, 17:00-18:00 Uhr, 13 x

AGW - Turnhalle I, Sebastianstr. 28

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Weiden - Gruppe 2

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

TV303035

Abendkurs

Di., 22.09.-22.12.26, 18:15-19:15 Uhr, 13 x

AGW - Turnhalle I, Sebastianstr. 28

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Grafenwöhr

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

TV303050

Abendkurs

Mi., 16.09.-16.12.26, 19:00-20:00 Uhr, 13 x

Grafenwöhr, Mittelschule, Turnhalle

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Herzgruppe Eschenbach

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

TV303055

Abendkurs

Di., 15.09.-22.12.26, 18:00-19:00 Uhr, 14 x

Turnhalle d. Mittelschule, Jahnstraße 15 Eschenbach

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Telefonisch buchen: 0961 48178-0



REHA-SPORT AQUA

Wissenswertes zum ambulanten Reha-Sport in der WTW:

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

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

Rehasport-Gruppe "Aqua 7"

TV303005

Vormittagskurs

Di., 13.10.-22.12.26, 09:00-09:45 Uhr, 10 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 1"

TV303001

Vormittagskurs

Mo., 19.10.-21.12.26, 08:15-09:00 Uhr, 9 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 2"

TV303002

Vormittagskurs

Mo., 19.10.-21.12.26, 09:15-10:00 Uhr, 9 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 3"

TV303003

Vormittagskurs

Mo., 19.10.-21.12.26, 10:15-11:00 Uhr, 9 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Aqua 8"

TV303004

Vormittagskurs

Mo., 19.10.-21.12.26, 11:00-11:45 Uhr, 9 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!





Körper & Gesundheit

REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Wissenswertes zum ambulanten Reha-Sport Orthopädie:

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

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

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

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

Rehasport-Gruppe "Orthopädie" im Balance

Orthopädische Erkrankungen

Harald Opitz, Physiotherapeut

Evi Wiesend

TV303040

Nachmittagskurs

Do., 17.09.-17.12.26, 16:30-17:30 Uhr, 13 x

Balance, Stockerhutweg 54

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!

Rehasport-Gruppe "Orthopädie" 2

Kerstin Birner, Übungsleiterin

TV303045

Abendkurs

Di., 15.09.-22.12.26, 16:30-17:30 Uhr, 14 x

Balance, Stockerhutweg 54

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung!



Demenz-Screeningtag in Weiden

Früherkennung ist wichtig und bedeutet Gewissheit

Am Samstag, 10. Oktober 2026, findet in Weiden der zweite Demenz-Screeningtag statt. Bürgerinnen und Bürger aus Weiden und Umgebung können in der vhs Weiden-Neustadt in der Luitpoldstr. 24 ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Dazu lädt digiDEM Bayern, das Digitale Demenzregister Bayern in Erlangen, gemeinsam mit seiner Projektassistentin vor Ort, Sarah Kretlow, und seinem Kooperationspartner, der vhs Weiden-Neustadt, herzlich ein. Das Testangebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben.

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

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

Kostenfreier wissenschaftlicher Kurztest

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

Durchgeführt werden die Gedächtnistests von der digiDEM Bayern-Projektassistentin Sarah Kretlow und der digiDEM Bayern-Forschungspartnerin Stefanie Hacker.



D

E

M

E

N

Z



Körper & Gesundheit

DEMENZ-SCREENING

Anmeldung ist erforderlich - ab dem 01. September möglich

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

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

Erreichbarkeit:

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

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

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

2. Demenz-Screeningtag in Weiden

Samstag, 10.10.2026 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

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

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

Bitte vorab
anmelden



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



Digitales Demenzregister Bayern - digiDEM Bayern
Interdisziplinäres Zentrum für
Health Technology Assessment (HTA) und Public Health
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Nationales Spitzencluster
'Exzellenzzentrum für Medizintechnik – Medical Valley EMN'
Schwabachanlage 6
91054 Erlangen

FACHVORTRÄGE

Einführungsvortrag: Demenz verstehen und begleiten

Ein erster Blick auf das Thema Demenz - in Kooperation mit Pflegedienst Harmonie GmbH

Ulrike Hubeny Maier, Christine Kessler

Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter und stellt Betroffene und Angehörige vor besondere Herausforderungen. Wenn ein Mensch vergesslich wird und sich verändert, führt das häufig zu Fragen und Unsicherheit bei Angehörigen. Könnte eine Demenz die Ursache sein und wie geht man dann damit um? Dieser Einführungsvortrag zum Thema "Demenz verstehen und begleiten" informiert über die Situation von Betroffenen und Angehörigen und zeigt, wie ein Umgang für beide Seiten wertschätzend gelingen kann. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und gibt einen Ausblick auf den weiterführenden Kurs, der das Thema intensiver, mit praktischen Beispielen, Erfahrungsaustausch und Reflexionsübungen behandelt.

TV300010

Vortrag

Mi., 23.09.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Demenz verstehen und begleiten

Sicherheit und Verständnis für Angehörige und Interessierte - in Kooperation mit Pflegedienst Harmonie GmbH

Ulrike Hubeny Maier, Christine Kessler

Ob Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit oder auch Änderungen im Verhalten der Betroffenen können bei Angehörigen zu Unsicherheiten und auch belastenden Situationen im Alltag führen. Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen im Hinblick auf dementielle Erkrankungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie die Betroffenen wertschätzend begleitet werden können. Insbesondere durch Kombination von fachlicher Expertise und langjähriger Erfahrung werden auch konkrete Handlungshilfen für den Alltag gegeben. Fragen, mit denen sich der Kurs beschäftigt sind:

- Was ist Demenz und was sind typische Symptome?
- Wie kommuniziert man angemessen mit Betroffenen?
- Was sind mögliche Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten?
- Welche Entlastungs- und Unterstützungsangebote gibt es?

Die Dozentinnen vermitteln die Inhalte praxisnah, wertschätzend und verständlich, um Angehörige im Alltag sicherer und stärker zu machen. Der Kurs bietet Raum für Fragen, Erfahrungsaustausch und praktische Übungen. Der Kurs ist geeignet für Angehörige, Ehrenamtlich Engagierte und alle Interessierten.

TV300011

Abendkurs

Mi. 14.10.-21.10.26, 18:00-20:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

34,00 €

D

E

M

E

N

Z

FACHVORTRÄGE

Demenz und Humor - Lachen ist gesund

Eine Kooperationsveranstaltung der SEGA e.V. und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Sonja Oleson, Geschäftsleitung SEGA e.V.: Psychologie B.Sc.

„Lachen ist gesund“ und „Humor ist die beste Medizin“ - diese Volksweisheiten sind weit verbreitet und anerkannt. Doch wie steht es eigentlich um das Lachen im hohen Lebensalter? Welche Rolle spielen Humor und Lebensfreude, wenn die Jahre zunehmen? Hat man da überhaupt noch etwas zu lachen? Oder sollte einem davor nicht angst und bange werden? Der Vortrag lädt dazu ein, zu entdecken, warum Humor auch im Alter ein wirksames Mittel für Wohlbefinden und Lebensqualität ist.

TV300004

Vortrag

Mo., 28.09.26, 14:30-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Wie der Neurochirurg bei Demenz helfen kann

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Reithmeier

Nicht jede demenzähnliche Veränderung ist zwangsläufig eine klassische Demenz. Manche Ursachen für Gedächtnisprobleme, Gangstörungen oder Wesensveränderungen können neurochirurgisch behandelbar sein. Dieser Vortrag von PD Dr. Thomas Reithmeier, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie am Klinikum Weiden, erklärt allgemeinverständlich, wann eine neurochirurgische Abklärung sinnvoll ist und welche Erkrankungen — etwa ein Normaldruckhydrozephalus oder chronische Blutungen nach Stürzen — hinter solchen Beschwerden stehen können. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche.

TV300020

Vortrag

Mo., 21.09.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei







FITNESS

Faszientraining am Vormittag

Tanja Franz

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur. Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage. Die Kursleitung zeigt die Übungen und achtet auf eine körperbewusste Ausführung.

TV302110

Vormittagskurs

Mo., 21.09.-19.10.26, 10:15-11:15 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Faszientraining

Training für eine bessere Mobilität

Danuse Kugel, Fitnesstrainerin

Faszien sind das Bindegewebe des Körpers, die unseren Muskel, Knochen, Organe umhüllen und miteinander verbinden. Schmerzen, z.B. im Rücken, im Nacken oder im Schulterbereich, mit denen wir zu kämpfen haben, können auch von verklebten Faszien kommen.

Das Training ist vielseitig und kann dazu beitragen, Verklebungen und Spannungen entgegenzuwirken und so zu mehr Leistungsfähigkeit zu gelangen. Sanfte Sprünge und Dehnungen können die Beweglichkeit fördern und die Körperwahrnehmung verbessern. Die Übungen werden von der Dozentin gezeigt und angeleitet und eignen sich für alle, die sich bewusst und sanft bewegen möchten.

TV302135

Abendkurs

Mo., 28.09.-26.10.26, 18:45-19:30 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

26,00 €

Gesunder Rücken

Sanfte Übungen für eine gesunde Haltung

Danuse Kugel, Fitnesstrainerin

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

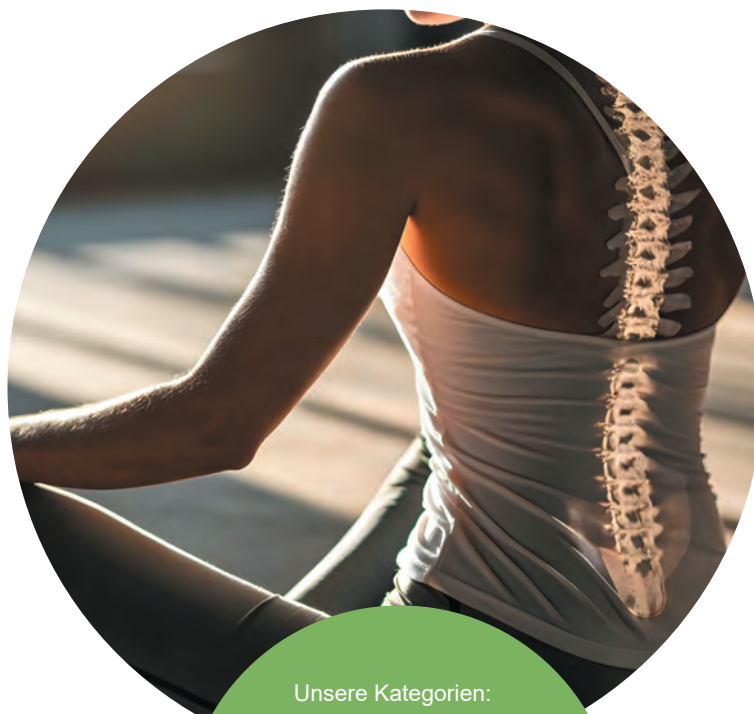
TV302320

Abendkurs

Mo., 28.09.-26.10.26, 17:30-18:30 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

35,00 €



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



Mobility-Training

Jessica Pöll

In diesem Kurs steht die Verbesserung der Beweglichkeit im Fokus. Durch sanfte Mobilisationsübungen und gezieltes Stretching setzen sich die Teilnehmenden mit Verspannungen der Muskulatur und Bewegungsmöglichkeiten auseinander. Dies kann die Gelenkgesundheit fördern, den Körper wieder in seine natürliche Balance bringen und die Körperwahrnehmung schulen. Die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt, sodass jeder auf seinem eigenen Level trainieren kann. Ein idealer Ausgleich zum Alltag.

TV302130

Abendkurs

Do., 24.09.-22.10.26, 18:50-19:50 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54 34,00 €

Rückenfitness *_***

Kerstin Birner, Übungsleiterin

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

Hinweis: Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir, die Teilnahme vorab ärztlich abklären zu lassen.

TV302330

Abendkurs

Di., 22.09.-27.10.26, 17:45-18:45 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54 35,00 €

Funktionelles Krafttraining

für Muskeln, Faszien und Beweglichkeit

Kevin Hartwig, Fachberater für holistische Gesundheit, Mastertrainer A-Lizenz für Functional & Medical Fitness, Atemtrainer, Dipl. Health Care Manager, TCM-Ernährungsberater

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Muskulatur kräftigen und ihren ganzen Körper stärken möchten. Ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten, das mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivieren kann - für mehr Mobilität, gesunden Muskelaufbau, Stabilität und Körperkontrolle. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up, gefolgt von einem Krafttrainingsteil mit dem eigenen Körpergewicht oder auch einfachen Hilfsmitteln. Unter Anleitung erlernen Sie die richtige Übungsausführung und das Vermeiden von falschen Belastungen. Die Übungen zeigen Möglichkeiten auf, die Muskulatur und den Rücken zu stärken sowie eine gesunde Haltung zu unterstützen. Den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet ein Cool-Down mit Regeneration durch Achtsamkeit, Atmung und Entspannung.

TV302140

Abendkurs

Di., 22.09.-27.10.26, 17:45-18:45 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54 49,00 €

TV302145

Abendkurs

Do., 24.09.-29.10.26, 16:30-17:30 Uhr, 6 x

Balance, Stockerhutweg 54 49,00 €





Körper & Gesundheit

FITNESS

TRX® Training **-***

Schlingentraining

Sabine Ries, Fitnesstrainerin

Eine Fitness-Stunde für alle, die gerne mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Der TRX® Schlingentrainer ist ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, mit dem du sowohl im Stehen als auch im Liegen trainierst. Es werden Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln angesprochen. Durch die ständige Bewegung der Gurte während der gesamten Einheit werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. So kann ein gleichzeitiges Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie der Rumpfstabilität gelingen. Die Stunde endet mit einer Cool-Down-Phase.

TV302175

Abendkurs

Mo., 21.09.-26.10.26, 19:15-20:15 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

54,00 €

Total Body Mix **-***

Benjamin Werner, Fitnesstrainer

Eine Stunde für Fitness-Fans, die gerne abwechslungsreich, mit verschiedenen Hilfsmitteln, oder auch mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Bei diesem Workout-Mix werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und die Verbesserung von Kraft und Ausdauer angestrebt. Es werden u.a. Kettlebells, Kurzhanteln oder Tubes in das Workout integriert. Auch verschiedene Trainingsarten z.B. in Form eines HIIT-Trainings finden in diesem Kurs Anwendung. Die Stunde endet mit einem entspannenden Cool-down.

TV302155

Abendkurs

Mi., 30.09.-28.10.26, 17:45-18:45 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

41,00 €





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

Power Mix **_***

Ganzkörpertraining

Lisa Schnurrer, Physiotherapeutin

Für alle, die bereits sportliche Vorkenntnisse haben und ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining möchten. Der Einsatz von verschiedenen Trainingsutensilien wie Kettlebells, Kurzhanteln, Steps uvm. macht diesen Kurs besonders vielseitig und spricht verschiedene Muskelgruppen an. Aber auch Zirkeltraining oder Sequenzen mit dem eigenen Körpergewicht sorgen für Abwechslung. Die Übungen werden durch die Kursleitung Schritt für Schritt erklärt und der Schwierigkeitsgrad gesteigert. Dieses Training kann Sie dabei unterstützen, Kraft und Ausdauer weiterzuentwickeln.

TV302160

Abendkurs

Mi., 23.09.-28.10.26, 19:00-20:00 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

37,00 €

Fatburner **_***

Training für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Jessica Pöll

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits sportlich aktiv sind. In der Stunde kombinieren wir ein anregendes Herz-Kreislauf-Training mit gezieltem Bodywork. Im Mittelpunkt steht besonders die Rumpf- und Rückenmuskulatur, für mehr Stabilität und eine gesunde Körperhaltung im Alltag. Auch die Koordination, Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung spielen bei diesem Training eine wichtige Rolle. Die Dozentin leitet die Übungen an und zeigt die Bewegungsausführung. So können neue Trainingsimpulse gewonnen und der Körper im Alltag bewusster unterstützt werden. Den Abschluss bildet ein entspannendes Cool-Down.

TV302166

Abendkurs

Do., 24.09.-22.10.26, 17:45-18:45 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

34,00 €



Karriere in der Oberpfalz.

ZUKUNFT BEI UNS.

Entdecken Sie Ihre beruflichen Möglichkeiten bei Oberpfalz Medien – regional, vielfältig und mit Perspektive.

ANSPRECHPARTNER:

Oberpfalz Medien
 Recruiting-Team
 0961/85-284
 Weigelstraße 16
 92637 Weiden

Mehr Infos unter:
[www.oberpfalzmedien.de/
karriere/stellenanzeigen](http://www.oberpfalzmedien.de/karriere/stellenanzeigen)



oder hier:








FITNESS

Box dich fit - Starke Moves für Körper und Geist

Für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Eugen Prediger

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

TV302230

Abendkurs

Mo., 16.11.-14.12.26, 18:00-19:00 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

45,00 €

Selbstverteidigung für Erwachsene - Grundkurs

Für Männer und Frauen

Eugen Prediger

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

TV302240

Abendkurs

Mo., 16.11.-14.12.26, 19:15-20:45 Uhr, 5 x

Balance, Stockerhutweg 54

65,00 €





AQUAFITNESS

Aquafitness am Vormittag

Ganzkörpertraining im Wasser

Patricia Härtl, Sportlehrkraft, Aquafitness-Trainerin

Rein ins Wasser, raus aus dem Alltag - dein Power-Work-out! Aquafitness kann unser Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur stärken und den Bewegungsapparat mobilisieren und dehnen. Dazu nutzen wir den Auftrieb und den Widerstand des Wassers und trainieren sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel wie Hanteln, Schwimmnudeln oder Bretter. So entsteht ein abwechslungsreiches Training, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist und zugleich erfrischend viel Spaß macht.

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

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Badeschuhe + Eintrittsband Hallenbad. Dies kann nur zu den regulären Öffnungszeiten der Weidener Thermenwelt vorab gekauft werden. Ein Kauf am Tag des Kursbeginns ist nicht möglich! Die Eintrittsgebühr beträgt 6,- Euro pro Kurstermin.

TV302430

Vormittagskurs

Fr., 16.10.-20.11.26, 09:00-09:45 Uhr, 5 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 27,00 €

TV302440

Vormittagskurs

Fr., 16.10.-20.11.26, 10:00-10:45 Uhr, 5 x

Weidener Thermenwelt, Thermenbecken 27,00 €

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



TANZEN

Orientalischer Tanz - Schnupperkurs

Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

Sabuha Shahnaz, Tanzpädagogin, 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.

TV302510

Schnupperkurs

Do., 17.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Balance, Stockerhutweg 54

8,00 €

Orientalischer Tanz

Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

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

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

TV302515

Abendkurs

Do., 24.09.-03.12.26, 18:00-19:00 Uhr, 10 x

Balance, Stockerhutweg 54

98,00 €





FACH- VORTRÄGE

Kooperationsveranstaltungen

Demenz und Humor - Lachen ist gesund

Eine Kooperationsveranstaltung der SEGA e.V. und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Sonja Oleson, Geschäftsleitung SEGA e.V.: Psychologie B.Sc.

„Lachen ist gesund“ und „Humor ist die beste Medizin“ - diese Volksweisheiten sind weit verbreitet und anerkannt. Doch wie steht es eigentlich um das Lachen im hohen Lebensalter? Welche Rolle spielen Humor und Lebensfreude, wenn die Jahre zunehmen? Hat man da überhaupt noch etwas zu lachen? Oder sollte einem davor nicht angst und bange werden? Der Vortrag lädt dazu ein, zu entdecken, warum Humor auch im Alter ein wirksames Mittel für Wohlbefinden und Lebensqualität ist.

TV300004

Vortrag

Mo., 28.09.26, 14:30-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Einführungsvortrag: Demenz verstehen und begleiten

Ein erster Blick auf das Thema Demenz - in Kooperation mit Pflegedienst Harmonie GmbH

Ulrike Hubeny Maier, Christine Kessler

Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter und stellt Betroffene und Angehörige vor besondere Herausforderungen. Wenn ein Mensch vergesslich wird und sich verändert, führt das häufig zu Fragen und Unsicherheit bei Angehörigen. Könnte eine Demenz die Ursache sein und wie geht man dann damit um? Dieser Einführungsvortrag zum Thema "Demenz verstehen und begleiten" informiert über die Situation von Betroffenen und Angehörigen und zeigt, wie ein Umgang für beide Seiten wertschätzend gelingen kann. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und gibt einen Ausblick auf den weiterführenden Kurs, der das Thema intensiver, mit praktischen Beispielen, Erfahrungsaustausch und Reflexionsübungen behandelt.

TV300010

Vortrag

Mi., 23.09.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Demenz verstehen und begleiten

Sicherheit und Verständnis für Angehörige und Interessierte - in Kooperation mit Pflegedienst Harmonie GmbH

Ulrike Hubeny Maier, Christine Kessler

Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter und stellt Betroffene und Angehörige vor besondere Herausforderungen. Ob Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit oder auch Änderungen im Verhalten der Betroffenen können bei Angehörigen zu Unsicherheiten und auch belastenden Situationen im Alltag führen. Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen im Hinblick auf dementielle Erkrankungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie die Betroffenen wertschätzend begleitet werden können. Insbesondere durch Kombination von fachlicher Expertise und langjähriger Erfahrung werden auch konkrete Handlungshilfen für den Alltag gegeben. Fragen, mit denen sich der Kurs beschäftigt sind:

- Was ist Demenz und was sind typische Symptome?
- Wie kommuniziert man angemessen mit Betroffenen?
- Was sind mögliche Beschäftigungs- und Aktivierungsmöglichkeiten?
- Welche Entlastungs- und Unterstützungsangebote gibt es?

Die Dozentinnen vermitteln die Inhalte praxisnah, wertschätzend und verständlich, um Angehörige im Alltag sicherer und stärker zu machen. Der Kurs bietet Raum für Fragen, Erfahrungsaustausch und praktische Übungen. Der Kurs ist geeignet für Angehörige, Ehrenamtlich Engagierte und alle Interessierten.

TV300011

Abendkurs

Mi., 14.10.-21.10.26, 18:00-20:00 Uhr, 2 x

vhs, Luitpoldstr. 24

34,00 €

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



FACHVORTRÄGE

Wie der Neurochirurg bei Demenz helfen kann

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Reithmeier

Nicht jede demenzähnliche Veränderung ist zwangsläufig eine klassische Demenz. Manche Ursachen für Gedächtnisprobleme, Gangstörungen oder Wesensveränderungen können neurochirurgisch behandelbar sein. Dieser Vortrag von PD Dr. Thomas Reithmeier, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie am Klinikum Weiden, erklärt allgemeinverständlich, wann eine neurochirurgische Abklärung sinnvoll ist und welche Erkrankungen — etwa ein Normaldruckhydrozephalus oder chronische Blutungen nach Stürzen — hinter solchen Beschwerden stehen können. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle Interessierten im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche.

TV300020

Vortrag

Mo., 21.09.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Wenn die Beine nicht mehr mitmachen Durchblutungsstörungen verstehen

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Chefarzt PD Dr. med. Wojciech Derwich

Bei der Schaufensterkrankheit oder Peripheren Arterien Verschlusskrankheit (PAVK) handelt es sich um eine Durchblutungsstörung der Beinschlagader. Krampfartige Schmerzen beim Gehen, die im Ruhezustand nachlassen, sind ein typisches Symptom. Arteriosklerose ist hierfür die Ursache. Betroffene müssen regelrecht an jedem Schaufenster stehenbleiben, weshalb PAVK auch Schaufensterkrankheit genannt wird. Im fortgeschrittenen Stadium schmerzen die Beine auch im Ruhezustand. Wird PAVK nicht rechtzeitig oder nicht richtig behandelt, drohen schwere Gewebeschäden. Was man dagegen tun kann, zeigt die Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule Weiden-Neustadt und der Kliniken Nordoberpfalz AG. PD Dr. Wojciech Derwich, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie der Kliniken Nordoberpfalz, informiert an diesem Abend über Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten. Er steht auch für alle Fragen zu Durchblutungsstörungen zur Verfügung.

TV300021

Vortrag

Di., 29.09.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Schulterprobleme - abwarten oder operieren?

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Chefarzt Prof. Dr. med. Christian von Rüden, MSc

Das Schultergelenk ist das komplexeste und beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. In allen Altersgruppen ist es verletzungsgefährdet und - je älter es wird - auch zunehmend verschleißanfällig. Bei Beschwerden ist der Gang zum Spezialisten angezeigt. Prof. Christian von Rüden als Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie Orthopädie und Handchirurgie bietet zusammen mit einem Team im Klinikum Weiden alle Behandlungsmöglichkeiten von der nicht-operativen Therapie bis zur Endoprothetik an und erstellt individuell angepasste Behandlungskonzepte. In diesem Vortrag gibt Prof. von Rüden dazu einen Überblick und beantwortet auch gerne Fragen.

TV300024

Vortrag

Mo., 12.10.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

Zwischen Aspirin und Wärmflasche - die sinnvolle Hausapotheke

Eine Kooperationsveranstaltung der Kliniken Nordoberpfalz AG und Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH

Lena Meier

Was gehört wirklich in eine gut ausgestattete Hausapotheke und welche Medikamente können getrost aussortiert werden? In diesem Vortrag bietet Apothekerin Lena Meier, Leiterin der Klinikapotheke an der Kliniken Nordoberpfalz AG einen Überblick, welche Medikamente und Hilfsmittel in einer Hausapotheke wirklich sinnvoll sind. Sie erfahren, worauf bei der richtigen Lagerung zu achten ist und wie Sie die Arzneimittel richtig anwenden. Praxisnahe Tipps direkt aus der Apotheke helfen Ihnen außerdem dabei zu erkennen, wann Beschwerden selbst behandelt werden können und wo eine ärztliche Abklärung erforderlich ist.

TV300032

Vortrag

Mi., 02.12.26, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei





FACHVORTRÄGE

Vortrag "Neugier und Gefahr"

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

Dr. med. Roland Böhm, Lt. Arzt Kinderchirurgie

Sobald Kinder ihre eigene Mobilität entdecken, machen sie sich auf den Weg, ihre Umwelt zu erkunden und im wahrsten Sinne zu ergreifen. Diese Neugier und der Bewegungsdrang sind wichtige Elemente in der Entwicklung eines Menschen. Aber dieser Weg ist von vielen Gefahren umgeben, welche die Gesundheit der noch unerfahrenen Kinder nachhaltig gefährden können. Möbel, Treppen, Fenster, Balkone, elektrische Geräte, heiße Flüssigkeiten, Planschbecken, um nur einige zu nennen, stellen eine große Herausforderung dar.

Wir wollen in einem Vortrag auf die Gefahren hinweisen und Tipps und Ideen vermitteln, wie diese bestmöglich zu vermeiden sind, ohne das Kind in seinem Erfahrungswillen einzuschränken.

Die Anmeldung ist bis 12:30 Uhr am 06.10.26 telefonisch möglich

TV300002

Vortrag

Di., 06.10.26, 19:00-20:30 Uhr

Online

kostenfrei

Herbstkraft aus der Natur mit ätherischen Ölen

Natürliche Unterstützung für die kühle Jahreszeit

Miriam Dobmeier, Social Media Managerin, Yogalehrerin, ausgebildete Aromaölberaterin

Der Herbst bringt kühlere Tage, weniger Licht und neue Herausforderungen für unseren Körper mit sich. Ätherische Öle können in dieser Zeit eine wertvolle natürliche Unterstützung für Wohlbefinden und Balance sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ausgewählte ätherische Öle kennen, die das Immunsystem beeinflussen sowie die Verdauung unterstützen können. Des Weiteren wird vermittelt, wie Düfte für Entspannung sorgen und das allgemeine Wohlbefinden, auch in der Erkältungszeit, begleiten können. Der Vortrag versteht sich als Impuls für alle, die ergänzend zur schulmedizinischen Versorgung nach bewährten Hausmitteln suchen. Welche Ansätze Sie im Alltag nutzen, bleibt ganz Ihnen überlassen.

TV300070

Vortrag

Do., 08.10.2026, 18:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

12,00 €

Schwammerl-Exkursion

Speise- und Giftpilze unserer Heimat kennenlernen

Norbert Griesbacher, Pilzsachverständiger (DGfM) und städt. Pilzberater

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

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

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

Des Weiteren stellt der Dozent seine aktualisierte Neuauflage (4. Auflage) seines Pilzbuchs "Schwammerlsuche in Bayern" vor - ausgezeichnet mit dem Güte-Siegel der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM).

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

TV300035

Exkursion

Sa., 10.10.2026, 09:30-12:00 Uhr

DJK Sportheim Letzau (Sportplatz/Tennisplatz)

7,00 €





KOCHKUNST QUERBEET

All about Beans - Kreative vegane Küche mit Hülsenfrüchten

Simone Rauch

Bohnen sind weit mehr als eine klassische Beilage. In diesem Kochkurs stehen ihre Vielfalt, ihr Aroma und ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten im Mittelpunkt. Gemeinsam entstehen vegane Gerichte vom raffinierten Starter bis zum Dessert, darunter Harissa-Bohnen, Salsa Verde, Bohnencurry oder Pasta mit Ackerbohnen. Wissenswerter zu Nährwert, nachhaltiger Ernährung und geschickter Zubereitung ergänzt das gemeinsame Kochen und schafft Anregungen für die eigene Küche.

TV305210

Nachmittagskurs

Sa., 26.09.26, 13:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Sushi für Einsteiger - Grundkurs

Lernen Sie die wichtigsten Techniken der japanischen Sushi-Küche kennen

Dmytro Derebchynsky

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.

TV305901

Abendkurs

Mi., 30.09.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

TV305902

Abendkurs

Mi., 28.10.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

TV305904

Abendkurs

Mi., 25.11.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

TV305905

Abendkurs

Mi., 09.12.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

Veganer Herbst - Gemüse, Wurzelwerk & neue Aromen

Herbstliche Gemüseküche neu entdecken - aromatisch, kreativ und überraschend vielseitig.

Wolfgang Rappl

Wenn die Tage kühler werden, sorgen Suppen und Eintöpfe für Wärme und Genuss. In diesem Kurs entstehen aus frischen saisonalen Zutaten eine kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe, eine cremige Gemüsesuppe und ein aromatischer Eintopf. Schritt für Schritt erfahren Sie, worauf es bei einer gelungenen Basis ankommt, wie Konsistenz und Würze harmonisch abgestimmt werden und welche Einlagen den Geschmack abrunden. Gemeinsames Kochen, praktische Tipps und der Austausch in der Gruppe vermitteln Sicherheit für die eigene Küche und zeigen, wie aus einfachen Zutaten abwechslungsreiche Mahlzeiten entstehen.

TV305021

Nachmittagskurs

Fr., 02.10.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €

Pizza wie in Italien

Traditionelle Italienische Pizza backen

Carlo Duò

Von Pizza kannst du nie genug bekommen?

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

TV305010

Abendkurs

Di., 06.10.2026, 18:30-21:30 Uhr,

Di., 13.10.2026, 18:30-21:30 Uhr,

Di., 20.10.2026, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

TV305011

Abendkurs

Di., 10.11.2026, 18:30-21:30 Uhr,

Di., 17.11.2026, 18:30-21:30 Uhr,

Di., 24.11.2026, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €

Bitte achten Sie auf
noch anfallende
Verzehrskosten.

www.vhs-weiden-neustadt.de





KOCHKUNST QUERBEET

Channa Dal

Kevin Hartwig, Fachberater für holistische Gesundheit, Mastertrainer A-Lizenz für Functional & Medical Fitness, Atemtrainer, Dipl. Health Care Manager, TCM-Ernährungsberater

Warme, pflanzliche Gerichte können in der kühlen Jahreszeit zu mehr Wohlbefinden beitragen. In diesem Kochkurs entsteht ein aromatisches Channa Dal mit Kichererbsen, Kokosmilch, Gemüse und ausgewählten Gewürzen. Dabei werden die Grundgedanken der Traditionellen Chinesischen Medizin verständlich erläutert und mit einem alltagstauglichen Rezept verbunden. Gemeinsam werden Zutaten verarbeitet, Zubereitungstechniken eingeübt und Anregungen für eine ausgewogene, vegane Herbst- und Winterküche vermittelt.

TV305005

Abendkurs

Mi., 07.10.26, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

36,00 €

Lebensmittel zur Stärkung des Immunsystems

Tanja Franz

Gerade in der dunklen Jahreszeit führen Stress, Vitamin D - Mangel und viele Bakterien und Viren dazu, dass unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Wie sie mit einer gezielten, möglichst naturbelassenen Ernährung Ihre Immunabwehr aufbauen und unterstützen können, zeigt dieser Online-Vortrag.

TV305200

Vortrag

Do., 08.10.2026, 18:30-20:30 Uhr

Online

10,00 €

Congee und Summerrolls

Kevin Hartwig, Fachberater für holistische Gesundheit, Mastertrainer A-Lizenz für Functional & Medical Fitness, Atemtrainer, Dipl. Health Care Manager, TCM-Ernährungsberater

Congee und Summerrolls zeigen, wie vielseitig die pflanzliche Küche nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin sein kann. Gemeinsam werden saisonale Zutaten wie Gemüse, Pilze und aromatische Kräuter verarbeitet. Dabei erfahren die Teilnehmenden, welche Rolle Lebensmittel nach TCM für Wohlbefinden und eine ausgewogene Ernährung spielen und wie sich das Rezept einfach in den Alltag integrieren lässt.

TV305006

Abendkurs

Mi., 14.10.26, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

36,00 €

Faire Schokolade erleben - bewusster Genuss mit globalem Blick

Annette Rösel



Ein Abend, der Kopf und Gaumen anspricht. Wer Schokolade liebt, erfährt hier, wie eng Genuss, Verantwortung und globale Gerechtigkeit zusammenhängen.

Ausgehend vom Weg der Schokolade entdecken die Teilnehmenden, wie faire Produktionsbedingungen entstehen und warum sie für Mensch und Umwelt bedeutsam sind. Ein kurzer Film zeigt Beispiele aus fairem Handel. Anschließend werden verschiedene Schokoladen verkostet und verglichen - von heller Tafel bis zur kräftigen 90-Prozent-Sorte. So verbindet sich Wissen mit Genuss, und jede Kostprobe eröffnet neue Perspektiven auf bewussten Konsum. In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Weiden.

TV305100

Abendkurs

Fr., 16.10.26, 18:00-19:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

5,00 €

Von Sekt bis Champagner - Schaumweine besser verstehen

Sabine Bauer

Schaumwein kann weit mehr als anstoßen. Erleben Sie, wodurch sich Sekt, Prosecco, Franciacorta und Champagner geschmacklich und qualitativ unterscheiden. Bei der Verkostung von sechs ausgewählten Schaumweinen werden Herkunft, Herstellungsverfahren, Perlage, Süße und Qualität anschaulich erläutert und direkt vergleichbar. Hintergrundwissen sowie praktische Orientierung für Auswahl und Bewertung erleichtern künftig einen bewussteren Genuss. Die Verkostung erfolgt in Kooperation mit Weinimport Aumüller.

Die Materialkosten für die Verkostung in Höhe von 16,00 € pro Person sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

TV305060

Abendkurs

Sa., 17.10.26, 18:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

33,00 €





Glutenfreie Pasta mit Linsenbolognese

Kevin Hartwig, Fachberater für holistische Gesundheit, Mastertrainer A-Lizenz für Functional & Medical Fitness, Atemtrainer, Dipl. Health Care Manager, TCM-Ernährungsberater

Die vegane Küche nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin verbindet Genuss mit einer ausgewogenen Ernährung für die kalte Jahreszeit. Im Kurs entsteht ein alltagstaugliches, glutenfreies Gericht, welches wärmt und gut bekömmlich ist. Gemeinsam werden Zutaten wie Linsen, Pilze, saisonales Gemüse und Gewürze zu einer Linsenbolognese mit glutenfreier Pasta verarbeitet. Dabei erfahren die Teilnehmenden, welche Lebensmittel in Herbst und Winter besonders gut harmonisieren und wie sie diese sicher in ihre Alltagsküche integrieren können.

TV305007

Abendkurs

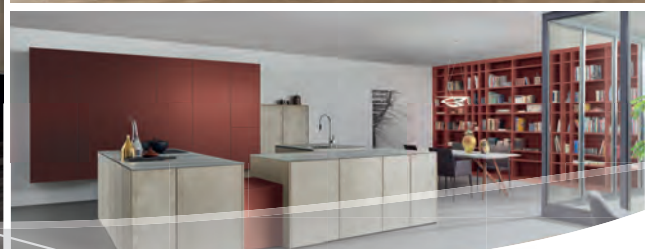
Mi., 21.10.26, 18:00-21:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

36,00 €



Bitte achten Sie auf noch anfallende Verzehrkosten.
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 m² in Altenstadt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

AMANN
KÜCHEN
die Kreativ-Schreiner



KOCHKUNST QUERBEET

Wild auf Wild - Regionales Wild modern interpretiert

Wolfgang Rappl

Zarte Wildgerichte perfekt zubereiten - von geschmort bis rosa gebraten

In diesem Kochkurs lernen Sie die vielseitige Zubereitung von heimischem Wild kennen. Gemeinsam bereiten wir eine geschmorte Wildkeule mit kräftiger Sauce sowie einen rosa gebratenen Reh- oder Hirschrücken zu. Dazu servieren wir ein cremiges Kartoffel-Sellerie-Püree, aromatische Pilz-Serviettenknödel und glacierten Rosenkohl mit Apfel und Rauchmandeln. Sie lernen dabei die wichtigsten Techniken der Wildküche: das richtige Schmoren, das punktgenaue Garen von Fleisch, die Zubereitung einer intensiven Sauce sowie die Kombination moderner Beilagen mit klassischen Gerichten.

TV305020

Nachmittagskurs

Fr., 23.10.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €

Sauerteig-Brot

Gutes Brot will Weile haben

Johanna Stürber

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

Hinweis: Es werden ausschließlich hochwertige Biozutaten verwenden und es gibt auch eine kleine Brotzeit dazu.

TV305051

Vormittagskurs

Sa., 31.10.26, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

Die Kunst der Mehlspeisen

Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

Mehlspeisen stehen für Genuss, Tradition und überraschende Vielfalt. Von herzhaft bis süß entstehen aus wenigen Zutaten beliebte Klassiker der alpenländischen Küche. Gemeinsam bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung Knödel, gefüllte Palatschinken und feine Strudel zu. Dabei lernen Sie typische Zubereitungstechniken, erhalten praktische Küchentipps und erfahren Wissenswertes über die Geschichte dieser traditionsreichen Gerichte.

Zum Abschluss genießen wir die selbst zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam in geselliger Atmosphäre.

TV305031

Abendkurs

Fr., 30.10.26, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

37,00 €

Weitere Kurse
finden Sie online:
vhs-weiden-neustadt.de





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.

TV305052

Vormittagskurs

Sa., 07.11.26, 10:00-15:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

48,00 €

Vegetarisches Sushi für Einsteiger - Grundkurs

Lernen Sie die wichtigsten Techniken der japanischen Sushi-Küche kennen

Dmytro Derebchynskyy

An diesem Abend lernen wir die Zubereitung verschiedener vegetarischer Sushi-Variationen kennen. Gemeinsam bereiten wir unterschiedliche Sushi-Arten wie Maki und Inside-Out-Rollen zu. Dabei verwenden wir ausgewählte vegetarische Zutaten und lernen verschiedene Rolltechniken kennen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden ihre selbstgemachten Sushis genießen und Tipps für die Zubereitung mit nach Hause nehmen.

TV305903

Abendkurs

Mi., 11.11.26, 16:30-20:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

42,00 €

Zuckerfrei durchs Leben

Tanja Franz

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und Hilfestellung zur praktischen Umsetzung.

TV305201

Vortrag

Do., 12.11.2026, 18:30-20:30 Uhr

Online

10,00 €

Wärmende Suppen & Eintöpfe - von klassisch bis modern

Wolfgang Rappl

Wenn die Tage kühler werden, sorgen selbst gekochte Suppen und Eintöpfe für Genuss und Abwechslung. Der Kurs vermittelt Schritt für Schritt, wie aus wenigen Zutaten aromatische Gerichte entstehen. Gemeinsam werden eine kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe, eine cremige Gemüsesuppe und ein saisonaler Eintopf zubereitet. Dabei stehen Grundlagen wie das Ansetzen einer guten Brühe, das Binden von Suppen sowie das ausgewogene Würzen im Mittelpunkt. Praktische Kücheneinheiten, gemeinsame Zubereitung und Austausch unterstützen dabei, das Gelernte direkt umzusetzen.

TV305022

Nachmittagskurs

Sa., 14.11.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €



Vegane Soulfood Küche - herzhaft & sättigend

Wolfgang Rappl

Kräftige vegane Gerichte, die wärmen, sättigen und richtig gut schmecken

In diesem Kurs kochen wir herzhaft-vegane Gerichte wie ein würziges Linsendal, ein veganes Schmorgericht mit Gemüse und Gewürzen sowie ein Ofengericht mit kräftigen Aromen. Sie lernen, wie pflanzliche Gerichte sättigend aufgebaut werden, wie Gewürze gezielt eingesetzt werden und wie sich auch ohne Fleisch intensive und runde Geschmackserlebnisse erzielen lassen.

TV305023

Nachmittagskurs

Fr., 20.11.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €

Tofu at its best - Kreative pflanzliche Küche mit Geschmack

Simone Rauch

Tofu kann knusprig, cremig, herzhaft oder raffiniert sein. Dieser Kochkurs zeigt, wie aus wenigen Zutaten abwechslungsreiche Gerichte mit intensivem Geschmack entstehen. Zusammen mit der Kursleitung probieren Sie verschiedene Marinaden, Gewürze und Gartechniken aus und entdecken deren Wirkung auf Aroma und Konsistenz. Es entstehen Vorspeisen, Hauptgerichte und ein Dessert - von Chili-Lime-Tofu über Tofu-Filets bis zur Mousse aus Seidentofu. So wächst Sicherheit im Umgang mit einer der vielseitigsten Zutaten der pflanzlichen Küche.

TV305211

Nachmittagskurs

Sa., 21.11.26, 13:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Karpfenküche neu gedacht - regional & modern

Wolfgang Rappl

Karpfen neu entdecken - Karpfen aus der Region traditionell und modern zubereitet, leicht und aromatisch.

In diesem Kurs bereiten wir klassischen gebackenen Karpfen sowie moderne Varianten wie gebratenes oder schonend gegartes Karpfenfilet zu. Dazu entstehen passende Beilagen und leichte Saucen. Sie lernen den fachgerechten Umgang mit frischem Fisch, das Filetieren, verschiedene Garmethoden sowie die harmonische Kombination von Fisch mit passenden Beilagen.

TV305024

Nachmittagskurs

Fr., 04.12.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €



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 duftendes Schokomousse.

TV305212

Nachmittagskurs

Sa., 05.12.26, 13:00-18:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

39,00 €

Meal Prep Kochkurs

Clever kochen, Zeit sparen, gesund genießen!

Magdalena Zäch, Staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

Nach Feierabend gesund kochen, ohne täglich lange in der Küche zu stehen? Meal Prep macht es möglich. In diesem Kochkurs entstehen abwechslungsreiche Gerichte, die sich gut vorbereiten, transportieren und am nächsten Tag frisch genießen lassen. Praxisnah lernen Sie Strategien für eine ausgewogene, zeitsparende und kostengünstige Wochenplanung kennen. Gemeinsam werden alltagstaugliche Rezepte zubereitet und Tipps für Lagerung, Kombination und Organisation vermittelt.

TV305030

Abendkurs

Fr., 11.12.26, 17:00-20:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

37,00 €

Festliches Weihnachtsmenü - modern & entspannt zubereitet

Wolfgang Rappl

Ein festliches Menü jenseits der Klassiker - stilvoll, planbar und garantiert gelungen

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein modernes Weihnachtsmenü zu, das bewusst auf klassische Braten wie Gans oder Truthahn verzichtet. Wir starten mit einer aromatischen Karotten-Ingwer-Suppe. Im Hauptgang bereiten wir eine rosa gebratene Entenbrust mit kräftigem Portwein-Jus zu. Dazu servieren wir Pommes Anna - eine klassische, geschichtete Kartoffelspezialität - ein feines Erbsenpüree sowie eine in Rotwein pochierter Birne als fruchtige Ergänzung.

Den Abschluss bildet ein Schokoladendessert mit fruchtiger Note. Sie lernen, wie ein festliches Menü strukturiert aufgebaut wird, wie Fleisch auf den Punkt gegart wird, wie Kartoffeln gleichmäßig geschnitten und verarbeitet werden, wie ein Püree mit frischer Farbe gelingt und wie sich ein mehrgängiges Menü stressfrei zuhause umsetzen lässt.

TV305025

Nachmittagskurs

Sa., 12.12.26, 15:00-19:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

40,00 €





Sprachen & Verständigung

ANSPRECHPARTNER FÜR SPRACHKURSE



Integrationskurse

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

Harald Krämer

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

Wegweiskurse Erstorientierungskurse/ Alpha+/Alpha Asyl Kurse

Christine Mandry

vhs LernTREFF, Projekte
0961 48178-60
christine.mandry@vhs-weiden-neustadt.de

**Bitte vereinbaren
Sie vorab einen
Termin**

Berufssprachkurse

Jasmin Pankoff

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

Tanja Fichtner

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

Unterstützung in Ausbildung und Arbeit

Stephanie Meierhöfer

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

Natalia Braschowecki

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

EIN-STUFUNGS-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.

TV404009	Beratung
Di., 15.09.26, 17:00-18:00 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
TV404008	Beratung
Mo., 21.09.26, 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!

TV406003	Beratung
Di., 08.09.26, 17:00-18:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei
TV406004	Beratung
Mo., 14.09.26, 17:00-18:30 Uhr	
vhs, Luitpoldstr. 24	kostenfrei





SPRACHKURSE FÜR ANFÄNGER:INNEN



Arabisch A1

ohne Vorkenntnisse

Dr. Dalal Makari-Pausch

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

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

TV401013 Vormittagskurs

Mi., 07.10.-16.12.26, 10:00-11:30 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

TV406024 Abendkurs

Mo., 28.09.-07.12.26, 20:00-21:30 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

TV404036 Abendkurs

Mo., 28.09.-07.12.26, 17:30-19:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 112,00 €

TV404037 Abendkurs

Mo., 28.09.-07.12.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 112,00 €

Französisch A1

ohne Vorkenntnisse

Sabine Heyder-Bock

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

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

TV408012 Abendkurs

Mo., 28.09.-07.12.26, 19:35-21:05 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24 112,00 €

Ansprechpartner:in

Harald Krämer

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

Yasmin Witt

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



Parla italiano! - Ihr Sprung in die italienische Sprache

Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse

Sabine Heyder-Bock

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

Ob für Reisen, den Beruf oder einfach aus purer Neugier - dieser Kurs öffnet Ihnen die Tür zu einer neuen Sprache und neuen Erlebnissen. Seien Sie dabei und starten Sie Ihr Italienisch-Abenteuer jetzt! Melden Sie sich an und sagen Sie „Sì“ zu Ihrem Sprachkick

Lehrwerk: "Con Piacere nuovo A1";
ISBN: 978-3-12-525201-1; Lektion 1

TV409001

Abendkurs

Mo., 28.09.-07.12.26, 18:00-19:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

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

Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Ana Cecilia Bayreuther

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

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

TV418006

Abendkurs

Do., 01.10.-10.12.26, 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

TV419000

Web-Seminar

Fr., 25.09.-04.12.26, 15:00-16:30 Uhr, 10 x

Online

112,00 €

Spanisch A1

ohne Vorkenntnisse

Ana Blanco-Mendi

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 A1";
ISBN: 978-3-12-514990-8; Lektion 1

TV422010

Abendkurs

Do., 01.10.-10.12.26, 18:20-19:50 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

TV422011

Abendkurs

Do., 01.10.-10.12.26, 20:00-21:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Online: Tschechisch A1

ohne Vorkenntnisse

Svenja Gehret

Der Bezirk Oberpfalz fördert die erstmalige Teilnahme einmalig mit 40,- €. Der Zuschuss wird nach erfolgreichem Kursbesuch erstattet!

Lehrwerk: Unterlagen der Kursleitung

TV423000

Web-Seminar

Mi., 30.09.-09.12.26, 19:30-21:00 Uhr, 10 x

Online

112,00 €



SPRACH- KURSE

4 HOCHWERTIGE
BILDUNG



Tschechisch A1

ohne Vorkenntnisse

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 erfolgtem Kursbesuch erstattet!

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

Ivona Bergmann

TV423004

Abendkurs

Do., 01.10.-10.12.26, 19:25-20:55 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Radek Strihavka

TV423005

Abendkurs

Mi., 30.09.-09.12.26, 15:45-17:15 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

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.

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

TV424008

Hybrid-Seminar

Di., 29.09.-08.12.26, 19:00-20:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

Telefonisch buchen: 0961 48178-0



ENGLISH SPECIAL

English Refresh: Mit Spaß zurück ins Gespräch!

Englisch A1-A2

Liane Scorah

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

Jetzt anmelden und die Englischkenntnisse aufpolieren!

Lehrwerk: "Go for it A2!";

ISBN: 978-3-19-102939-5; Lektion:5

TV406270

Abendkurs

Di., 29.09.-08.12.26, 17:00-18:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €

English conversation club (B1)

Learn how to speak English with confidence in a practical casual setting.

Paul Tsakarisianos

Would you like to improve your spoken English and feel more confident in everyday conversations? This course provides a friendly and supportive environment where you can develop your speaking skills through practical communication and interactive activities.

The emphasis is on active participation and enjoyable conversation, helping you become more confident and spontaneous when speaking English.

Recommended level: B1 (intermediate). Participants should already have a good basic knowledge of English and be able to communicate in everyday situations.

TV406370

Abendkurs

Do., 08.10.-17.12.26, 18:30-20:00 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €





Sprachen & Verständigung

ARABISCHE KULTUR & SPRACHE

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.

TV401010

Workshop

Sa. u. So., 14.11.-15.11.26, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

85,00 €

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



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!

Anmeldung erforderlich!

TV401011

Vormittagskurs

Sa., 19.09.26, 09:00-14:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

kostenfrei

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.

Lehrwerk: Unterlagen der Kursleitung

TV401041

Nachmittagskurs

Fr., 02.10.-30.10.26, 15:00-16:30 Uhr, 5 x

vhs, Luitpoldstr. 24

60,00 €

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.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

TV401013

Vormittagskurs

Mi., 07.10.-16.12.26, 10:00-11:30 Uhr, 10 x

vhs, Luitpoldstr. 24

112,00 €





CYBERCRIME ERKENNEN

Gefahren von Social Media & TikTok

Risiken erkennen - sicher mit TikTok, Instagram & Co. umgehen

Christian Wirth, Kriminalbeamter im Bereich Cybercrime, Wirtschaftsjurist (LL.M.), Informatiker (B.Sc.)

TikTok, Instagram, Snapchat und Klassenchats gehören für viele Jugendliche zum Alltag. Doch neben Unterhaltung und Austausch gibt es auch Risiken wie Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting, gefährliche Challenges oder manipulierte Inhalte durch KI und Deepfakes.

In diesem praxisnahen Kurs erhalten Eltern und Jugendliche einen verständlichen Einblick in die Funktionsweise sozialer Medien. Themen wie Algorithmen, Datenschutz, Privatsphäre-Einstellungen und der sichere Umgang mit sozialen Netzwerken werden anschaulich erklärt. Zudem lernen die Teilnehmenden, Risiken besser einzuschätzen, Warnsignale zu erkennen und im Ernstfall richtig zu handeln.

TV507510

Vortrag

Mi., 28.10.2026, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

30,00 €

Gefahren im Internet erkennen

Fakeshops, Phishing & Fake News sicher entlarven

Christian Wirth, Kriminalbeamter im Bereich Cybercrime, Wirtschaftsjurist (LL.M.), Informatiker (B.Sc.)

Täuschend echte E-Mails, Betrugs-SMS, gefälschte Online-Shops oder manipulierte Nachrichten im Internet - digitale Betrugsmaschinen werden immer professioneller und sind oft nur schwer zu erkennen. Besonders ältere Menschen fühlen sich dadurch schnell verunsichert. Umso wichtiger ist es, typische Warnsignale zu kennen und sicher reagieren zu können.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Internetbetrug funktioniert und woran Sie Phishing-Mails, Betrugs-SMS, WhatsApp-Betrug oder falsche Support-Anrufe erkennen können.

TV507511

Vortrag

Di., 10.11.2026, 17:00-18:30 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

20,00 €

Wissen.
Können.
Weiterkommen.

vhs

AI GENERATED

Digitale Sicherheit
verstehen

Cybercrime erkennen,
Risiken vermeiden



KI-Recht verständlich erklärt

Was Künstliche Intelligenz darf - und was Sie beachten sollten

Christian Wirth, Kriminalbeamter im Bereich Cybercrime, Wirtschaftsjurist (LL.M.), Informatiker (B.Sc.)

ChatGPT, Bildgeneratoren und KI-Tools werden immer häufiger im Alltag, im Beruf und in sozialen Medien genutzt. Doch viele Menschen fragen sich: Was ist eigentlich erlaubt? Darf ich KI-generierte Bilder veröffentlichen? Wem gehören Texte aus KI-Systemen? Was passiert bei Deep-fakes oder falschen Informationen? Und welche Regeln gelten künftig durch die neue EU-KI-Verordnung? In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Fragen rund um Künstliche Intelligenz.

TV507512

Vortrag

Do., 21.01.2027, 17:00-19:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

30,00 €

Gefährliche E-Mails erkennen

Phishing, Rechnungsbetrug & digitale Angriffe im Arbeitsalltag vermeiden

Christian Wirth, Kriminalbeamter im Bereich Cybercrime, Wirtschaftsjurist (LL.M.), Informatiker (B.Sc.)

Täuschend echte E-Mails gehören mittlerweile zu den größten Sicherheitsrisiken in Unternehmen. Ob Phishing, gefälschte Rechnungen oder angebliche Nachrichten der Geschäftsleitung - Cyberangriffe werden immer professioneller und zielen häufig auf Mitarbeitende im Arbeitsalltag ab. Schon ein einziger Klick auf einen schädlichen Link kann schwerwiegende Folgen für Unternehmen haben. In diesem praxisnahen Online-Kurs lernen Sie, gefährliche E-Mails und digitale Betrugsversuche frühzeitig zu erkennen.

TV507513

Web-Seminar

Di., 02.02.2027, 10:00-11:30 Uhr

Online

20,00 €



SUPERHIRN

Fit im Kopf

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.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

TV500101

Workshop

Do., 01.10.26, 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 Kopfrechentricks.

TV500102

Workshop

Do., 08.10.26, 19:00-21:30 Uhr

Online 28,50 €

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!

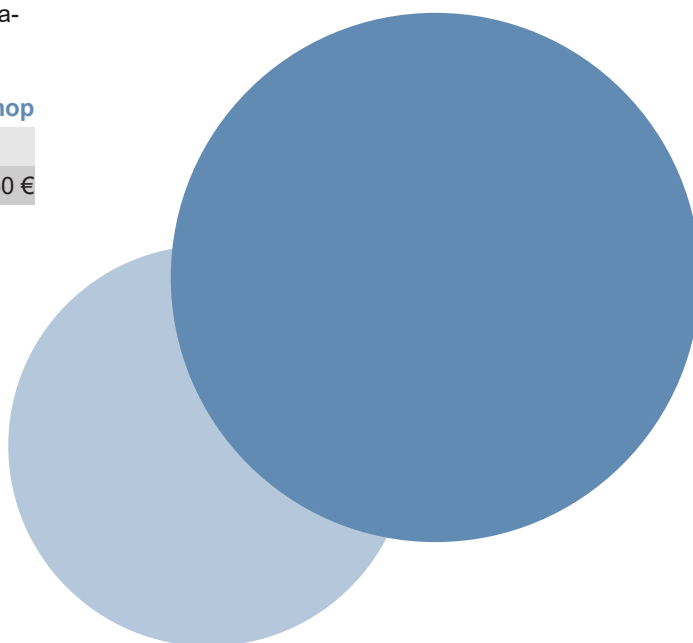
Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

TV500104

Workshop

Sa., 31.10.26, 09:00-16:30 Uhr

Online 65,00 €





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.

TV500103 Workshop

Do., 22.10.26, 19:00-21:30 Uhr

Online 28,50 €

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.

TV502906 Workshop

Do., 15.10.26, 16:00-18:00 Uhr

Online 28,50 €

TV502907 Workshop

Do., 12.11.26, 16:00-18:00 Uhr

Online 28,50 €

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

vhs

Vocabulary
- made easy



Learn
faster



Remember
better



Use with
confidence

vhs

✓ new words
✓ practice
✓ repeat
member!

AI GENERATED

ZUKUNFTS-KOMPETENZEN & KI

Digital Imaging mit KI - Promptografie!

Thorsten Wiegand
vhs Köln

Die Zukunft verspricht spannend zu werden! Entdecken wir die faszinierenden Möglichkeiten die die Künstliche Intelligenz in der Bildbearbeitung bietet.

In Midjourney, Leonardo, Firefly, aber auch in Photoshop oder anderen Programmen, lassen sich Bilder über Prompts, also Texteingaben, generieren, erweitern oder Inhalte hinzufügen. Alles hängt von der sinnvollen Eingabe dieser Prompts ab. Wir werden herausfinden, wie viel sich über Prompts steuern lässt und was dem Zufall überlassen bleibt.

Lernen Sie Ihre kreativen Ideen über die KI zu visualisieren und lernen Sie, wie die KI Sie bei Ihrer bisherigen Arbeit in der Bildbearbeitung unterstützen kann.

TV502551

Web-Seminar

Do., 24.09.26, 17:00-21:00 Uhr

Online

48,00 €

CapCut Einführung: Videos schneiden und kreativ gestalten

Einsteigerkurs für Videobearbeitung mit CapCut - ideal für Social Media und persönliche Projekte

Tatyana Sarasa

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse.

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte - nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

TV507503

Web-Seminar

Mi., 30.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Online

26,00 €

Musik erstellen mit KI: Einführung in Suno

Eigene Songs mit künstlicher Intelligenz komponieren - ganz ohne Vorkenntnisse

Tatyana Sarasa

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-Musikproduktion mit Suno! In diesem 90-minütigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Musikerstellung kennen und erstellen selbst Ihren ersten Song - ganz ohne musikalische Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine Live-Demonstration der Suno-Plattform, praktische Übungen und beleuchtet rechtliche sowie ethische Aspekte der KI-Musikproduktion.

Geeignet für Musikbegeisterte, Hobby-Musiker, Technik-Fans und Kreative jeden Alters.

TV507712

Web-Seminar

Mi., 07.10.26, 18:00-20:00 Uhr

Online

26,00 €

KI-Avatare erstellen: Videos mit künstlicher Intelligenz produzieren

Sprechende Avatare, Voice Cloning und Video-Übersetzung - ohne Kamera und Fremdsprachenkenntnisse

Tatyana Sarasa

Videos in mehreren Sprachen erstellen, ohne selbst vor der Kamera zu stehen? Mit KI-Avataren ist das heute ganz einfach möglich. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe moderner KI-Tools realistische, sprechende Avatare erstellen und für Präsentationen, Social Media oder Erklärvideos einsetzen. Schritt für Schritt entdecken Sie den gesamten Workflow - von der Erstellung einer Stimme bis zum fertigen Avatar-Video - und erhalten gleichzeitig Einblicke in aktuelle Trends, Chancen und Risiken der KI-Technologie.

TV502408

Web-Seminar

Mi., 04.11.-11.11.26, 18:00-20:00 Uhr, 2 x

Online

52,00 €



KI-Videos erstellen: Von Bildern zu beeindruckenden Animationen

Mit künstlicher Intelligenz und CapCut kreative Videos gestalten - ganz ohne Vorkenntnisse
Tatyana Sarasa

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

TV502409

Web-Seminar

Do., 05.11.-19.11.26, 18:00-20:00 Uhr, 3 x

Online 78,00 €

Sprachen lernen mit KI: Effektiv und gehirngerecht

Mit Birkenbihl-Methode und künstlicher Intelligenz schneller zum Sprachziel
Tatyana Sarasa

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse.

Sie möchten eine neue Sprache lernen, aber klassische Methoden haben Sie bisher nicht überzeugt? In diesem innovativen Kurs kombinieren wir die bewährte Birkenbihl-Methode mit den neuesten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz.

Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig KI-gestützte Lernmaterialien zu erstellen und Ihren Sprachlernprozess effektiv zu gestalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge, die Sie sofort für Ihr persönliches Sprachenlernen einsetzen können.

TV502410

Web-Seminar

Di., 10.11.-24.11.26, 18:00-19:30 Uhr, 3 x

Online 78,00 €

KI-Assistenten selbst bauen: Ihr eigener Telegram-Bot mit n8n

Ohne Programmierkenntnisse einen intelligenten KI-Chatbot erstellen und automatisieren
Tatyana Sarasa

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen. Wir nutzen das Automatisierungstool n8n, um eine Brücke zwischen der künstlichen Intelligenz (OpenAI/Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt.

TV502411

Web-Seminar

Mo., 23.11.-07.12.26, 18:00-20:00 Uhr, 3 x

Online 78,00 €

Webseiten erstellen mit KI: Ihre eigene Website in 3 Terminen

Ohne Programmierkenntnisse zur professionellen und DSGVO-konformen Website
Tatyana Sarasa

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse.

Ihre professionelle Website in 3 Terminen - ohne Programmierkenntnisse!

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builder kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

TV502412

Web-Seminar

Do., 26.11.-10.12.26, 18:00-20:15 Uhr, 3 x

Online 78,00 €



Programmieren lernen mit Python - Online-Seminar

Ein Einstieg in die Trend-Sprache



Praxisnah lernen



Schritt für Schritt



Online & interaktiv

vhs



AI GENERATED

PYTHON

Programmieren lernen mit Python Online-Seminar

Ein Einstieg in die Trend-Sprache

vhs Cham

Python zählt zu den beliebtesten Programmiersprachen der Welt und ist bekannt für ihre einfache Erlernbarkeit und schnelle Anwendbarkeit. Sie wird in einer Vielzahl von Bereichen eingesetzt, darunter Datenanalyse, künstliche Intelligenz und Webentwicklung. Python funktioniert auf vielen Betriebssystemen, auch auf dem Raspberry Pi. In diesem Kurs beginnen Sie bei den Grundlagen und arbeiten sich anhand von praktischen Beispielen bis zur Objektorientierung vor. Entdecken Sie, wie Python Ihre Fähigkeiten in der digitalen Welt erweitern kann.

Kursinhalte:

- grundlegende Sprachelemente
- Interaktion mit dem Benutzer (Ein-/Ausgabe)
- Kontrollstrukturen
- Module, Klassen
- grafische Oberflächen
- Fehlersuche und -behebung
- Die im Kurs verwendete Software ist frei und kostenlos erhältlich.

Zur Durchführung:

Dieser Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten - die datenschutzfreundliche Lern-Plattform der Volkshochschulen. Die Zugangsdaten zum Kurs werden Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Aufbau des Kurses:

- wöchentliche Video-Konferenzen (jeweils 60 Minuten)
- Lern-Module zur freien Zeiteinteilung (etwa 3-5 Stunden pro Woche)
- Austausch per Mail und Forum

TV503213

Web-Seminar

Di., 06.10.-01.12.26, 20:30-21:30 Uhr, 8 x

Online

160,00 €



DIGITALES OFFICE

Schneller arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Praktische Tipps für den Büroalltag

Christa Weny, Wirtschaftsinformatikerin

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie hilfreiche Tipps und Tricks für den Büroalltag kennen. Sie entdecken praktische Funktionen in Word, Excel und Outlook, mit denen Sie

- Dokumente schneller erstellen,
- Daten übersichtlich bearbeiten und
- Ihre E-Mails besser organisieren.

Viele konkrete Beispiele zeigen, wie Sie typische Aufgaben im Büro einfacher und effizienter erledigen können.

TV502301

Hybrid-Seminar

Mo., 12.10.-26.10.26, 18:15-21:30 Uhr, 3 x

vhs, Luitpoldstr. 24 oder Online

180,00 €

Access-Einsteigerkurs:

Daten professionell organisieren

Struktur statt Excel-Chaos: Ihr Einstieg in die Welt der Datenbanken mit Microsoft Access

Tatyana Sarasa

Dieser Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse.

Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten - ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

TV502601

Web-Seminar

Mi., 18.11.-02.12.26, 18:00-20:15 Uhr, 3 x

Online

78,00 €

Datenbankabfragen mit SQL

André Willms, vhs Köln

Für Personen, die den Aufbau relationaler Datenbanken verstehen und eigene Abfragen in SQL erstellen wollen.

Das lernen Sie

- Aufbau einer Datenbank (Entitäten, Beziehungen, ER-Modell, Tabellen, Spalten, Datensätze)
- Abfragen (Selektion, Projektion, Verknüpfung mehrerer Tabellen (Join, Union), Sortieren, Gruppenfunktionen, Subqueries etc.)
- Exemplarisch wird das kostenfrei verfügbare MySQL eingesetzt. Die Abfragen lassen sich aber problemlos auf andere Datenbankserver übertragen.

Um an dem Kurs teilzunehmen, sollten Sie sich sicher im Umgang mit dem Computer/Laptop fühlen.

TV502603

Web-Seminar

Sa. u. So., 24.10.-25.10.26, 09:00-16:30 Uhr,

Online

150,00 €

GANZ EGAL WO DIE REISE HINGEHT: DEINE KREDITKARTE BEGLEITET DICH!

Weltweit bezahlen:
Online, unterwegs,
sicher.

RESILIENCE & COOPERATION



Stadt Weiden in der Oberpfalz

Migration & Flucht sind Themen, die Betroffene wie Einheimische bewegen. Genau dort setzt das grenzübergreifende Projekt "Resilience & Cooperation" an: Es thematisiert gesellschaftliche Ängste bei Fachkonferenzen und Arbeitsgruppen und erprobt in der Erwachsenenbildung konkret die Wirksamkeit niedrigschwelliger Angebote für Migrant:innen und Geflüchtete: Orientierungsveranstaltungen, Selbstfürsorge, Kunsttherapie, usw. — denn Einwanderung und Flucht sind nachweislich komplexe gesundheitliche Risikofaktoren. Das Projekt verfolgt dabei einen salutogenetischen Ansatz: Das bedeutet, dass wir nicht die Ursachen für Krankheit in den Fokus nehmen – sondern herausarbeiten, welche Stärken unsere Teilnehmenden mitbringen und was gesundheitsfördernd ist. In Kürze: "Resilience & Cooperation" will unterstützen und vernetzen, um psychosoziale Gesundheit zu fördern.

Die vhs Weiden-Neustadt setzt dieses Projekt gemeinsam mit REVIS, einem tschechischen Bildungsträger, sowie der OTH Amberg-Weiden, um. Dabei kommen internationale Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Rechtswissenschaften, Ethnologie, Soziologie, Theologie, Sozialpädagogik usw. zum Einsatz, die Veranstaltungen auf Deutsch, Tschechisch und in zahlreichen weiteren Fremdsprachen wie z.B. Arabisch und Ukrainisch anbieten. Finanziell getragen wird das Projekt von Interreg Bayern-Tschechien, einem Programm der Europäischen Union, sowie der Stadt Weiden.



FACHKONFERENZ:

Psychische Gesundheit als Grundpfeiler der Resilienz im Migrationsprozess

Dr. med. Markus Wittmann

David Aue

Dr. Astrid Utler

Mgr. Vladimíra Lovasová, PhD

Prof. Dr. rer. pol. Stephanie Schmitt-Rüth

Im Rahmen des INTERREG Bayern-Tschechien-Projekts „Resilience & Cooperation“ findet an der vhs Weiden-Neustadt eine Konferenz zu psychischer Gesundheit, Migration und Flucht statt. Die Konferenz wird gemeinsam von der vhs Weiden-Neustadt, REVIS, einem Erwachsenenbildungszentrum aus Tschechien und der OTH Amberg-Weiden geplant und gestaltet.

Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis stellen aktuelle Erkenntnisse und bewährte Praxisansätze in diesem Bereich vor. Mit Beiträgen beteiligen sich unter anderem Prof. (OTH) Dr. med. Markus Wittmann, Chefarzt am medbo Bezirksklinikum Wöllershof, David Aue, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie & Psychotherapie am Zentrum Weiden, sowie Astrid Utler, Vertreterin des Projekts "TAFF" in Regensburg (Therapeutische Angebote für Flüchtlinge). Darüber hinaus werden sich auch REVIS und die OTH Amberg-Weiden mit fachlichen Perspektiven in die Konferenz einbringen.

Vertreter:innen regionaler Kommunalverwaltungen, Institutionen, Beratungsstellen, Integrationsmaßnahmen sowie weitere Interessierte sind herzlich eingeladen, an der Konferenz teilzunehmen.

TV100543

Konferenz

Di., 06.10.26, 10:00-14:00 Uhr

vhs Weiden-Neustadt; Aula

kostenfrei



Kofinanziert von
der Europäischen Union

PROJEKTSTIMMEN:

Ehsanullah Mohammadi, Dozent:

"Ich war Richter in Afghanistan und kam über das Bundesaufnahmeprogramm für besonders gefährdete Menschen nach Deutschland. Als ich im Projekt Resilience & Cooperation auf Paschtu und Persisch über das psychosoziale Hilfesystem in Weiden und Umgebung sprach, wurde mir bewusst, dass Aufklärung in der Muttersprache der erste Schritt zur Wiederherstellung von Vertrauen ist."



Dr. Dalal Makari-Pausch, Dozentin:

"In meiner Arbeit nutze ich kreative Ausdrucksformen, um Menschen bei der Verarbeitung von Traumata, Stress und psychischen Belastungen zu unterstützen. Ich bin geschult in Psychodrama, Dramatherapie und Kunsttherapie. Das Projekt finde ich besonders wertvoll, weil es neue und notwendige Wege in der Unterstützung einer immer vielfältiger werdenden Bevölkerung geht."

Dr. Marcella Zulla, Projektleiterin:

"Als Ethnologin ist mir wichtig, die Lebenswelten der Menschen in unserer Region zu verstehen. Das Projekt bietet die Möglichkeit, auf Bedürfnisse und Fragen einzugehen und diese professionell zu begleiten."



Michael Schiller, Sachgebietsleiter Landratsamt und Arbeitsgruppenmitglied im Projekt:

„Als Diplom-Verwaltungswirt (FH) und Leiter der Ausländerbehörde Neustadt a.d. Waldnaab darf ich aufenthalts- und sicherheitsrechtliche Aspekte in dieses Projekt einbringen. Ich freue mich auf den weiteren grenzüberschreitenden Austausch mit den Behörden der Stadt Tachov.“





M10 SCHULABSCHLUSS NACHHOLEN



M10 Schulabschluss nachholen - Infoveranstaltung zum berufsbegleitenden Vorbereitungskurs

Der mittlere Schulabschluss eröffnet neue berufliche Möglichkeiten und verbessert die Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

In dieser Infoveranstaltung lernen Sie den berufsbegleitenden M10 Vorbereitungskurs der Volkshochschulen Weiden-Neustadt, Regensburger Land und Fichtelgebirge kennen und erhalten einen Überblick über Inhalte, Ablauf und Prüfungen.

Sie erfahren:

- wie der Lehrgang von Oktober bis Juli aufgebaut ist,
- wie Online-Unterricht und begleitete Selbstlern-Einheiten organisiert sind,
- wie die Lernplattform vhs.cloud genutzt wird und welche Lernmaterialien zur Verfügung stehen,
- welche Fächer für die Externenprüfung wichtig sind,
- und wie die Zusammenarbeit mit den prüfenden Schulen abläuft.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die den mittleren Schulabschluss nachholen und sich vorab umfassend über den Kurs informieren möchten. Der reguläre Kurs startet am Montag, 05.10.2026. Die Prüfungen werden zwischen Mai - Juli 2027 abgelegt.

TV602730

Infoveranstaltung

Di., 22.09.26, 17:00-18:30 Uhr

Online

kostenfrei

M10 Schulabschluss

Berufsbegleitende Vorbereitung auf die Externenprüfung M10 an der Mittelschule

Annika Löhr

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

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

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

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

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

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Lehrplan der 9. Klasse und keine bestehende Berufsschulpflicht.

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

TV602710

Abendkurs

Mo., 05.10.26-30.07.27, 17:00-20:15 Uhr

Online und vor Ort

1.000,00 €



Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Telefonisch buchen: 0961 48178-0

QUALI NACHHOLEN

Durchstarten: Abendlehrgang zur Vorbereitung auf den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule

Ein Quali-Abschluss eröffnet neue berufliche Perspektiven. Der Vorbereitungslehrgang macht es einfacher, dieses Ziel zu erreichen. Sie werden optimal auf prüfungsrelevante Fächer vorbereitet. Zu Hause sind ca. 10 Std. eigenverantwortliches & selbstständiges Lernen notwendig.

Sie haben die Wahl:

Sie können online im virtuellen Klassenzimmer oder in Präsenz vor Ort an der Volkshochschule der Stadt Regensburg und an der Volkshochschule Regensburger Land e.V. teilnehmen. Am ersten Unterrichtstag und bei den Prüfungen müssen Sie persönlich anwesend sein.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Beratungsgespräch: Online oder in Präsenz
Terminvereinbarung: 0941 507-4437
(zweite-chance@regensburg.de) oder
09401-525522 (torsten.tomenendal@vhs-regensburg-land.de)
- Für den Online-Unterricht brauchen Sie:
PC/Laptop mit stabilem Internet, Webcam,
Mikrofon/Headset

Der Lehrgang startet im Oktober und endet im Juli.
Unterrichtszeiten: Montag, Mittwoch und
Donnerstag, 17:45-20:45 Uhr.

Der Lehrgang kostet 1.200 €. Finanzierungsmöglichkeiten erfahren Sie im Beratungsgespräch.
Anmeldeschluss ist der 15. September.

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

Der Lehrgang findet in Kooperation zwischen der Volkshochschule der Stadt Regensburg und der Volkshochschule Regensburger Land e. V. statt. Mit freundlicher Unterstützung durch den Förderverein „Wissen und mehr“ der vhs Regensburg.





MATHEMATIK

Mathematische Grundlagen für Azubis

Thomas Pentner, Wirtschaftsingenieur (B.Eng) und Energieelektroniker

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

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

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

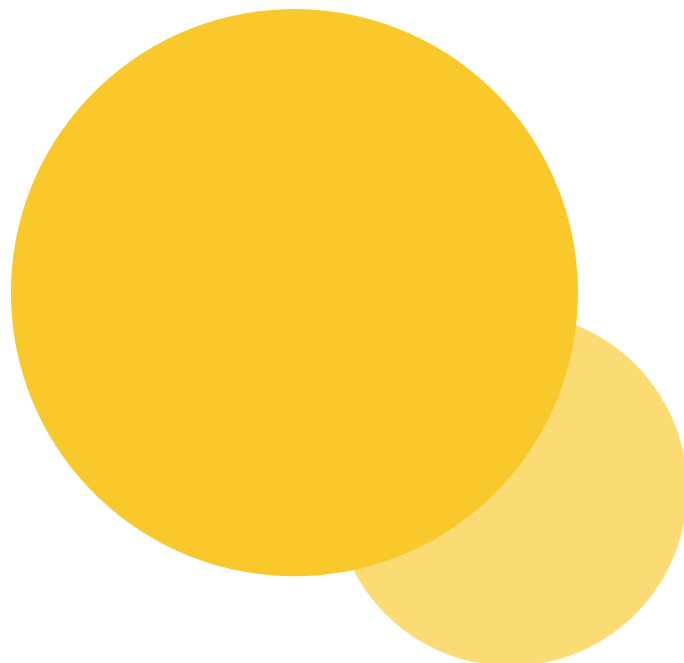
TV608501

Vormittagskurs

Sa., 14.11.2026, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 21.11.2026, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 28.11.2026, 09:00-12:15 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

89,00 €



AUSWAHLVERFAHREN

Vorbereitung Auswahlverfahren

für Studienplätze im öffentlichen Dienst in Bayern

Der Kurs bereitet auf die Auswahlprüfung vor, die am 05.10.2026 stattfindet. Informationen zur Prüfung finden Sie im Internet unter www.lpa-bayern.de

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

Bitte mitbringen: Gezielt vorbereitet - Originalaufgaben des LPA-Tests mit kommentierten Lösungen - Ideal für die Prüfungsvorbereitung - 3. Qualifikationsebene, Ausgabe 2026, Kosten: 24,90 €

TV607101

Wochenendseminar

Sa., 19.09.2026, 09:00-12:15 Uhr,
Sa., 26.09.2026, 09:00-13:00 Uhr

vhs, Luitpoldstr. 24

69,00 €





DO-IT: KI TOOLS

DO-IT - KI im Hausaufgabenmodus

Lernen smarter, nicht länger - mit KI als Lernhilfe

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Hausaufgaben können anstrengend sein - besonders dann, wenn der Einstieg fehlt oder der Stoff kompliziert wirkt. Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, Lernen verständlicher und strukturierter zu machen. Im „Hausaufgabenmodus“ unterstützt KI beim Erklären von Themen, beim Ordnen von Gedanken und beim Finden sinnvoller Lösungswege. Ziel ist nicht das Abschreiben, sondern besseres Verstehen.

KI zeigt Schritt für Schritt, wie Aufgaben aufgebaut sind, erklärt Inhalte in einfacher Sprache und hilft beim Üben. Texte können gemeinsam überarbeitet, Rechenwege nachvollzogen und Lerninhalte wiederholt werden. So wird KI zu einer digitalen Lernbegleitung, die beim Denken hilft - die eigentliche Leistung bleibt aber immer beim Menschen.

TV502910

Nachmittagskurs

Mo., 19.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI im Hausaufgabenmodus

Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Ein gutes Referat beginnt oft mit einer leeren Seite - und genau hier kann Künstliche Intelligenz (KI) helfen. KI unterstützt dabei, Themen zu verstehen, Informationen zu ordnen und aus vielen Ideen eine klare Struktur zu machen. Gliederungen, Stichpunkte und passende Beispiele entstehen Schritt für Schritt und machen den Einstieg leichter. So wird aus einem Thema ein verständlicher roter Faden.

Auch bei Präsentationen ist KI eine echte Hilfe: Inhalte lassen sich kürzen, vereinfachen oder anschaulich erklären. Überschriften werden treffender, Texte verständlicher und Folien übersichtlicher. KI kann außerdem dabei helfen, einen guten Einstieg zu formulieren oder ein sicheres Schlusswort zu finden. Wichtig bleibt dabei immer: Die Präsentation soll zur eigenen Sprache passen - KI hilft beim Denken, nicht beim Abschreiben.

TV502911

Nachmittagskurs

Di., 20.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI in MINT Fächern

Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: MINT-Fächer stecken voller faszinierender Fragen - und Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, sie besser zu verstehen. Ob Rechenwege in Mathematik, logisches Denken in Informatik, Experimente in den Naturwissenschaften oder technische Zusammenhänge: KI unterstützt beim Erklären, Visualisieren und Üben. Schwierige Themen werden verständlicher, Abläufe klarer und Zusammenhänge leichter nachvollziehbar.

KI zeigt, wie Aufgaben Schritt für Schritt gelöst werden können, hilft beim Testen von Ideen und macht komplexe Inhalte greifbar. Diagramme, Simulationen und Beispiele unterstützen das Lernen und fördern das eigene Denken. Wichtig ist dabei immer: KI liefert Hilfe beim Verstehen - die Lösungen entstehen durch eigenes Mitdenken. So wird Lernen aktiver, spannender und näher an der echten Welt von Technik und Wissenschaft.

TV502912

Nachmittagskurs

Mi., 21.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei

DO-IT - KI zum Sprachenlernen

Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen

Thorsten H. Bradt, Bildungsreferent, Förde-vhs

In Kooperation mit der Förde-vhs und dem Digital Learning Campus - Kursangebot nur für Schüler:innen

Cooler Kurs für Schülerinnen und Schüler: Sprachenlernen kann manchmal frustrierend sein - neue Vokabeln, Grammatikregeln und das Sprechen vor anderen. Künstliche Intelligenz (KI) kann dabei helfen, Sprachen einfacher und motivierender zu lernen. KI erklärt Wörter und Regeln verständlich, hilft beim Übersetzen und zeigt Beispiele, die zum eigenen Lernniveau passen. So werden Zusammenhänge schneller klar und Inhalte bleiben besser im Kopf. Beim Üben unterstützt KI auch praktisch: Texte können gemeinsam verbessert, Sätze umformuliert und Fehler erklärt werden. Dialoge lassen sich trainieren, Aussprache üben und kurze Texte zusammenfassen. KI passt sich dabei dem eigenen Tempo an und hilft genau dort, wo noch Unsicherheit besteht. Wichtig bleibt immer: KI ist eine Lernhilfe - das eigene Üben und Mitdenken macht den Unterschied.

TV502913

Nachmittagskurs

Do., 22.10.26, 14:00-17:00 Uhr

Online

kostenfrei



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 jedem: jeder Teilnehmer:in ein.

TV606253

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



Wir suchen Verstärkung!

Die Zentrum für regionale Bildung gGmbH (zrb)
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Sozialpädagoge:in / Pädagogische Fachkraft (m/w/d)

Einsatzort: Neustadt a.d.WN.

Teilzeit: ca. 17–21 Wochenstunden

Einsatz im Berufsvorbereitungsjahr (BVJ)

Schulferien einsatzfrei

Wir bieten dir eine abwechslungsreiche Tätigkeit,
Vergütung nach TV-L, flexible Arbeitszeiten und
ein motiviertes Team.

Bewerbung an: bewerbung@zrb-weiden.de

Weitere Informationen zur Stelle und zum
Bewerbungsverfahren gibt es in der
vollständigen Stellenausschreibung.



Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen



Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de

 **AlphaDekade**
2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



AGB, Datenschutz und FAQ

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH finden Sie unter vhs-weiden-neustadt.de/service/agb-gtc.html.

Die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Weiden-Neustadt gGmbH können Sie einsehen unter vhs-weiden-neustadt.de/service/datenschutzerklaerung-gdpr.html.

Beides kann während unserer Öffnungszeiten im Anmeldebüro der vhs, in der Luitpoldstr. 24 in Weiden, schriftlich abgeholt werden. Gerne können wir Ihnen auf Wunsch unsere AGB und Datenschutzerklärung per E-Mail zusenden. Hierfür wenden Sie sich bitte an 0961 48178-0 oder info@vhs-weiden-neustadt.de.

Datenschutzbeauftragter:

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

Wie kann ich mich anmelden?

Es bestehen mehrere Anmeldemöglichkeiten:

Im Internet auf vhs-weiden-neustadt.de können Sie direkt Ihren Wunschkurs online buchen.

Persönlich, in der vhs Geschäftsstelle, Luitpoldstraße 24, 92637 Weiden, telefonisch unter 0961 48178-0

Wann ist eine Anmeldung verbindlich?

Ihre Anmeldung ist generell verbindlich. Sie wird durch die vhs zusätzlich schriftlich oder per Mail bestätigt.

Bis wann muss ich mich anmelden?

Grundsätzlich kann man sich zu einem Kurs anmelden, solange Plätze frei sind. Allerdings sind viele Kurse ab Kursbeginn ausgebucht. Andererseits müssen wir Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl frühzeitig absagen. Vielleicht fehlte gerade Ihre Anmeldung und der Kurs hätte stattfinden können. Melden Sie sich bitte frühzeitig an.

Wann wird das Kursentgelt von meinem Konto abgebucht?

Wir buchen das Kursentgelt jeweils zum nächstfolgenden Werktag nach Kursbeginn ab.

Ist eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichterscheinen möglich?

Eine Rückerstattung der Kursgebühr bei Nichterscheinen ist generell leider nicht möglich.

Wie lange vorher kann ich mich nach einer Kursanmeldung wieder abmelden?

Ein kostenfreier Rücktritt muss spätestens 7 Kalendertage vor Kursstart erfolgen.

Hierbei ist zu beachten, dass diese 7 Kalendertage zwischen dem Eingang der schriftlichen Kursabmeldung und dem Kursstart liegen müssen. Sollte diese Frist nicht eingehalten werden, ist der Kunde zur Entrichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

An welchen Kursterminen findet mein Kurs statt?

Unser Magazin listet aus Platzgründen nicht immer alle Kurstermine Ihres Kurses auf. Ihre Kurstermine können Sie ganz bequem auf unserer Homepage unter dem betreffenden Kurs einsehen.

Was passiert, wenn ein Kurstermin ausfällt oder der Kurstermin aus organisatorischen Gründen verschoben wird?

Es passiert leider immer mal wieder, dass kurzfristig Änderungen im Programm vorgenommen werden müssen. Sei es, dass Dozenten erkranken oder der Kurs aus anderen Gründen ausfallen muss. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, wenn „Ihr“ Kurs einmal betroffen sein sollte. Unser Team bemüht sich stets um eine rechtzeitige Benachrichtigung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (sofern uns die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bekannt gegeben wurde).

Wo kann ich parken?

In der Nähe der Volkshochschule, in der Bürgermeister-Prechtel-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 Etagenebenen 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

Italienischkurs



Pizzeria

RVVswipe:
einchecken
losfahren
auschecken



rvvswipe.de

RVV Regensburger
Verkehrsverbund

DIE HAUSMÄNNER

EIN VERBUND ZUVERLÄSSIGER HANDWERKSBERIEBE



WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
Anfrage!

RENOVIERUNG • UMBAU • NEUBAU

Nutzen Sie unser Netzwerk!

**AMANN
KÜCHEN**
die Kreativ-Schreiner

T_B
TÖPPEL - BAU

**ELEKTRO
SCHMID**
MEISTERBETRIEB

WINTERGARTENBAU • FENSTER • TÜREN
BANRUCKER
Wintergärten der Spitzenklasse

**Holzbau
SCHRAML**
alles *astrein*

TREPPEN-ECKERT
DER TREPPEN-SPEZIALIST

Lang
FLIESEN BÄDER BÖDEN HANDWERK
WWW.FLIESENHAUS-LANG.DE

TEAM
HECHT
DACH- & HAUSTECHNIK

**WOHN-
TRAUM**
Boden & Raum

K. u. E. Schmid GmbH
Meisterbetrieb f. Parkett u. Fußböden
Akustik- u. Trockenbau

HELDWEIN
MALERGESCHÄFT



*Scan
mich!*

**Trinkerl Putz
& Stuck GmbH**

www.diehausmaenner.de

BESUCHEN SIE UNS AUF