

HERBST/WINTER 2024/25

VHS PROGRAMM



DER STADT RIEDENBURG



HERBST | WINTER 2024/25

VHS PROGRAMM

Liebe Bürger*innen der Stadt Riedenburg,
liebe Kursteilnehmer*innen und Interessierte,

vor Ihnen liegt das druckfrische, neue Programm der VHS Riedenburg mit einer bunten Palette an Kursangeboten. Sich weiterbilden, der eigenen Kreativität freie Bahn lassen, neue Fähigkeiten erlernen, die persönliche Fitness verbessern und bei all dem Gleichgesinnte kennen lernen – die VHS Riedenburg hat ein breites Spektrum an Angeboten für Sie zusammen gestellt und freut sich auf viele interessierte Teilnehmer*innen. Wir haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und so beinhaltet das aktuelle Programm neben viel Bewährtem auch wieder neue Kurse, die wir auf Anregung unserer Teilnehmenden organisiert haben. Bitte, machen Sie regen Gebrauch von unserem Kursangebot und helfen Sie mit, Ihre VHS Riedenburg mit Leben zu füllen.

Wir freuen uns auf Sie und bitten aus organisatorischen Gründen um frühzeitige Anmeldung.

Thomas Zehetbauer
Erster Bürgermeister
der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger
Leitung und
Kursorganisation VHS

KONTAKT:

VHS Riedenburg
Marktplatz 1
93339 Riedenburg
www.vhs-riedenburg.de
info@vhs-riedenburg.de
09442 905005



IMMER IM PROGRAMM



	www.musik-mobil.de
musik -	bernhard böhm
- instrumente	meisenweg 10 / 93351 painten •
- zubehör/service	tel.: 09499 / 94 29 700 •
- licht + tontechnik	fax.: 09499 / 94 29 701
- unterricht	handy: 0175 / 245 1451
	e-mail: info@musik-mobil.de

Instrumental Unterricht wird angeboten für:

- Klavier, Keyboard, Akkordeon - alle Blasinstrumente
- Gitarre, Ukulele, Kontrabass (E-Gitarre + E-Bass)
- Schlagzeug / Percussion - Band / Ensemble

Musikalische Früherziehung

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

Klavier, Keyboard und Blockflöte

Johanna Stoltny, Tel.: 09445 9910788 oder 0151 65662836

Musik-Garten

- für die Altersgruppe Baby (bis 18 Monate) und Eltern.

Gemeinsames Singen und Musikhören ist schon in dieser frühen Entwicklungsphase

“Nahrung für Körper, Geist und Seele” unserer Jüngsten.

Der 45 Minuten dauernde Kurs für Eltern, gemeinsam mit ihren Babys,

findet im 1.OG der Dreiburgenhalle, Kursraum 2 statt.

Fragen hierzu gerne an:

Bernhard Böhm, Tel.: 09499/1280, sowie nachmittags unter Mobil: 0175 2451451

IMMER IM PROGRAMM

Volkstanzfreunde Jachenhausen

Alle Termine, Übungsabende und der Tanzkurs finden beim Gasthof Forster in Jachenhausen statt. Die Teilnahme an den Übungsabenden ist kostenlos; Grundkenntnisse im Volkstanz sind wünschenswert. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Anfängerkurs ist kostenpflichtig. Der Preis wird auf Anfrage mitgeteilt. Inhalt des Tanzkurses: Walzer, Polka, leichte Zwiefache und vor allem Volks- und Figurentänze.

Für Übungsabende und den Anfängerkurs wäre es ideal, mit Tanzpartner/in zu kommen. Die Volkstanzfreunde Jachenhausen nutzen in der warmen Jahreszeit auch wieder die Seebühne. Am 15. September wird hier von 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr das Tanzbein geschwungen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine in Jachenhausen, Gasthaus Forster:

- Mi., 04. September 20:00 Uhr Übungsabend
- Mi., 02. Oktober 20:00 Uhr Übungsabend
- Mi., 06. November 20:00 Uhr Übungsabend
- Fr., 22. November 19:00 Uhr Jahresabschluss

Info und Anmeldung: Bernhard Meyer, Tel.: 09491 2827

Grundkenntnisse der deutschen Sprache für ausländische Mitbürger

Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr für Anfänger
Montags, 19:00 bis 20:00 Uhr für Fortgeschrittene
Kursort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)

Kursleiter: Engelbert Huber

Kursgebühr: Kostenlos

Info und Anmeldung: Huber, Tel.: 09442 1206

Vorlesenachmittag

Die Bücherei Riedenburg bietet in Zusammenarbeit mit der VHS jeden 2. Dienstag im Monat (außer in den Ferien) um 16:00 Uhr in den Räumen der Bücherei in der Drei-Burgen-Halle einen Vorlesenachmittag an.

Ort: Drei-Burgen-Halle, Schulstraße 4

Info, Tel.: 09442 905099

IMMER IM PROGRAMM

Kurse mit Hebamme Ute Knittl

Schwangerschaftsgymnastik

Montags 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Maximale Teilnehmerzahl: Acht

Nächster Kursstart: Oktober 2024

Kosten: Werden von den Krankenkassen übernommen

Mitzubringen: Großes Handtuch/ Decke, kl. Kissen für den Kopf, dicke, warme Socken

Bei den Partner-Abenden fallen 20 Euro Zusatzkosten für die Begleitperson an.

Der Kurs wird geschlossen angeboten und umfasst sechs Abende (davon vier Abende für die Frauen und zwei Partner-Abende). Kursinhalt: Gymnastik für die schwangere Frau, Atemtechniken, Informationen über die normale Geburt, Informationen über die erste Zeit mit dem Baby, Vorbereitungen auf die Stillzeit.

Bauch-Beutel-Po

Dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr

(nur im Winter & bei schlechtem Wetter im Sommer– sonst Bauch-Buggy-Go im Freien!)

Maximale Teilnehmerzahl: Ohne Begrenzung

Kosten: Für Nachbuchungen (Verlängerung der Teilnahme) 9 € à 60 Minuten. Diese können in 6er-Karten (zu 54 €) oder 8er-Karten (zu 72 €) erworben werden. Die Karten haben eine Gültigkeitsdauer von vier Monaten, gerechnet ab der ersten Trainingsstunde.

Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen. Im Anschluss werden Beckenboden, Kreislauf und Ausdauer trainiert. Am Ende gibt es noch ein Cool-Down.

Die Besonderheit ist, dass die Kinder die Zeit während des Kurses in einer Tragehilfe vor der Brust der Mutter verbringen. Dieser Kurs wird offen und fortlaufend angeboten. Empfohlen wird er erst für Frauen, die bereits die fünfte Rückbildungsstunde absolviert haben. (Die Kosten für die Rückbildungsgymnastik übernehmen die Krankenkassen).

Info und Anmeldung:

Telefonisch bei Hebamme Ute Knittl, Tel.: 09441 2339

Kursbeginn und Kursort werden persönlich und individuell vereinbart.

SEPTEMBER

Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse

Do, 12. September von 09:00 bis 10:30 Uhr (15 Einheiten)

Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Gebühr: 150 Euro

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, eventuell (Yoga-) Kissen, Yoga-Klötzchen

Yoga bewegt uns mit seinen Übungen körperlich wie geistig. Gleichzeitig unterstützt uns Yoga, Dinge in unserem Leben in unserer Umwelt anzuregen. Fließende Bewegungen, ausgewählte, von Atem geführte und im Atem ruhende Haltungen werden für uns Leitfaden sein. Das nach Innenwenden über den Weg der Atmachtsamkeit und Atemerfahrung kann den Geist zur Ruhe führen. Man kann sich sortieren - nicht über das Mittel des Denkens, sondern über die Wahrnehmung von Lebendigkeit und Stille - zu einem Zustand großer Wachheit, Frische und Lebendigkeit.

Tai Chi – Die Kranichform

Mo, 16. September von 18:00 bis 19:00 Uhr (12 Einheiten)

Leitung: Verena Pfliegler, Tai Chi-Lehrerin

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 120 Euro

Info und Anmeldung: Verena Pfliegler, Tel.: 09442 9919477

Tai Chi ist eine Bewegungsform, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit bezieht. Die Kranich-Form des Tai Chi befasst sich hauptsächlich mit Händen und Füßen. Die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Dies beeinflusst unser Gleichgewicht und unsere Konzentration stark positiv. Die richtige Bewegung des Beckens ist hier wichtig, denn somit aktivieren wir die Beweglichkeit des Beckens und der Oberkörper stabilisiert sich. Dies ist wiederum hilfreich, um Rückenverspannungen entgegen zu wirken, Auch für Senioren mit Bewegungseinschränkungen sind diese Übungen, die auf jede/n Teilnehmenden individuell zugeschnitten werden, sehr gut geeignet. Tai Chi wirkt außerdem positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Lungenfunktion, die Knochendichte (Osteoporose Vorbeugung), Fibromyalgie, Arthritis und das Immunsystem, den Schlaf, auf den Gleichgewichtssinn und das Verdauungssystem, sowie gegen chronische Schmerzen.

SEPTEMBER

Wirbelsäulengymnastik

Di, 17. September von 17:30 bis 18:30 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Helga Holzinger-Klingler

Ort: : Grund-und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 55 Euro

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stützachse des Körpers und an fast allen Bewegungen beteiligt. Es ist wichtig, sie flexibel und kräftig zu erhalten. Die Rückenmuskeln arbeiten mit, um den Rumpf zu stabilisieren und zu bewegen. Die meisten Übungen eignen sich auch als tägliche Fitnessübungen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Haltung trainieren.

Faszientraining

Di, 17. September von 18:40 bis 19:25 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Helga Holzinger-Klingler

Ort: : Grund-und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 45 Euro

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Offener Babytreff

Mi, 18. September von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat und Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

SEPTEMBER

Power-Yoga

Fr, 20. September von 08:30 bis 09:45 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Helga Holzinger-Klingler

Ort : Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Gebühr: 60 Euro

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Das intensive Training für mehr Energie und Beweglichkeit. Mit Power Yoga können Sie sich richtig auspowern. Die dynamischen Übungsreihen stärken und dehnen Ihre Muskeln. Sie formen Ihren Körper straff und schön mit Yoga-Flows. Die kraftvollen und dynamischen Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, verbessern die Haltung und steigern die Kondition. Dieses effektive Körpertraining sorgt aber auch für Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltag. Eine eher sportliche Variante des Yoga.

Beckenbodengymnastik

Fr, 20. September von 09:45 bis 10:30 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Helga Holzinger-Klingler

Ort : Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Gebühr: 45 Euro

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Das Training sorgt für Kontinenz, schützt vor Blasen- und Gebärmuttersenkung und führt zu einem flachen, schönen Bauch.

In den Tiefen unseres Beckens verbirgt sich ein konzentriertes Muskelpaket - der Beckenboden. Oft entdecken wir den Beckenboden erst, wenn Inkontinenz, Gebärmuttersenkung, sexuelle Störungen, Rückenschmerzen oder ein allgemeiner Leistungsabfall eintreten. Auch nach einer Geburt ist ein Rückbildungstraining der strapazierten Beckenbodenmuskeln wichtig.

Entdecken Sie mit Hilfe dieses Trainings das tief im Becken verborgene Muskelpaket. Ist es kräftig und gesund, strafft sich der Bauch und die Wirbelsäule richtet sich selbstbewusst auf.

SEPTEMBER

Babymassage "Zweisamzeit" nach Pamela Wiesmayer (für Babys ab 6 Wochen bis Krabbelalter)

Mo, 23. September von 09:30 bis 10:30 Uhr (5 Einheiten)

Leitung: Sabrina Gaul

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Gebühr: 80 Euro

Info und Anmeldung: S. Gaul, Tel.: 0171 5227131

Bitte mitbringen: Decke fürs Baby, wasserdichte Wickelunterlage, Kissen.

Berührung ist die Sprache unseres Herzens. Die Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührung lernt das Baby seinen Körper besser wahrzunehmen. Nebenbei sprechen wir auch darüber, wie ihr euch selbst in der Babyzeit nicht vergesst, denn auch ihr Mamas seid wichtig! Ihr werdet angeleitet, euer eigenes Baby zu massieren und lernt verschiedene Massagegriffe. Jede Kursstunde beinhaltet jeweils einen theoretischen, sowie einen praktischen Teil.

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 24. September von 16:30 bis 17:15 Uhr (11 Einheiten)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 77 Euro

Info und Anmeldung: M. Campe, Tel.: 09442 906114

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt.

Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

SEPTEMBER

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 24. September von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: Kostenfrei

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Was hat Opa im Krieg erlebt? Wie wurde Omas Sonntagskuchen zubereitet? Was steht in den Briefen des Onkels, der in die USA ausgewandert ist? Tagebücher, Kochbücher, Briefe und Poesiealben würden es verraten - wenn man sie nur entziffern könnte. Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Die Ahnenforschung erlebt einen regelrechten Boom und in vielen Haushalten, auf vielen Dachböden, finden sich noch Dokumente, die die Enkel nicht mehr entziffern können. Transkribierter sind weltweit gefragt, denn es gibt nicht mehr viele, die die alte Schrift noch in der Schule gelernt haben. Wer soll all die Zeitdokumente lesen, wenn sie nicht mehr helfen können, deren Inhalt zu entziffern? Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren. Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben. Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Do, 26. September von 16:30 bis 17:15 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 70 Euro

Info und Anmeldung: M. Campe, Tel.: 09442 906114

Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist!

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zur Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung.

OKTOBER

Offener Babytreff

Mi, 02. Oktober von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. & 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys & Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen & neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat & Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 08. Oktober von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: Kostenfrei

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Was hat Opa im Krieg erlebt? Wie wurde Omas Sonntagskuchen zubereitet? Was steht in den Briefen des Onkels, der in die USA ausgewandert ist? Tagebücher, Kochbücher, Briefe und Poesiealben würden es verraten - wenn man sie nur entziffern könnte. Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Die Ahnenforschung erlebt einen regelrechten Boom und in vielen Haushalten, auf vielen Dachböden, finden sich noch Dokumente, die die Enkel nicht mehr entziffern können. Wer soll all die Zeitdokumente lesen, wenn sie nicht mehr helfen können, deren Inhalt zu entziffern? Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren. Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

OKTOBER

Geflochten & gefilzt

Sa, 12. Oktober von 09:30 bis 14:30 Uhr

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)

Gebühr: 35 Euro (zuzüglich Materialkosten)

Info und Anmeldung: Tel.: 0172-8635448 oder per E-Mail unter info@donna-filz.de

Die Technik des dreidimensionalen Flechtens und Filzens eignet sich sehr gut, um größere, stabile Taschen daraus herzustellen. Das Angebot richtet sich an Erwachsene (mit und ohne Vorkenntnisse).

Offener Babytreff

Mi, 16. Oktober von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos,

Anmeldung: nicht erforderlich

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. & 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys & Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen & neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat & Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

OKTOBER

Die eigenen Stärken entdecken:

Der beste-Freundinnen-/beste-Freunde-Workshop für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Fr, 18. Oktober von 14:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: Denise Jacobs, Coachin für The Work of Byron Katie, Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin (Stark auch ohne Muckis), M.A. Pädagogin

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1. OG)

Gebühr: 25 Euro je Kind

Info und Anmeldung: Jacobs, Tel.: 0162 4096264 oder E-Mail: denise.jacobs@gmx.de

„Ich kann das nicht.“ „Ich schaffe das nicht.“ „Ich bin zu dumm dafür.“ – Als Resilienztrainerin in Schulen und Kindergärten habe ich diese Sätze schon oft von Kindern gehört. In diesem Workshop möchte ich mit den Kindern ihre Stärken und Fähigkeiten erarbeiten und den Fokus auf das lenken, was sie gut können, denn: Das Bewusstmachen für die eigenen Kompetenzen stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Wirkung nach aussen, so dass sie selbstsicherer durchs Leben gehen. Die Freunde unterstützen sich gegenseitig dabei, ihre jeweiligen Stärken zu entdecken. Anmelden kann sich ein Kind mit Freund/Freundin. Eine Einzelanmeldung ist nicht möglich. Bitte mitbringen: Stifte zum Schreiben und Malen.

Steine aus Filz (ab 6 Jahren)

Di, 22. Oktober von 16:30 bis 18:30 Uhr

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1. OG)

Gebühr: 16 Euro (zuzüglich Materialkosten)

Anmeldung unter Tel.: 0172 8635448 oder E-Mail unter info@donna-filz.de

Der Natur auf der Spur – wir stellen Filz-Kiesel her: eine ausgefallene Deko-Idee oder als originelles Geschenk.

Gefilzte Fensterbilder (ab 8 Jahren)

Mi, 23. Oktober von 16:30 bis 18:30 Uhr

Leitung: Barbara Knütter

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1. OG)

Gebühr: 16 Euro (zuzüglich Materialkosten)

Anmeldung unter Tel.: 0172 8635448 oder E-Mail unter info@donna-filz.de

Aus Wolle und kleinen Zweigen entstehen stimmungsvolle Fensterbilder für den Herbst oder die Adventszeit.

NOVEMBER

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 05. November von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: Kostenlos

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Was hat Opa im Krieg erlebt? Wie wurde Omas Sonntagskuchen zubereitet? Was steht in den Briefen des Onkels, der in die USA ausgewandert ist? Tagebücher, Kochbücher, Briefe und Poesiealben würden es verraten - wenn man sie nur entziffern könnte. Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Die Ahnenforschung erlebt einen regelrechten Boom und in vielen Haushalten, auf vielen Dachböden, finden sich noch Dokumente, die die Enkel nicht mehr entziffern können. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren. Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben. Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 06. November von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Gebühr: Kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat und Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

NOVEMBER

Resilienz, Selbstbehauptung & Lebenskompetenz: Training für 6-10jährige Mädchen nach dem Konzept von "Stark ohne Muckis"

Sa, 09. November von 09:00 bis 14:00 Uhr

inkl. kleiner Pausen nach Bedarf und 30 Min. betreuter Mittagspause

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)

Leitung: Denise Jacobs, Trainerin für Resilienz & Selbstbehauptung
(Stark auch ohne Muckis), M.A. Pädagogin

Gebühr: 66 Euro pro Kind (24 Euro Geschwisterkind)

Info und Anmeldung: Jacobs, 0162 4096264 oder E-Mail: denise.jacobs@gmx.de

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk

Dieser Kurs macht dein Kind stark für die täglichen Konflikte und Herausforderungen des Lebens - kindgerecht mit viel Spaß und Bewegung.

Das sind die Inhalte des Trainings:

- Bewusster Einsatz von Körperhaltung, Blickkontakt und Stimme
- Drei Strategien, um mit Beleidigungen und Provokation umzugehen
- Sich nette Worte zu Herzen zu nehmen und gemeine Worte abperlen zu lassen
- Zu verstehen, warum Menschen andere ärgern – und was ich tun kann, damit sie aufhören
- Strategien, wenn mir ein anderes Kind etwas wegnimmt
- Strategien, wenn mich ein anderes Kind gegen meinen Willen festhält
- Strategien, wenn mich ein anderes Kind bedroht
- Klar und bestimmt zu kommunizieren, um die eigenen Ziele zu erreichen
- Gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen, um Eskalationen zu vermeiden
- Zu unterscheiden, welche Konflikte ich alleine schaffen kann und wo ich Hilfe brauche
- Wo und wie ich mir Hilfe hole

Kinder lieben diesen Kurs!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine frühzeitige Anmeldung ist erwünscht.

NOVEMBER

Umgang mit Beleidigung und verletzenden Worten: Training für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren nach dem Konzept „Stark ohne Muckis“

Sa, 09. November von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)

Leitung: Denise Jacobs, Trainerin für Resilienz & Selbstbehauptung
(Stark auch ohne Muckis), M.A. Pädagogin

Gebühr: 35 Euro pro Person

Info und Anmeldung: Jacobs, 0162 4096264 oder E-Mail: denise.jacobs@gmx.de

Bitte mitbringen: Block, Stift

Ich lade euch ein zu dem legendären Resilienztraining nach dem Konzept von „STARK auch ohne Muckis.“ Ziel ist, sich Beleidigungen, Provokationen und andere verletzende Worte unserer Mitmenschen nicht zu Herzen zu nehmen, sondern in aller Verbundenheit abperlen zu lassen. Du lernst mit Spaß drei verschiedene Methoden kennen, wie du mit verbalen Angriffen deeskalierend und kraftvoll umgehen kannst. Du erprobst auch eine Strategie zur Auflösung von Selbstzweifeln und Selbstkritik. Das Training, das ich normalerweise an Schulen und Kindergärten für Kinder leite, ist für Erwachsene genauso wertvoll! Lasst uns gemeinsam mehr Verständnis, Frieden und Liebe in die Welt senden.

Resilienz, Selbstbehauptung & Lebenskompetenz: Eltern-Kind-Training nach dem Konzept von „Stark ohne Muckis“ (Alter der Kinder: 6-15 Jahre)

So, 10. November von 09:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 1

Gebühr: 88 Euro (1 Elternteil mit 1 Kind), jedes weitere Familienmitglied 22 Euro

Info und Anmeldung: Jacobs, Telefon: 01624096264 oder E-Mail denise.jacobs@gmx.de

Dieser Kurs macht deine Familie stark für die täglichen Konflikte und Herausforderungen des Lebens – mit viel Spaß und Bewegung. Das sind die Inhalte des Trainings:

- Bewusster Einsatz von Körperhaltung, Blickkontakt und Stimme
- Drei Strategien, um mit Beleidigungen und Provokation umzugehen
- Sich nette Worte zu Herzen zu nehmen und gemeine Worte abperlen zu lassen
- Zu verstehen, warum Menschen andere ärgern – und was ich tue, damit sie aufhören
- Strategien, wenn mir ein jemand etwas wegnimmt
- Strategien, wenn mich jemand gegen meinen Willen festhält
- Strategien, wenn mich jemand bedroht
- Klar und bestimmt zu kommunizieren, um die eigenen Ziele zu erreichen
- Gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen, um Eskalationen zu vermeiden
- Zu unterscheiden, welche Konflikte ich alleine schaffen kann und wo ich Hilfe brauche
- Wo und wie ich mir Hilfe hole

Familien lieben diesen Kurs! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine frühzeitige Anmeldung ist erwünscht. Bitte mitbringen: Getränk

NOVEMBER

Babymassage „Zweisamzeit“ nach Pamela Wiesmayer (für Babys ab 6 Wochen bis Krabbelalter)

Mo, 11. November von 09:30 bis 10:30 Uhr (5 Einheiten, montags)

Leitung: Sabrina Gaul

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1. OG)

Gebühr: 80 Euro

Info und Anmeldung: S. Gaul, Tel.: 0171 5227131

Berührung ist die Sprache unseres Herzens. Die Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Durch die Berührung lernt das Baby, seinen Körper besser wahrzunehmen. Nebenbei sprechen wir auch darüber, wie ihr euch selbst in der Babyzeit nicht vergesst, denn auch ihr Mamas seid wichtig! Ihr werdet angeleitet, euer eigenes Baby zu massieren und lernt verschiedene Massagegriffe. Jede Kursstunde beinhaltet jeweils einen theoretischen, sowie einen praktischen Teil.

Offener Babytreff

Mi, 20. November von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat und Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug.

DEZEMBER

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 03. Dezember von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

Ort: Drei-Burgen-Halle, Anbau rechts, Musikraum

Gebühr: Kostenlos

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Was hat Opa im Krieg erlebt? Wie wurde Omas Sonntagskuchen zubereitet? Was steht in den Briefen des Onkels, der in die USA ausgewandert ist? Tagebücher, Kochbücher, Briefe und Poesiealben würden es verraten - wenn man sie nur entziffern könnte. Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Die Ahnenforschung erlebt einen regelrechten Boom und in vielen Haushalten, auf vielen Dachböden, finden sich noch Dokumente, die die Enkel nicht mehr entziffern können. Transkribierer sind weltweit gefragt, denn es gibt nicht mehr viele, die die alte Schrift noch in der Schule gelernt haben. Wer soll all die Zeitdokumente lesen, wenn sie nicht mehr helfen können, deren Inhalt zu entziffern? Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren. Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben. Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 04. Dezember von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. & 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys & Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen & neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat & Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi - Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

DEZEMBER

Offener Babytreff

Mi, 18. Dezember von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Susanne Sbardella, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC

Ort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 2 (1.OG)

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Info und Anmeldung: VHS, Tel.: 09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. & 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys & Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen & neue Kontakte zu knüpfen. Sie erhalten auf Wunsch Rat & Hilfe zu allen Themen rund ums Baby. Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

Änderungen vorbehalten!



VHS RIEDENBURG

Volkshochschule lebt vom Miteinander und vom Mitmachen

Die VHS lebt vom Miteinander und vom Mitmachen. Dafür braucht es interessierte Teilnehmer/innen und auch Sie als Kursleiter/in oder Dozent/in - mit Ihren Ideen, Ihrer Leidenschaft und Ihrem Einsatz! Lassen Sie uns gemeinsam interessante Bildungsangebote in Riedenburg gestalten.

Möchten Sie als Kursleiterin oder Dozent für unsere Volkshochschule aktiv werden? Wir suchen laufend qualifizierte Kursleitungen für unser vhs-Angebot. Aktuell freuen wir uns besonders über Bewerbungen als vhs-Kursleitung zu folgenden Themen:

- Line Dance
- Rope Skipping
- Hula Hoop
- Sprachen (Englisch)
- EDV (Android/iOS, MS Office, Homepage-Gestaltung, Grafik-Erstellung)

Doch wir haben generell immer ein offenes Ohr für die Wünsche unserer Bürger und für Anregungen von Ihrer Seite und sind grundsätzlich offen für alle Themenvorschläge. Sollten Sie Interesse haben an einer Tätigkeit, kontaktieren Sie uns bitte mit einem kurzen Überblick Ihres Themenschwerpunktes und Ihrer bisherigen Erfahrungen unter:

Vhs Riedenburg

Petra Kolbinger, Marktplatz 1, 93339 Riedenburg
09442 905005, info@vhs-riedenburg.de

Das sollten Sie für eine Tätigkeit als vhs-Kursleitung mitbringen

Allgemeine Voraussetzungen:

- Freude am Umgang mit Menschen und an der Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten
- Motivation und Zuverlässigkeit
- Praxiserfahrung in Ihrem jeweiligen Spezialgebiet
- Idealerweise Erfahrung als Kursleiterin oder Dozent
- Klares Kurskonzept, d.h. Sie wissen, an welche Zielgruppe sich Ihr Kursangebot richtet und wie Sie den Unterrichtsstoff strukturieren

Spezielle Anforderungen für die Programmbereiche:

- Für Rechtsthemen: Sie verfügen über eine juristische Ausbildung
- Für Gesundheitskurse: Sie haben eine einschlägige und anerkannte Ausbildung, z.B. als Physiotherapeut/in, Sport- oder Yogalehrer/in o.Ä.

Wissensvermittlung bringt andere und auch einen selbst voran.

Probieren Sie es aus und werden Sie Teil des VHS-Teams!