


Kultur und Gestalten

Fachbereichsleitung

Ulrike Schmid MA

Tel. 0 94 01 52 55-10

ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de



Wie jede Tugend ist die Treue nur so lange von Wert, wie sie instinktiv oder idiosynkratisch und nicht rational ist. Im übrigen ist es in einem bestimmten Alter und oben-drein in meinem Beruf nicht unbedingt erforderlich, daß die Liebe erwidert wird. Liebe ist ein selbstloses Gefühl, eine Einbahnstraße. Das ist der Grund, weshalb es möglich ist, Städte zu lieben, Architektur als solche, Musik, tote Dichter oder bei entsprechendem Temperament eine Gottheit. Denn Liebe ist ein Verhältnis zwischen einer Spiegelung und ihrem Gegenstand. Das ist es am Ende, was einen wieder zu dieser Stadt zurückbringt.

Joseph Brodsky, Ufer der Verlorenen

Künstlerisches und kunsthandwerkliches Gestalten

Y520000

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Malerei - Experimente zu Farbe, Form und Themen

Nora Matocza, bild. Künstlerin und Kunstpädagogin

Nora Matocza wird Ihnen eine Woche lang solide Technik, handwerkliches Können und die wichtigsten Kenntnisse zu Bild- und Farbkomposition vermitteln bzw. vorhandenes Wissen vertiefen. Die Aufgaben werden vielseitig und z. T. ungewohnt sein - die Auseinandersetzung mit der Landschaft rund um Beratzhausen wird sicher dazugehören - und die Themen sollen Abwechslung zwischen konzentrierter Arbeit und entspanntem Experimentieren bringen. Es kann mit Öl oder mit Acryl gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Öl- und Acrylmalaurüstung, Leinwände (max. 100 x 100 cm), Skizzenblock.

Mo.-Fr., 13.08 bis 17.08.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

157.00 Euro (10 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

Nora Matocza

- Geboren 1949 in Monheim / Bayern
- Studium an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und an der Universität Erlangen. 1. u. 2. Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien
- Tätig als freischaffende Künstlerin in den Bereichen Malerei, Bildhauerei, Bühnenbild, Kinderbuchillustration.
- zahlreiche Einzel- u. Gruppenausstellungen im In- und Ausland, u. a. in Nürnberg, München, Berlin, Köln, New York, Barcelona, Sofia, Charkiv (Ukraine), Raron und Leuk (CH).
- zahlreiche Auszeichnungen, u. a. Förderpreis der Stadt Nürnberg (Dr.-Drexel-Stiftung).
- Leiterin der Galerie im LCC Sulzbach-Rosenberg.

Y520002

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Das Symbol (Meisterklasse)

Prof. Constantin Flondor

Die diesjährige Meisterklasse hat Constantin Flondor ganz dem Phänomen Symbol und seiner Bedeutung für die Kunstgeschichte gewidmet: DIE SYMBOLE, DENEN DIE ICH BEGEGNET BIN DIE SYMBOLE, DIE MICH BESUCHT HABEN DIE SYMBOLE, DIE MIR ERSCHIENEN SIND Prof. Constantin Flondor wurde 1936 in Cernauti (Bukovina) geboren. Von 1954 bis 1960 studierte und absolvierte er seine künstlerische Ausbildung am „Grigorescu Institut“ in Bukarest. Zwei Jahre später erhielt er einen Ruf an das Kunstlyzeum und 1990 an die Kunstakademie in Temeswar, wo er bis heute lebt und arbeitet. In seinen vielfach preisgekrönten Arbeiten, die ihn weit über die Grenzen seines Landes hinaus bekannt machten, sucht Flondor den Reichtum der sichtbaren Welt zusammen mit ihrer inneren Beschaffenheit zu erfassen. Bitte mitbringen: Öl- und Acrylmalaurüstung, Leinwände (max. 100 x 100 cm), Skizzenblock DIN A 3, Zeichenkohle und Stifte.

Mo.-Fr., 30.07.12 bis 03.08.12, 9.00 - 17.00 Uhr

157.00 Euro (10 - 12 Teiln., keine Ermäßigung möglich)

Beratzhausen, Zehentstadel

Y520003

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Das Symbol (Meisterklasse)

Prof. Constantin Flondor

Wie Kurs Y520002
Mo.-Fr., 06.08.12 bis 10.08.12, 9.00 - 17.00 Uhr
157.00 Euro (10 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

Y520004

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Steinbildhauerei

Prof. Dr. Alexandru Pasat

Stein ist ein faszinierendes Material, leistet er seinem Bearbeiter doch zunächst Widerstand. An diesem zu wachsen, mit körperlicher Kraft, künstlerischem und handwerklichem Geschick sowie Fantasie dem Stein sein Geheimnis abzuringen, aus dem fest umschlossenen Block die Skulptur quasi zu befreien, zählt mit zu den aufregenden künstlerischen Erlebnissen.

Experimentieren Sie unter Anleitung von Alexandru Pasat eine Woche lang mit Speckstein oder Sandstein (geeignet für AnfängerInnen) bzw. Kalkstein oder Marmor (geeignet für TeilnehmerInnen mit bildhauerischer Erfahrung). Sie lernen die Technik der Steinbearbeitung kennen und setzen sich mit künstlerischen Fragen rund um Komposition und Expressivität einer Skulptur auseinander. Bitte Werkzeug zur Steinbearbeitung mitbringen (Materialliste wird Ihnen zugesandt).

Alexandru Pasat wurde 1955 in Plenita/Rumänien geboren. Seit 1985 ist der Bildhauer international auf zahlreichen Gruppen- und Einzelausstellungen z.B. in Deutschland, Frankreich, Holland und Italien vertreten. 1985 und 1988 wurden seine Arbeiten auf der internationalen Skulptur-Biennale in Ravenna ausgezeichnet.

Mo. - Fr., 30.07. bis 03.08.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

167.00 Euro (10 - 12 Teiln., zuzügl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

Y520005

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Steinbildhauerei

Prof. Dr. Alexandru Pasat

Wie Kurs Y520004
Mo. - Fr., 06.08. bis 10.08.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

167.00 Euro (10 - 12 Teiln., zuzügl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

Y520006

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Steinbildhauerei

Prof. Dr. Alexandru Pasat

Wie Kurs Y520004
Mo. - Fr., 13.08. bis 17.08.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

167.00 Euro (10 - 12 Teiln., zuzügl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

Y520007

XX. Sommerakademie Beratzhausen: Holzbildhauerei

Helmut Wolf, Bildhauer, Holzbildhauermeister

Experimentieren Sie unter Anleitung eine Woche lang mit Lindenholz. In ebenso intensiver wie ungezwungener Atmosphäre lernen Sie die interessantesten Techniken der künstlerischen Holzbearbeitung sowie die fachgerechte Handhabung der entsprechenden Werkzeuge kennen. Sie setzen eigene Ideen bildhauerisch um und beschäftigen sich mit künstlerischen Fragen rund um Komposition und Expressivität einer Skulptur. Werkzeug wird gestellt.

Helmut Wolf, geb. 1959 in Nittenau, absolvierte eine dreijährige Ausbildung zum Holzbildhauer und zwei Jahre Meisterschule in München. Er war mehrere Jahre als Restaurator in Regensburg tätig, seit 1992 ist er freischaffender Bildhauer. Helmut Wolf lebt und arbeitet in Regensburg und Beratzhausen.

Mo.-Fr., 13.08.12 bis 17.08.12, 9.00 - 17.00 Uhr

192.00 Euro (8 - 10 Teiln., inkl. Leihgebühren Werkzeuge, zuzügl. Materialkosten, keine Ermäßigung)

Beratzhausen, Zehentstadel

KULTUR

Y520012 NEU

Richtig sehen, richtig zeichnen! Eine Einführung in das gegenständliche Zeichnen

Susanne Krüger, Grafikdesignerin

Wir erkunden mit lockeren Übungen die Möglichkeiten der Linie, spielen in vielen kleinen Zeichnungen mit Hell und Dunkel, erzeugen Vorder- und Hintergrund und erlernen dabei verschiedene Grundtechniken. Durch genaues Beobachten und richtiges Hinsehen bekommen die Gegenstände unserer Umgebung einen ganz neuen Reiz. Die Umsetzung des Gesehenen auf die zweidimensionale Fläche des Zeichenblatts meistern wir mit den zuvor gemachten Erfahrungen. Als Inspirationsquellen dienen uns klassische Stilleben, Pflanzen(teile) oder Fotografien.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB, 2B, 6B), Radierer oder Knetgummi sowie - falls vorhanden - Graphitstift, Tusche-, Filzstifte, Zeichenkohle, Pastellkreiden.

5 x Donnerstag, 15.03.12 bis 26.04.12, 20.00 - 21.30 Uhr

40.00 Euro (6 - 8 Teiln.)

Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)



Susanne Krüger, freie und angewandte Graphik. Als Graphikerin habe ich im Studium die klassischen Grundlagen des angewandten Gestaltens erlernt und oft und gerne in den freien Klassen (freies Zeichnen, Malerei, Radierung, Linoldruck, Keramik) „gewildert“. Die Liebe zum direkten, analogen Arbeiten mit den verschiedensten Materialien und Farben ist mir geblieben und als Kontrast zur „cleanen“ Arbeit am Computer immer wichtiger geworden. Meine Erfahrungen und die Freude am kreativen Schaffen möchte ich gerne vermitteln und weitergeben.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB, 2B, 6B), Radierer oder Knetgummi sowie - falls vorhanden - Graphitstift, Tusche-, Filzstifte, Zeichenkohle, Pastellkreiden.

Venedig und Wien versinken –
aber bei Venedig weiß man wenigstens, wohin.

Werner Schneyder

Y520013 NEU**Kohlezeichnung Plein Air
- eine Expedition ins Regental***Johannes Schießl, Landschaftsmaler,
Expeditionszeichner, Lithograph*

Wer Landschaften zeichnen möchte, muss zuerst vor Ort arbeiten. Denn nur dort lassen sie sich verstehen und zeichnen lernen. Nur wer Räumlichkeit wahrnimmt, kann diese auch wiedergeben. Deswegen wird sich ein Großteil des Kurses draußen (in der Natur) abspielen. Dabei geht es jedoch nicht um eine möglichst akkurate und langwierige Zeichnung eines Panoramas. Vielmehr wird nach einer kleinen theoretischen Einführung in kurzen Zeitfenstern an relativ schnellen, aber prägnanten Landschaftsskizzen gearbeitet. Dies geschieht im wunderschönen Regental bei Regenstauf.

Wenn Sie teilnehmen möchten brauchen Sie: Keine Angst vor Wind und Wetter, eine gewisse körperliche Fitness (kleine Wanderungen sollten möglich sein) und ein Interesse an Landschaft.

Johannes Schießl ist Landschaftsmaler mit Spezialisierung Expeditionszeichner (freischaffender Künstler, Diplomabschluss an der Akademie der Bildenden Künste Stuttgart).

Bitte mitbringen: Radiergummis aller Art.
Fr., 04.05.2012, 17.00-20.00 Uhr, und
Sa./So., 05./06.05.2012, 10.00 - 18.00 Uhr
89.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. 10,00 Euro
Materialgebühr)
Regenstauf, VHS im Turm
(Hauptstr. 24, 2.OG)

Y520014 NEU**Mit Bleistift, Feder und Tuschepinsel
unterwegs in Venedig***Hermann-Rudolf Schwab,
Dipl. Betriebswirt, bild. Künstler*

Sie gehen mit offenen Augen durch die Welt und haben irgendwie das Bedürfnis, Ihre vielschichtigen Eindrücke, Stimmungen und Ideen zeichnerisch festzuhalten. Die Lagunenstadt Venedig steht Ihnen gleichsam Modell, wenn Sie gemeinsam mit Rudi Schwab für sich die Fähigkeit entdecken, Skizzen, Zeichnungen oder Grafiken locker und spontan zu gestalten - immer mit dem Focus auf das Wesentliche. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Zeichenpapier, Bleistifte (HB, B2, B4), Radiergummi, Tuschefedern und Federhalter, Tusche (schwarz und sepia).

5 x Dienstag, 6.3.12 bis 17.4.12,
18.30 - 21.00 Uhr
62.50 Euro (6 - 10 Teiln.)
Tegernheim, Volksschule
(Kindlweg 18, UG, Zi. K 5)

Y520015 NEU**Schnell Skizzieren, dynamisch Zeichnen***Susanne Krüger, Grafikdesignerin*

In wirklich schnellen Skizzen bringen wir alle möglichen inspirierenden Gegenstände, Räume oder Fotografien aufs Papier. Der Zeitdruck verhindert das allzu genaue Abbilden, der Strich wird freier und wir entwickeln mit der Zeit ein Gefühl für die interessanten Stellen. Kleine Serien entstehen, in denen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten durchgespielt werden können. Aus diesen Übungen entwickeln sich dynamische Zeichnungen, unter deren Offen- und Lockerheit das Wissen um eine gute Komposition erkennbar ist. Bitte mitbringen: Skizzen- od. Aquarellblock A3 oder A4 (mind. 250 gr), Graphitstift, wasservermalbarer Stift (z.B. 'Woody' von Stabilo), Flachpinsel od. dicker Pinsel, Wassergefäß, Lappen/Küchenpapier. Nach eigenen Vorlieben alle möglichen Blei-, Tusche-, Filz-, oder Aquarellstifte, Aquarellfarben zum Kolorieren.

5 x Dienstag, 17.4.12 bis 22.5.12,
19.30 - 21.00 Uhr

40.00 Euro (6 - 8 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

Y520016**Lust auf Zeichnen und Malen
Von der Skizze zum fertigen Bild***Gabriele Brauch, Zertif. BVV-Dozentin im
Bereich Gestalten*

Jeder kann zeichnen! Denn Zeichnen heißt in erster Linie „sehen lernen“. Sie werden sich immer näher an „Ihr Bild“ herantasten und sich dabei einige zeichnerische Fertigkeiten erarbeiten. Am Anfang stehen verschiedene Grundtechniken des Zeichnens, am Ende probieren Sie das Arbeiten mit Farbe.

Bitte mitbringen: Tusche oder Tuschestift, Filz-, Farbstifte, Bleistift, Zeichenkohle, Skizzenblock DIN A 3, Radierer, Farben (je nach Technik), Pinsel, Papierrolle, Wasserbehälter. Papiere können gg. einen Unkostenbeitrag im Kurs erworben werden.

4 x Donnerstag, 14.6.12 bis 5.7.12,
19.00 - 21.30 Uhr

65.50 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, Atelier Gabriele Brauch
(Balthasar-Neumann-Str. 5)

Y520020 NEU**Aquarell oder die Kunst, den Himmel
im Wasser zu malen***Hermann-Rudolf Schwab,
Dipl. Betriebswirt, bild. Künstler*

Das Aquarellieren von Stadtportraits, Landschaften und Stillleben ist ein beeindruckendes und lustvolles Spiel mit Wasser und leuchtenden Farben, die scheinbar zufällig ineinander verlaufen und eigenständig neue, unverhoffte Formen bilden.

Lernen Sie, diese „Zufälle“ gezielt künstlerisch einzusetzen. Rudi Schwab wird Sie dabei unterstützen. Auch für eine realistische Malweise werden Sie die Bedeutung dieser Technik schätzen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte (HB, B2, B4), Radiergummi, Aquarellblock ab A4, Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Küchenrolle, Malerkreppband.

5 x Donnerstag, 19.4.12 bis 24.5.12,
18.00 - 21.00 Uhr

75.00 Euro (6 - 10 Teiln.)

Tegernheim, Volksschule
(Kindlweg 18, UG, Zi. K 5)

Ihr kreatives Fachgeschäft überzeugend in Beratung, Service und Sortiment:

Künstlerbedarf	Holzlasuren	Vergolden
Zeichenmaterial	Keilrahmen	Stofffarben
Papiere/Blöcke	Bilderrahmen	Filzen
Naturpapiere	Passepartout	Wolle
Glasfarben	Rahmungen	Airbrush
Bastelfarben	Floristik	
Schreibgeräte	Modellbau	
Wandfarben	Gießtechnik	
Lacke/Beizen	Fachliteratur	

im Herzen der Altstadt

Am Kohlenmarkt, 93047 Regensburg, Tel.: 0941-51608, Fax: 0941-560389

farben.eckert@r-kom.net

75 **FARBEN**
ECKERT

Kunststoffe hat seine Name

Y520027 NEU

Venedig -

eine Stadt im Spiegel der Lagune

Gertrud Kilgert, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Auf Entdeckungsreise gehen, Wasser, Architektur, Lichtreflexion, Boote zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügen. Wir widmen uns einem klassischen Thema der Aquarellmalerei: „Aqua“. Quelle der Inspiration ist uns dabei die Lagunenstadt, darüber hinaus nehmen wir aber auch andere Städte und Landschaften am Ufer von Flüssen, Meeren oder Seen ins Visier.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (Gr. 30 x 40 cm), Zeichenblock, Aquarellfarben in Näpfchen oder Tuben, Naturschwamm, Wassergefäß (min. 0,5 l), Rundpinsel Gr. 24 oder 20, Flachpinsel, Schlepperpinsel, Reinigungstuch (Küchenrolle), Bleistift, Radiergummi, ggf. eigene Fotos oder Kalenderbilder aus der Lagunenstadt oder andere Wassermotive.

6 x Montag, 27.2.12 bis 16.4.12,

9.00 - 11.30 Uhr

89.00 Euro (6 - 9 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

Y520051 NEU

Paradiesvögel im Farbenrausch Experimentelle Acrylmalerei

Gabriele Brauch,

Zertif. BVV-Dozentin im Bereich Gestalten

Eine spannende und entspannende Reise in die paradiesisch bunte Welt der Farben wartet auf Sie. Experimentieren Sie mit der Vielfalt der Farbtöne, aber auch mit den Grautönen dazwischen.

Durch gezielte Anleitung und Hilfestellung wird Raum für schöpferische Gestaltung und Verwirklichung individueller Bildideen geschaffen. Wenn Sie Gedichte, Geschichten, Gegenstände (schöne Tücher, Behälter, Steine, usw.) zum Thema haben, bitte mitbringen. Das Format für das Bild kann frei gewählt werden.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

Bitte mitbringen: Acrylgrundausrüstung, Bleistift, Radiergummi, Pinsel, Papierrolle, Wasserbehälter. Papiere und Malmedien können im Kurs erworben werden.

Samstag, 31.3.12, 10.00 - 18.00 Uhr
52.50 Euro (5 - 7 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)



Y520052 NEU

La Serenissima: venezianische Impressionen in Acryl oder Aquarell

Gabriele Brauch, Zertif. BVV-Dozentin im Bereich Gestalten

„Im bröckelnden und fleckigen Stuck der Fassaden sehe ich die Reste ehemals kostbarer Gewänder.“ (Goethe, Italienische Reise)

Die morbide Schönheit Venedigs zieht seit Jahrhunderten Künstler in ihren Bann. Jeder sieht die Stadt auf seine Weise, bunt oder monochrom, im Wandel der Jahreszeiten, in Abend- oder Morgenstimmung. Einen Sommertag lang setzen wir uns mit unserem Bild der Serenissima auseinander, in Acryl-, Aquarell- oder Mischtechnik.

Um teilnehmen zu können, sind Vorkenntnisse in Acryl- oder Aquarelltechnik von Vorteil, aber auch AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen (je nachdem, was zum Einsatz kommen soll): Aquarellfarben, Aquarellpapier; Acrylfarben gelb, rot, blau, schwarz, weiß, Pinsel, Wasserbehälter, alte Lappen, Autoschwamm, alte Prepaidkarten; 1-2 Leinwände bis maximal 50 x 70 cm. Zusatzmaterialien können im Kurs erworben werden.

Samstag, 4.8.12, 10.00 - 18.00 Uhr

52.50 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, Atelier Gabriele Brauch (Balthasar-Neumann-Str. 5)

Y520084

Frühlingserwachen

Blumen, Blüten, Formen - in Aquarell, Acryl, Pastell

Gabriele Brauch, Zertif. BVV-Dozentin im Bereich Gestalten

Die faszinierende Farbenpracht und Formenvielfalt der erwachenden Natur ist Ausgangspunkt unseres künstlerischen Arbeitens. Knospen, Blüten und Blätter inspirieren uns zu ganz individuellen Blumenbildern. Durch gezielte Anleitung und Hilfestellung wird Raum für die Verwirklichung Ihrer ganz persönlichen Bildideen geschaffen - auch größere Formate sind möglich. Es kann nur eine Technik zur Anwendung kommen, aber auch Bilder in Mischtechnik sind möglich.

Bitte mitbringen (je nach Technik):

Acrylfarben rot, gelb blau, weiß, schwarz, Pinsel und Leinwand; Aquarellfarben, Pinsel und Block; Pastellkreiden, Pastellkreidepapier. Abbildungen Ihrer Lieblingsblumen nicht vergessen!

3 x Donnerstag, 26.4.12 bis 10.5.12,
19.00 - 21.30 Uhr

49.00 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

Y520085 NEU

Himmel, Wasser, Spiegelung Maltreff Pastell-, Aquarell-, und Acrylmalerei

Gabriele Brauch, Zertif. BVV-Dozentin im Bereich Gestalten

Der jeweils einem Thema gewidmete Maltreff ist gedacht für alle, die gerne den Pinsel (wieder) in die Hand nehmen und mit Farben und Formen experimentieren möchten. Sie entscheiden sich für Acryl oder Aquarell oder aber Sie arbeiten in Mischtechnik. Bei der Umsetzung Ihrer Ideen steht Ihnen Gabi Brauch mit Rat und Tat zur Seite.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen (je nach Technik): 12-24 Pastellkreiden, Aquarell- od. Acrylgrundausrüstung, Bleistift, Radierer, Pinsel, Papierrolle, Wasserbehälter. Papiere u. Malmedien können im Kurs erworben werden.

3 x Do., 08.03., 15.03. und 29.03.2012,
19.00 - 21.30 Uhr

49.00 Euro (5 - 7 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

KULTUR

Kalligraphie

Y520100

Sumi-e Malerei: Pflaumen-Blüte Entdeckungsreise mit dem Japanpinsel Astrid Kaiser, Kalligraphin

Die chinesische Malerei befasst sich, wie die Dichtkunst, intensiv mit Naturbildern. Diese stehen freilich nicht für sich allein, sondern haben eine hohe symbolische Bedeutung, die häufig aus ihren natürlichen Eigenschaften resultiert. So gilt die zarte Pflaumenblüte, die sich noch in der Kälte an knorrigen, kahlen Ästen entwickelt, als Symbol der Hoffnung und der machtvoll aufkeimenden Lebenskraft, sie steht für Glück und Beständigkeit. Lernen Sie die Grundlagen der chinesischen Sumi-e-Malerei kennen und entdecken Sie mit Japanpinsel und Tusche die Pflaumenblüten, deren zarter Duft angeblich „dreitausend Welten durchdringt.“

Geist und Seele werden beim Malen ruhig und gelassen, ein ruhiger Geist erfasst die Natur-Vorstellung und wird selbst zum Malobjekt. Sumi-e-Malerei kann das visuelle Denken erweitern und zur eigenen Mitte führen. Zum Unterricht gehören Entspannungs-, Atem- und Energieübungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmen können AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Mehr Infos unter www.zen-shodo.de
Bitte mitbringen: Kalligraphie-Utensilien (soweit vorhanden), Übungspapier (Rolle, Malblock, DIN A3), Reinschriftpapier (Aquarellblock, DIN A3), Wassergefäß, Pinselablage, Papierbeschwerer, dunkle, lockere Kleidung, Brotzeit! Alle benötigten Schreibmaterialien können auch im Kurs erworben werden.

4 x Mittwoch, 7.3.12 bis 28.3.12,
18.30 - 20.00 Uhr

40.00 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 12)



Astrid Kaiser ist Kunst-erzieherin und Dozentin für westliche und östliche Kalligraphie. Nach dem Studium des Sanskrit, der Sumi-e-Malerei und der arabischen Schriftkunst folgten Ausstellungen in New York, Tokio, Belgien und Deutschland. Astrid Kaiser lebt als freischaffende Kalligraphin und Dozentin für musische Elementarerziehung in Neutraubling. Ihr Ziel ist die Förderung der Schriftkunst in Theorie und Praxis als völkerverbindende Kraft.

Nun treibt die Stadt schon nicht mehr wie ein Köder, der alle aufgetauchten Tage fängt. Die gläsernen Paläste klingen spröder an deinen Blick. Und aus den Gärten hängt der Sommer wie ein Haufen Marionetten kopfüber, müde, umgebracht. Aber vom Grund aus alten Waldskeletten steigt Willen auf: als sollte über Nacht der General des Meeres die Galeeren verdoppeln in dem wachen Arsenal, um schon die nächste Morgenluft zu teeren mit einer Flotte, welche ruderschlagend sich drängt und jäh, mit allen Flaggen tagend, den großen Wind hat, strahlend und fatal.

Rainer Maria Rilke

Nichts einfacher,
als sich in Venedig
zu verlaufen, aber
auch nichts unter-
haltsamer!

Jean-Louis Vaudoayer
(1883 – 1963)

Y520103 NEU

**Die Kunst des schönen Schreibens
Venezianische Renaissance-Antiqua**
Roland Meier, Kalligraph

Im Zeitalter des Computers wird die -
schöne - Handschrift nur noch wenig
gepflegt. Eigentlich schade, denn schön
mit der Hand zu schreiben, bereitet
einfach Freude - dem, der den Text
schreibt, und dem, der ihn liest!
Entdecken Sie Ihr Vergnügen am Schrei-
ben (wieder)! Lernen Sie mit der vene-
zianischen Renaissance-Antiqua eine
prägnante Schrift kennen, die - lange
wenig beachtet - im 19. Jahrhundert
gleichsam wieder entdeckt wurde und
aufgrund ihrer guten Verwendbarkeit
bis heute sehr gefragt ist. Ihr lebhaftes
Schriftbild ist von der ursprünglichen
Ausführung mit der Breitfeder sowie
durch einen deutlich spürbaren Schreib-
duktus geprägt.

Wenn Sie schon Kalligraphie-Erfahrung
haben, können Sie - um ein authenti-
sches Schriftbild zu erzielen - mit dem
Gänsekiel schreiben (steht im Kurs zur
Verfügung).

Fragen zu Kurs und Material bitte an
kinkallizchen@t-online.de

Bitte mitbringen: Bandzugfeder 1,5 mm,
kariertes Papier, Tinte blau oder schwarz.
5 x **Donnerstag, 15.3.12 bis 26.4.12,**
19.00 - 21.00 Uhr

57.50 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. Material-
gebühr, keine Ermäßigung)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/3)

Arbeiten mit Ton

Y521002

**Luxusbad für Amsel, Drossel, Fink und
Star...**

*Christine Degenhardt,
Keramikerin u. Kunsttherapeutin*
Wenn Ihnen Ihr Garten zu schade für ein
o8/15-Vogelbad aus dem Baumarkt ist:
Modellieren Sie in der Töpferwerkstatt
in Sengkofen nach Ihren persönlichen
Vorstellungen ein unverwechselbares
Einzelstück. Der ganz und gar nicht all-
tägliche „Pool“ verspricht Amsel, Drossel
und Co. Erfrischung und Badespaß an
heißen Tagen und ist - unabhängig von
Jahreszeit und Wetter- einfach ein herli-
cher Blickfang in Ihrem Garten.
Glasertermin (2 Stunden) wird individu-
ell vereinbart.

Samstag, 28.4.12, 10.00 - 17.00 Uhr
50.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 15
Euro Materialgebühr nach Verbrauch,
keine Ermäßigung)
Sengkofen, Gasthaus zum Goldenen
Krug (Brunnenstr. 6)

Y521003 NEU

**Lagerfeuerromantik für den Garten:
Feuerschale**

*Christine Degenhardt,
Keramikerin u. Kunsttherapeutin*
Holen Sie sich an lauen Sommeraben-
den ein wenig Lagerfeuerromantik in
Ihren Garten! In Aufbautechnik ent-
stehen individuelle Feuerschalen, die
Sie mit Kerzenwachsresten oder einer
speziellen Paste befüllen können.

Samstag, 10.3.12, 10.00 - 17.00 Uhr
50.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 15
Euro Materialgebühr nach Verbrauch,
keine Ermäßigung)
Sengkofen, Gasthaus zum Goldenen
Krug (Brunnenstr. 6)

Arbeiten mit Silber

Y523308

**Silberringe schmieden:
Silberringe de Luxe**

*Renate Brandel-Motzel,
Goldschmiedemeisterin*
Gestalten Sie sich Ihren individuellen
Silberring, verziert mit Edelsteinen und/
oder aufgetragenen floralen Ornamen-
ten.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber
auch nicht von Nachteil. Werkzeug wird
gestellt.

Freitag, 22.6.12, 18.00 - 21.30 Uhr
20.00 Euro (7 - 8 Teiln., zuzügl. 10.00
bis 50.00 Euro Materialgebühr, keine
Ermäßigung)
Laaber, Hauptschule
(Am Kalvarienberg 2, EG, Werkraum)

Y523309

**Silberringe schmieden:
Silberringe de Luxe**

*Renate Brandel-Motzel,
Goldschmiedemeisterin*
Wie Kurs Y523308

Freitag, 4.5.12, 18.00 - 21.30 Uhr
20.00 Euro (7 - 8 Teiln., zuzügl. 10.00
bis 50.00 Euro Materialgebühr, keine
Ermäßigung)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y523310

**Silberringe schmieden:
Silberringe de Luxe**

*Renate Brandel-Motzel,
Goldschmiedemeisterin*
Wie Kurs Y523308

Freitag, 11.5.12, 18.00 - 21.30 Uhr
20.00 Euro (7 - 8 Teiln., zuzügl. 10.00
bis 50.00 Euro Materialgebühr, keine
Ermäßigung)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/3)

Y523311

**Freundschaftsringe und Wickelringe
aus Silber - trendy für Sie und Ihn**

*Renate Brandel-Motzel,
Goldschmiedemeisterin*
Sie fertigen einen (oder mehrere) an
allen Stellen gleich breiten Ring ohne
Stein, einen sog. „Freundschaftsring“,
oder einen aus silbernem Draht oder
Bandmaterial gewickelten „Wickelring“
aus echtem Silber 925 Sterling. Sie ar-
beiten mit den Werkzeugen und Tech-
niken eines Goldschmiedes. Die Freund-
schaftsringe können verziert oder mit
Hammerschlag-Struktur versehen wer-
den. Erfahrene TeilnehmerInnen haben
die Möglichkeit, sich einen Ring aus
Mokume-Gane-Material anzufertigen.

Freitag, 27.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr
16.00 Euro (5 - 10 Teiln., zuzügl. 6.00
bis 33.00 Euro Materialgebühr, keine
Ermäßigung)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/3)

Arbeiten mit Holz, Weide und anderen Naturobjekten

Y524000

**Für den Robin Hood in uns:
Bau eines traditionellen Langbogens aus
Holz mit Sehne und Pfeil**

*Christian Hofmann, Goldschmied,
Bogenbauer*

Sie bauen einen auf Sie zugeschnittenen
Lang- bzw. Flachbogen aus einem einzi-
gen Stück Holz (Eiche oder Esche), fer-
tigen die dazu passende Bogensehne
sowie einen Pfeil, den Sie befiedern.
Zum Schluss werden die selbst herge-
stellten Bögen und Pfeile eingeschossen.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung,
Schieblehre, scharfes Messer.

2 x Fr., 20./27.04.2012, 15.00 - 20.00 Uhr,
2 x Sa., 21./28.04.2012, 10.00 - 18.00 Uhr
95.00 Euro (5 Teiln., zuzügl. ca. 70.00
Euro Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Obertraubling, Aubachstr. 24
(Werkstatt Hofmann)

Y525100 NEU

Naturkunst

- ein künstlerisch-kreatives Erlebnis
*Gaby Vetter-Löffert, Diplomgeografin,
Umweltpädagogin (NaturZeit)*

Entspannung pur durch eine intensive,
meditative Auseinandersetzung mit
den Schätzen der Natur. Lassen Sie
sich zu ganz persönlichen Kunstwerken
inspirieren – gearbeitet wird mit bloßen

DIE OFFENEN WERKSTÄTTEN



**STADT
KUNST**

REGENSBURG

SIND SIE KREATIV?

 Malerei	 Airbrush
 Bildhauerei	 Keramik-Werkstatt
 Aktzeichnen	 Goldschmieden
 Modellieren	 Florale Werkstatt
 Schweißen	
 Fotografie	

Bitte beachten Sie auch unsere Kinder- und Jugendkurse!

Regensburgs Schule für Bildende Kunst, Pröteninger Str. 30, 93049 Regensburg
www.stadtkunst.de • info@stadtkunst.de • Tel.: 0941 / 22 148

Händen und mit dem, was wir im Wald vorfinden: Blätter, Steine, Zapfen, Moos, Wasser, Licht. Sie entdecken Ihr kreatives Potential und sehen Farben, Muster und sagenhafte Objekte. Vergängliche Kunst. Nicht nur für den Augenblick. Nach diesem Seminar steht fest: jeder Mensch ist ein Künstler.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg. Bitte wetterfeste Kleidung tragen und Folgendes mitbringen: Sitzunterlage, Gartenschere, Schere, Taschenmesser, Schnur, ggf. Eimer und Fotoapparat.
Samstag, 16.6.12, 14.00 - 18.00 Uhr
35.00 Euro (8 - 12 Teiln., inkl. Tee, Kuchen u. Material, keine Ermäßigung)
Sinzing, Walderlebniszentrum (zw. Riegling und Eilsbrunn)

Y525101

Holen Sie sich doch einen Korb! Korbflechten für AnfängerInnen

Johann Spitzer

Nach einer Einführung in die Grundlagen eines der ältesten Handwerke flechten Sie aus ungeschälter Weide einen Korb nach eigenen Vorstellungen. Sie erwerben im Kurs die Fähigkeiten, um sich später problemlos jeweils den Korb zu holen, den Sie sich gerade wünschen - egal ob Obstkorb, flache Schale, Einkaufs- oder Brennholzkorb. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung; Material ist am 1. Abend noch nicht erforderlich.

3 x Donnerstag, 16.2.12 bis 8.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr
42.00 Euro (5 Teiln.)
Wiesent, Volksschule (Schulsiedlung 2, Werkraum)

Y525104

Alles, was man flechten kann

Heinz Reithemeyer, Ergotherapeut u. Flechtlehrer

Natur ist „in“, Geflochtenes aus Weide, Rattan und Peddigrohr für Haus und Garten haben Hochkonjunktur. Heinz Reithemeyer bringt Ihnen die Techniken des Flechtens näher. Sie fertigen Nutz- und Dekokörbe, Geflechte als Rankhilfen und saisonale Dekorationen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer.
2 x Samstag, 3.3.12 bis 10.3.12, 13.00 - 17.00 Uhr
48.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 12,00 Euro Materialgebühr)
Regenstuf, Hauptschule (Eingang: Friedenstr., EG, Zi. 24)

Y525109

Paravents

Pauline Adler, Floristtechnikerin (Weihenstephan)

Klettergerüste, unkompliziert und frech mit Weide, Draht und Fundholz gearbeitet. Sie erfahren geniale Techniken und Basiswissen im Weidenflechten. Endlich ein origineller Sichtschutz für die Terrasse oder für Inselräume im Garten.

Mehr Infos unter www.pauline-adler.de
Bitte mitbringen: Gartenschere und Handschuhe
Donnerstag, 19.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr
20.00 Euro (12 - 13 Teiln., zuzügl. 20 Euro Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Neutraubling, Mittelschule (Keplerstr. 82, UG, Zi. B o.09)

Y525110

Weidenschale - wild geflochten

Mathilde Pinzinger

Aus frischen Weidenruten arbeiten Sie eine runde Weidenschale (Größe nach Wunsch). Einfach schön anzuschauen und eine willkommene Dekoration für Ostern.

Dienstag, 20.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
20.50 Euro (8 - 10 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Brennberg, Volksschule (Johannisstraße 8, UG, Zi. 001)

Y525328

Wachsende Weidenkugel

Pauline Adler,

Floristtechnikerin (Weihenstephan)

Eine Kombination aus Draht und frischer Weide. Flott und unkompliziert entstehen Weidenkugeln, die im Topf Wurzeln schlagen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handschuhe und Plastiktopf (Durchm. 45 cm).

Mittwoch, 21.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
20.00 Euro (12 Teiln., zuzügl. 20 Euro Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y525349

Öl + Lauge = Seife

Naturseife selbst gesiedet

Jutta Retzer

Lernen Sie die Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren kennen. Aus den Grundzutaten Öl, Fett, Natronlauge stellen Sie pflegende Seifen her, denen Sie ganz nach Ihren Wünschen Kräuter, Gewürze, ätherische Öle o. ä. begeben. Und schon haben Sie ein wunderbar duftendes, schön anzuschauendes naturreines Pflegeprodukt. Garantiert ohne synthetische Zusatzstoffe - wichtig in Zeiten zunehmender Allergieneigung bei Mensch und Tier.

Am Ende des Kurses werden Sie ein(e) begeisterte(r) Seifensieder(in) sein und Unterlagen zum Seifensieden im Kaltverfahren, ein einfaches erstes Grundrezept sowie ein halbes Kilo selbst gesiedete Naturseife mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Kunststoffbehälter (Inhalt ca. 1 kg, am besten rechteckig oder quadratisch), altes Handtuch, Schutzbrille, Gummihandschuhe, Kleidungsschutz bzw. alte Kleidung
Mittwoch, 14.3.12, 18.00 - 20.00 Uhr
13.00 Euro (5 - 6 Teiln., zuzügl. 7,00 Euro Materialgebühr)
Alteglöfheim, Hauptschule (Schulstraße 9, 1. OG, Küche)

Arbeiten mit Wolle und Seide

Y526011

Filzwerkstatt

Monika Meier, Kunsthandwerkerin

Wasser, Seife und ein wenig Geduld - mehr braucht es nicht, um aus bunt eingefärbter Wolle Kuscheliges für alle Lebenslagen entstehen zu lassen. Lernen Sie unterschiedliche Filztechniken kennen, die Sie auch zu Hause kinderleicht anwenden können, wenn Ihnen der Sinn nach einer neuen Tasche, einem flauschigen Sitzkissen oder einfach ein paar bunten Blüten als Tischdeko steht.

Bitte mitbringen: kl. Eimer, 2 alte Handtücher, Schere, evtl. Brotzeit und Getränk.

Samstag, 7.7.12, 10.00 - 16.00 Uhr
28.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 12 Euro Materialgebühr)
Brennberg, Volksschule (Johannisstraße 8, UG, Zi. 001)

Y526013

Filzwerk:

Taschen und mehr

Monika Meier, Kunsthandwerkerin

Wasser und Seife - mehr braucht es nicht, um aus bunt eingefärbter Wolle eine Tasche entstehen zu lassen. Sie erlernen das Umfilzen einer Schablone (Filzen eines Hohlkörpers) sowie die Rolltechnik für das Walken Ihrer Tasche. Und vielleicht ist der Kurs ja der Beginn einer wunderbaren Leidenschaft - lassen sich mit der erlernten Filztechnik doch viele nützliche und schöne Dinge gestalten, Schuhe, Gefäße aller Art, Katzenhöhlen... Bitte mitbringen: kl. Eimer, 2 alte Handtücher, Schere, evtl. Brotzeit und Getränk.

Samstag, 5.5.12, 10.00 - 16.00 Uhr
28.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 12 Euro Materialgebühr)
Aufhausen, Gemeindezentrum (Hofmark 4)

Y526015

Blumen und Blüten aus Filz

Katharina Amann, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Aus Wasser, Seife und Wolle entstehen farbenfrohe Blüten und Blumen, entstehen dauerhaft schöne Blütengirlanden. Frühlingspracht das ganze Jahr über. Für die Teilnahme brauchen Sie keine Vorkenntnisse.

Bitte ein Handtuch und, falls vorhanden, Noppenfolie mitbringen.
Freitag, 27.4.12, 19.30 - 21.30 Uhr
12.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 13 Euro Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Tegernheim, Volksschule (Kindlweg 18, EG, Zi. E 4)

Y526016

Nestweich und ostereierbunt:

Individuelle Geschenke aus Wolle

Katharina Amann, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Nicht nur für alte Hasen - Filzen können Sie auch ohne Vorkenntnisse. Filzwolle, Wasser und Seife - mehr brauchen Sie nicht, um dem Osterhasen bei der Suche nach Geschenken unter die Arme zu greifen! Im Handumdrehen entstehen hübsche Kleinigkeiten wie Eier und Eierwärmer, Osterhasen und Osternester, Blumen und Blumengirlanden. Ihrer Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte ein Handtuch und, falls vorhanden, Noppenfolie mitbringen.

Freitag, 23.3.12, 19.30 - 21.30 Uhr
12.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. ca. 13,00 Euro Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Venezianische Bootstypen

Sanpiero - Ein Mehrzweckboot, geeignet zum Segeln, zum Rudern und meistens sichtbar mit einem Außenborder versehen.

Ballotina - Gondelähnliches Boot mit anderem Bugbeschlag, früheres Polizeiboot.

Desdotona - Von 18 Mann/Frauen gerudertes Boot, mit dem die Umzüge auf dem Wasser eröffnet werden.

Caorlina - Beliebtes Regattaboot für sechs Ruderer, aus dem Caorle stammend.

Gondolino - Eigens für die Regatten entworfene kleine Gondel, sehr schnell, für zwei Ruderer.

Mascerata da regata - Beliebtes Boot der Frauenregatten. Typischer schmaler Rumpf.

Sandolo s'cioopon - Mit acht Metern Länge das kleinste Boot der Lagune, in früheren Zeiten zum Entenjagen gebaut.

Sandolo Buranello - Älter als die Gondel, eine Fahrt wird aber günstiger angeboten, da keine Ente (Berufsvereinigung) existiert.

(aus: Wikipedia)

Y526018

Nunofilzen - die raffinierte Art, Wolle und Seide zu verbindenGerlinde Feiner, *Kunsthawerkerin*

Aus der Verbindung von Nadelfilz und Seide entstehen raffinierte Seidenschals und -tücher.

1. Abend: Einfärben der Schals

2. Abend: Auffilzen

Die Technik ist leicht erlernbar, so dass Sie zu Hause zu jedem Outfit das passende Tuch gestalten können.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, alte Frotteetücher sowie Noppenfolie (falls vorhanden).

2 x Mittwoch, 14.3.12 bis 21.3.12,

18.00 - 20.45 Uhr

26.00 Euro (6 - 8 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Regenstauf, Hauptschule

(Eingang Friedenstraße, EG, Zi.24)

Literatur

Y530100

Lappersdorfer Literaturzirkel

Karin Wildfeuer MA,

Literaturwissenschaftlerin

„Bücher lesen heißt, wandern gehen in ferne Welten, aus den Stuben, über die Sterne.“ (Jean Paul)

In unserem Literaturkreis lesen und diskutieren wir literarische Neuerscheinungen ebenso gerne wie Klassiker der Moderne oder bedeutende Werke der Weltliteratur. Die eigenen Leseerfahrungen werden bei Bedarf von der Kursleiterin durch Informationen über den Autor, sein Gesamtwerk und seine literaturgeschichtliche Bedeutung ergänzt. Voraussetzung für die Teilnahme an unserem Literaturzirkel ist lediglich Freude am Lesen, am Zuhören und Diskutieren.

4 x Di., 27.03., 08.05., 12.06., 17.07.2012,

19.00 - 21.00 Uhr

32.00 Euro (8 - 13 Teiln.)

Lappersdorf, Gemeindebücherei

(Kirchberg 3)

Y530101

Beratshausener Literaturzirkel

Karin Wildfeuer MA,

Literaturwissenschaftlerin

Wie Kurs Y530100

4 x Mo., 16.04., 14.05., 02.07.,

23.07.2012,

19.00 - 21.00 Uhr

32.00 Euro (8 - 13 Teiln.)

Beratzhausen, Zehentstadel (Bibliothek)

Y530112 **NEU****Daheim im Regensburger Land:****Eine Schreibwerkstatt für Einheimische und Zugereiste**Sabine Eva Rädisch, *Schreibpädagogin, Autorin, Bauingenieurin*

Man kann sie aus der Nähe oder Ferne erklären, sie haben und verlieren, ihr bewusst den Rücken kehren oder eine neue finden. Doch was bedeutet eigentlich „Heimat“? Die Landschaft und ihre Menschen, Dialekte, Gebräuche und Werte - und was noch? Jenseits von Kitsch und Heimatromantik nähern wir uns mit Bildern, Texten und anderen kreativen Impulsen unserem indivi-

duellen Verständnis und Gefühl von innerer und äußerer (Wahl-) Heimat im Regensburger Land. Unsere Gedanken und Assoziationen bringen wir mit Methoden des Kreativen Schreibens zu Papier. Nach jeder Schreibphase ist Zeit zum Vorlesen (kein Muss) und für den Austausch in der Gruppe. Egal ob Sie Deutsch als Hochsprache oder Dialekt, als Mutter- oder Fremdsprache sprechen: Willkommen sind alle, die sich schreibend und im Gespräch mit dem Thema „Heimat“ befassen möchten.

Samstag, 16.6.12, 9.30 - 17.00 Uhr

40.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Altenthann, Heimatmuseum

(Vorwaldstr. 22)

Y530113 **NEU****Literaturtage im Oberpfälzer Jura:****Krimischreiben an der Laaber**Barbara Krohn, *Schriftstellerin, Dozentin, Übersetzerin**Dozentin, Übersetzerin*

Nicht nur Krimilesen ist ein Abenteuer, auch das Krimischreiben.

Beobachten Sie gerne, haben Sie Lust am Erzählen? Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen konkrete Schreibübungen rund um das Know-How beim Krimischreiben: Wie finde ich meine Figuren? Wie baue ich Spannung auf? Wie erzähle ich die Geschichte? Wie schreibe ich einen Anfang und ein Ende?

Für alle, die schreiben oder es gerne ausprobieren möchten: ein Schreibratag an der Laaber, der es in sich hat!

Die gebürtige Hamburgerin Barbara Krohn lebt seit zwanzig Jahren mit Mann und Söhnen in Regensburg. Nach dem Studium (Germanistik und Italianistik) arbeitete sie vier Jahre als DAAD-Lektorin für deutsche Sprache und Literatur an der Universität in Neapel.

Nach der Veröffentlichung zahlreicher literarischer Übersetzungen und eigener Kurzgeschichten erfolgte 1998 das Romandebüt mit „Der Tote unter der Piazza“, ein Jahr später erschien, ebenfalls im Aufbau-Verlag, „Weg vom Fenster“ (1999) (beide für den Friedrich-Glauser-Preis nominiert). Der an der Ostsee spielende Roman „Rosas Rückkehr“ (2001) wurde vom ZDF unter dem Titel „Der Tote am Strand“ (2007) verfilmt. Es folgten die Reigenerzählung „Die Liebe der

anderen“ (2003) sowie der Gedichtband „Orte der Liebe“ (2004).

Zwischen 2006 und 2008 erschien im Goldmann-Verlag die bisher dreiteilige Neapel-Krimiserie: „Die Toten von Santa Lucia“, „Was im Dunkeln bleibt“ und „Die achte Todsünde“.

Samstag, 19.5.12, 10.00 - 17.00 Uhr

79.50 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Laaber, Cafe Zeitler

(Regensburger Str. 22)

Der bayerischen Geschichte auf der Spur

Manfred Tremel

Der bayerischen Geschichte auf der Spur

184 S., 80 meist farbige Abb., Hardcover, ISBN 978-3-7917-2369-3, €(D) 22,-

Wie alt ist eigentlich unser Bayern? Das Buch begleitet die gleichnamige Sendereihe von BR-alpha und folgt in einer Zeitreise der Geschichte Bayerns - ausgehend von der Frühzeit bis in die Jahre um 1990. 14 Kapitel vermitteln Epochen und wichtige Ereignisse, zeigen Entwicklungen, Strukturen und ihre Veränderungen, verweisen auf maßgebliche Persönlichkeiten und zeichnen den Weg Bayerns von der frühen Stammesbildung bis zum heutigen Freistaat. 100 überwiegend farbige Abbildungen, Karten und Grafiken veranschaulichen - ausführlich kommentiert - unsere Landesgeschichte und machen sie lebendig. Eine umfangreiche Zeittafel gibt schnell und präzise Auskunft zu Daten und Fakten.

Ein informatives *Bildgeschichtsbuch!*

Verlag Friedrich Pustet

www.verlag-pustet.de

Gesandtenstraße
Tel. 0941 56970

Donau-Einkaufszentrum

Tel. 0941 466860

Universität/Audimax

Tel. 0941 91069790

buecher@pustet.de
www.pustet.de**BÜCHER
PUSTET.**

Fahren Sie mit uns zur
**Leipziger
Buchmesse**

Termin: Sonntag, 18. März 2012
Leistungen: Busfahrt und Eintrittskarte
Preis: 39,- € regulär
37,- € Schüler und Studenten

Info und Anmeldung in allen „Bücherwurm“-
Filialen oder unter www.buecherwurm.net

Buchhandlung
Bücherwurm
GmbH

www.buecherwurm.net
Neutraubling im Globus
Regensburg im Rennplatz-Zentrum
Kostenlose Servicenummer • Tel. 0 800/3 800 600



... Fern aus heller Kehle am Canal grande singt ein Gondolier,
und suchend irrt sein Lied durch die Kanäle.

Der Fremde steht und trinkt den Klang voll Gier,
in lauter Lauschen löst sich seine Seele: Vorrei morir...

Rainer Maria Rilke

Fotografie

Y530114 NEU

Haiku dichten - kinderleicht!
Einführung in die Kunst des
Haiku-Schreibens

Liane Bibberger, Lyriksautorin,
Wortkünstlerin, Ghostwriterin

Der dreizeilige Haiku gilt als das kürzeste (ungereimte) Gedicht der Welt. Seine Versform wurde von japanischen Zen-Mönchen entwickelt und folgt festen Regeln. Im Vordergrund steht die Umschreibung des subjektiven Erlebens (in) der Natur.

Bei schönem Wetter gehen wir nach draußen, um uns inspirieren zu lassen. Teilnahmebedingungen: Freude am schriftlichen Ausdruck, Neugier
Samstag, 24.3.12, 14.30 - 18.00 Uhr
21.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 11)

Y540101 NEU
Fotografie mit der Digitalkamera
Basiskurs

Christian Hammel-Woitusch

Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollen wissen, wie man damit tolle Fotos macht? In unserem Kurs gibt es das dazu notwendige Knowhow, angefangen von den technischen Grundlagen (wie Brennweite, Objektive, Lichtstärke, Blende) bis hin zu den bildgestalterischen Mitteln (z.B. Bildaufbau, Bildgestaltung).

Im Rahmen eines Fotospaziergangs lernen Sie, die Bilder, die Sie sich vorstellen, auch umzusetzen. Sie können Ihre Aufnahmen sofort mit dem Kursleiter besprechen und Fragen, die sich ergeben werden, direkt klären. Am dritten Termin findet eine Bildbesprechung statt.

Um teilnehmen zu können, sind erste Erfahrungen im Umgang mit der Spiegelreflexkamera von Vorteil.

Donnerstag, 10.5.12, 19.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 12.5.12, 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch, 16.5.12, 19.00 - 20.30 Uhr

40.00 Euro (6 - 12 Teiln.)

Beratshausen, Volksschule (Schulweg 8,
Handarbeitsraum, Eingang: Neukauf)

Y540102 NEU
Fotografie mit der Digitalkamera
Basiskurs

Christian Hammel-Woitusch

Wie Kurs Y540101

Donnerstag, 17.5.12, 19.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 19.5.12, 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch, 23.5.12, 19.00 - 20.30 Uhr

40.00 Euro (6 - 12 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)

Theater und Musik

Y695100 NEU

Improtheater für Jugendliche ab 13 J.

Lina Delgehausen, Diplom-Theaterpädagogin und Schauspielerin

5-4-3-2-1 Los! Beim Improvisationstheater entstehen Geschichten spontan auf der Bühne. Dafür braucht man neben etwas Mut noch eine gute Wahrnehmung, Gespür für die MitspielerInnen und Ideen für Geschichten. Genau das lässt sich trainieren, spielerisch und mit viel Spaß. Wir entdecken Möglichkeiten zur Entwicklung von Rollen und spielen typische Improszenen. Los geht's! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Spaß.

Donnerstag, 5.4.12, 10.00 - 16.00 Uhr

45.00 Euro (8 - 15 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y550013

Gitarre für EinsteigerInnen

Martin Bezold

„Blitzstart“ in die Praxis des Gitarrenspiels für „blutige AnfängerInnen“. Sie werden mit den Techniken der Songbegleitung sowie mit den Grundlagen des Solospiels vertraut gemacht.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

15 x Dienstag, 28.2.12 bis 10.7.12,

19.00 - 20.00 Uhr

98.00 Euro (6 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)

Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule
(Piesenkofener Str.)

Y550014 NEU

Gitarre für WiedereinsteigerInnen

Martin Bezold

Sie haben in Ihrer Kindheit oder Jugend Gitarre gespielt, Ihr Instrument irgendwann aber in die Ecke gestellt. Jetzt ist die Zeit gekommen, es dort herauszuholen: Mit unserem Gitarrenkurs für WiedereinsteigerInnen bieten wir Ihnen die Gelegenheit, wieder neu zu beginnen, Gelerntes und fast Vergessenes aufzufrischen, Neues dazu zu lernen. Damit dem musikalischen Ausflug in die Vergangenheit nichts mehr im Weg steht.

15 x Dienstag, 28.2.12 bis 10.7.12,

18.00 - 19.00 Uhr

98.00 Euro (6 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)

Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule
(Piesenkofener Str.)

Y550090

Musik von der Grünen Insel:

Irish Fiddle

Josef Zauner, Historiker

Wer kennt sie nicht, die irischen Fiddler, die mit wahnwitziger Geschwindigkeit bei Konzerten, Tanzveranstaltungen und Sessions wunderbare Melodien aus ihren Instrumenten zaubern. Wie wird das gemacht, fragen sich viele. Noten allein helfen da oft nicht weiter. Der Kurs eröffnet Ihnen einen Zugang zur Welt des Irish Folk. Jigs, Reels, Polkas, Slow Airs und Hornpipes bilden bald ein erstes kleines Repertoire. Spieltechniken werden erklärt, die die Melodien richtig irisch klingen lassen. Notenkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Gedacht ist der Kurs für GeigenspielerInnen, die wenig oder gar keine Erfahrung mit der irischen Fiddletechnik haben. Sepp Zauner spielt seit über 15 Jahren in irischen Bands Irish Fiddle und organisiert Sessions im Raum Regensburg. Bitte mitbringen: Kleines Audio-Aufnahmegerät (falls vorhanden) und Geige.

6 x Mittwoch, 2.5.12 bis 25.7.12,

18.00 - 19.30 Uhr

43.50 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. 3,00 für Notenmaterial, wenn gewünscht, keine Ermäßigung)

Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, EG, Zi. E/2)

KULTUR

Y550095

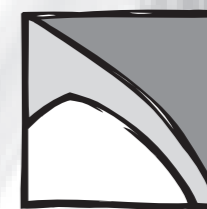
Didgeridoo-Spielkurs für EinsteigerInnen

Ewald Ring, Ergotherapeut

Entdecken Sie für sich das Spiel auf dem Didgeridoo, dem Blasinstrument der australischen Aborigines! Dazu brauchen Sie weder Noten- noch musikalische Kenntnisse. Auf der Grundlage eines vibrierenden Grundtons entstehen unterschiedliche Klanggebilde, die sich durch die Spieltechnik der Zirkular- oder Permanentatmung ohne Atempause nahtlos aneinanderfügen lassen. Die permanenten Schwingungen des Instruments lösen Spannungen und Blockaden im Körper auf, innere Ruhe und tiefe Entspannung stellen sich ein. Das Musizieren auf dem Didgeridoo macht Spaß und ist ein ausgezeichnetes Training für Hals-, Mund- und Atemmuskulatur - so dass sich selbst die weit verbreitete Schlafapnoe (nächtliche Atemstillstände) und das Schnarchen dadurch bessern können. Instrumente können im Kurs für 29,00 Euro (inkl. Tasche) erworben werden. Wenn Sie bereits ein eigenes Instrument haben, können Sie es gerne mitbringen!

8 x Mittwoch, 28.3.12 bis 16.5.12,
18.00 - 19.30 Uhr
68.00 Euro (5 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)

Barbing, Gemeindebibliothek
(Kirchstraße 1, 1. OG)



DOM Buchhandlung

Domplatz 7 · 93047 Regensburg
Tel. 0941-56 11 82 · Fax 0941-56 52 79

Persönlich erreichbar:

Mo - Fr von 9 - 19 Uhr · Sa von 9.30 - 18 Uhr

Rund um die Uhr:

e-Mail: dombuchhandlung@t-online.de
Internet: www.dombuchhandlung.de



Y550096 NEU
Didgeridoo-Spielkurs für Fortgeschrittene
Ewald Ring, Ergotherapeut

Sie haben Lust, Ihr Didgeridoo wieder von der Wand oder aus der Ecke zu holen? Sie haben den Umgang mit dem Didgeridoo schon mal erlernt und wollen diese Kenntnisse jetzt auffrischen bzw. vertiefen?

Dann ist dies Ihr Kurs! Wir beschäftigen uns mit Rhythmen und Rhythmusaufbau, Zusammenspiel, Obertönen, Zungentechniken, Wangenkontrolle, „neuen“ Techniken der Atmung. Voraussetzung für die Teilnahme sollte die Zirkularatmung sein, die im Kurs weiter gefestigt und verfeinert wird. Daneben bleibt viel Platz für Ihre Wünsche und Vorschläge.

8 x Mittwoch, 23.5.12 bis 25.7.12,
18.00 - 19.30 Uhr
68.00 Euro (5 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)
Barbing, Gemeindebibliothek
(Kirchstraße 1, 1. OG)



Y550101
Drum'dVision – Trommelworkshop

Stefan Scheil, Persönlichkeitstrainer u. Musiker
Trommeln ist Begegnung, Miteinander, Rhythmus. Es macht Spaß - wir sind unter Gleichgesinnten und finden Freunde. Alles pulsiert und schwingt, bereichert und erfüllt uns, Lebensfreude breitet sich aus. Der offene Trommel-Workshop ist gleichermaßen für Neulinge und Fortgeschrittene gedacht; erarbeitet werden variierende afrikanische Rhythmen auf der Djembe.

Sollten Sie bereits ein Instrument besitzen, bringen Sie es einfach mit! Wenn Sie ein Leihinstrument möchten (5,00 Euro Gebühr), bitte bei der Anmeldung angeben.

Samstag, 31.3.12, 14.00 - 17.00 Uhr
15.00 Euro (5 - 16 Teiln., keine Ermäßigung)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y550103
Rhythmen voll Energie und Lebenslust ...
Trommeln für EinsteigerInnen u. Fortgeschrittene
Martin Bezold

Trommeln ist Lebensfreude. Trommeln ist Rhythmus. Trommeln ist Energie.

Auf Djemben und Bongos spielen Sie afrikanische und kubanische Rhythmen, machen Rhythmusübungen, üben Schlag- und Spieltechnik. Bei Bedarf stehen Leihinstrumente zur Verfügung. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

15 x Dienstag, 28.2.12 bis 10.7.12,
20.00 - 21.30 Uhr
147.00 Euro (6 - 8 Teiln., keine Ermäßigung)
Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule
(Piesenkofener Str., UG, Zi. K 02)

Tanz

Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz ist die ursprünglichste Form des Tanzes, geeignet für Frauen jeden Alters! Mit ihm lassen sich gezielt verschiedene Muskelgruppen erspüren, trainieren und endlich auch koordinieren. Die Mehrheit der Bewegungen wird von der Bauch- und Beckenmuskulatur gesteuert; deshalb sind die Wahrnehmung und das Training der Beckenbodenmuskulatur sowie die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zentrale Themen. Typische Armpositionen, Beinarbeit zum Rhythmus der Musik sowie das Erlernen entsprechender Choreographien vervollständigen das Training, das durch gezieltes Aufwärmen und Dehnen unterstützt wird.

Wenn Sie keine oder wenig Tanzerfahrung haben, sind für Sie die Anfängerkurse geeignet; die Kurse der Mittelstufe sind gedacht für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen von mind. 2 Semestern und die Fortgeschrittenenkurse wenden sich an Tänzerinnen mit mind. 3 Semestern Vorerfahrung.

Bitte zu allen Kursen mitbringen:
bequeme (eng anliegende) Kleidung,
ein großes Hüfttuch, Gymnastikschuhe

Y561110
Orientalischer Tanz (Anfängerinnen)
Lilo Haupt,
Dozentin für Orientalischen Tanz
10 x Donnerstag, 1.3.12 bis 24.5.12,
17.30 - 18.30 Uhr
50.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y561111
Orientalischer Tanz (Anfängerinnen mit Vorkenntnissen)
Lilo Haupt,
Dozentin für Orientalischen Tanz
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12,
18.15 - 19.15 Uhr
60.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y561316
Orientalischer Tanz (Mittelstufe)
Lilo Haupt,
Dozentin für Orientalischen Tanz
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
18.40 - 19.40 Uhr
64.00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y561402
Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene)
Daniela Müllner,
Dozentin für Orientalischen Tanz
10 x Freitag, 20.4.12 bis 6.7.12,
17.30 - 19.00 Uhr
75.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y561405
Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene, mind. 3 Jahre Tanzerfahrung)
Lilo Haupt,
Dozentin für Orientalischen Tanz
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
19.50 - 21.05 Uhr
90.00 Euro (6 - 10 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y561408
Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene, mind. 4 Jahre Tanzerfahrung)
Lilo Haupt,
Dozentin für Orientalischen Tanz
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12,
19.30 - 21.00 Uhr
108.00 Euro (6 - 10 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y561409 NEU
Orientalischer Tanz: Grundrhythmen mit Zimbeln (Einstieg)
Daniela Müllner,
Dozentin für Orientalischen Tanz
Bauchtanz mit Zimbelbegleitung - in diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen vertraut gemacht. Sie lernen die gängigen orientalischen Zimbelrhythmen kennen und diese mit fließenden Bewegungen zu verbinden.
3 x Freitag, 27.4.12 bis 29.6.12,
16.00 - 17.00 Uhr
15.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Andere Tanzformen

Y561500 NEU
Bollywood Classic
Astha Bahree
Bollywood Dance - das ist Beweglichkeit, Rhythmusgefühl, Vitalität und Entspannung pur. Lernen Sie die Form des Tanzes kennen, die bis heute in Indien unterrichtet und nach traditionellen Regeln praktiziert wird. Gleichsam mit „Händen und Füßen“, mit ausdrucksvollen Handbewegungen und rhythmischen Schrittkombinationen also, die mit sehr differenzierten Kopf-, Augen - und Augenbrauenbewegungen verbunden werden, wird die Welt der hinduistischen Götter bildhaft dargestellt. Einfach ausprobieren! Keine Vorkenntnisse erforderlich.
12 x Freitag, 23.3.12 bis 6.7.12,
16.15 - 17.15 Uhr
60.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)



Y561501 NEU
Bollywood Classic am Vormittag
Astha Bahree
Wie Kurs Y561500
12 x Donnerstag, 22.3.12 bis 12.7.12,
10.45 - 11.45 Uhr
60.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562505
Stepptanz (TeilnehmerInnen mit mind. 2 J. Tanzerfahrung)
Maresi Altendorfer
Heute Shows wie „Stomp“ und „Tap Dogs“, damals Filme mit Gene Kelly und Fred Astaire - der Stepptanz kam nie aus der Mode! Er entstand schon vor 1800 in den USA u.a. aus der irischen „jig“ und den „Klopfänzen“ verschleppter sudanesischer Sklaven. Bei diesem „akustischen Tanzstil“ werden mittels an den Schuhsohlen befestigter Metallplättchen rhythmische Laute erzeugt.
12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,
19.30 - 20.30 Uhr
96.00 Euro (5 - 8 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)



Y562507**Tanz dich schlank und frei!**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin

Tanzen macht Spaß, Tanzen sorgt für neue, frische Körperenergie, Tanzen schult Körper und Geist. Tanzen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen, Verspannungen abzubauen und die eigene Mitte zu finden.

„Tanz dich schlank“ ist ein Angebot für Frauen, die JA! zu einem neuen Körpergefühl sagen. Die Musik lieben und Spaß an Bewegung (nicht an Leistung) haben. In jeder Stunde wird der Körper Schritt für Schritt tänzerisch aufgewärmt. Verschiedene Musikrichtungen wie z. B. afrikanische, kubanische, arabische Musik sorgen von Anfang an für Spaß und mehr Körperenergie. Kleine Choreografien werden einstudiert, die Elemente aus Jazz, Hip Hop, Contemporary Dance, MTV Dance und Salsa miteinander verbinden. Pilates und Yoga-Übungen ergänzen das Training. Eine abschließende Entspannungsphase bringt den Körper zur Ruhe.

„Tanz Dich schlank“ bringt Sie in Schwung, baut Stress ab, sorgt für Spaß an Bewegung und verhilft zur Gewichtsreduktion - Sie fühlen sich ausgeglichener, beweglicher, einfach leichter!

12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,

20.15 - 21.30 Uhr

65.00 Euro (8 - 16 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562508**Tanz dich schlank und frei!**

- in den Sommerferien -

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin

Wie Kurs Y562507

7 x Dienstag, 7.8.12 bis 18.9.12,

19.45 - 21.00 Uhr

38.00 Euro (8 - 16 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562509**Tanz dich schlank und frei!**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin

Wie Kurs Y562507

12 x Samstag, 21.4.12 bis 21.7.12,

10.00 - 11.15 Uhr

65.00 Euro (8 - 16 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562511**Tanz dich schlank und frei!**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin

Wie Kurs Y562507

12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,

19.45 - 21.00 Uhr

65.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)



Berenika Kmiec, freiberufliche Tänzerin, Performerin und Choreographin.

- Geboren 1976 in Liebau (Polen). Theaterstudium in Breslau mit Abschlussdiplom in Regie und Bühnenbild. Bildungsgang am Grotowski Theater und Puppentheater in Breslau.

- Seit 1992 Beteiligung an Theater und Tanzprojekten in Polen und Deutschland sowie Auftritte mit eigenen Produktionen.

- Seit 2007 eigenes Tanztheater Company RAUM B. 2008 Kulturförderpreis der Stadt Regensburg.

- Seit 2010 Dozentin an der Akademie für Tanz Helene Krippner, Regensburg.

Y562620**Dance Mix****für Jugendliche und Erwachsene**

Conny Hölter, Erzieherin, Tanzpädagogin

Der Unterricht setzt sich aus Bewegungselementen vieler Tanzstile wie z. B. Jazz Dance, Modern Dance und Videoclip Dance zusammen. Kombiniert mit fetziger Musik findet eine intensive und angenehme Bewegungs- und Koordinationsschulung statt, die das Fundament für spannende und vielfältige Choreografien bildet. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Tanzen und der Bewegung nach Musik haben. Conny Hölter unterrichtet seit 20 Jahren Jazz Dance und Modern Dance.

10 x Dienstag, 17.4.12 bis 10.7.12,

16.55 - 17.55 Uhr

48.50 Euro (8 - 18 Teiln.)

Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

Y562622**High Heels Walk****Der Workshop für Eilige**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin



Ob Berlin, Paris, London oder New York: In den Metropolen dieser Welt sind High Heels Walk and Dance- Workshops mittlerweile ein Muss. Wenn auch Sie sich schön, elegant und sexy auf High Heels durchs Leben bewegen wollen, müssen Sie nur nach Neutraubling fahren! Lassen Sie Ihre hochhakigen Schuhe nicht länger im Schrank, bewegen Sie sich aufrecht, stolz und sexy! Verbessern Sie Ihre Körperhaltung, steigern Sie Energie und Selbstvertrauen - entdecken Sie Ihre eigene wunderbare Ausstrahlung! Machen Sie mit! Bewegen Sie sich und Sie sind schön!

Mehr Infos unter

www.highheelswalkanddance.de

Bitte Sportbekleidung und dazu ein elegantes Outfit sowie High Heels bzw. Schuhe mit hohem Absatz mitbringen.

Samstag, 24.3.12, 11.30 - 14.30 Uhr

17.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562623**High Heels Walk****Der Workshop für Eilige**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin



Wie Kurs Y562622

Samstag, 23.6.12, 11.30 - 14.30 Uhr

17.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562624**Dance on High Heels**

Berenika Kmiec, Tänzerin, Performerin u. Choreographin

Ein Angebot für High Heels-Verliebte, die den High Heels Walk schon ein wenig beherrschen. Sie gehen elegant, stolz und mit großer Klasse auf Ihren Lieblingsschuhen, Sie wissen, welche Gesetze des High Heels Walks unbedingt beachtet werden müssen. Aber was ist mit Tanzen? Trauen Sie sich in der Disco auf die Tanzfläche zu gehen und ohne Bedenken und Unsicherheit über die Bühne zu rocken? Oder sitzen Sie lieber an der Bar und trinken ganz still Ihre Cola, während Ihr Körper sich unbedingt zu den neuen trendigen Rhythmen bewegen will?

Lernen Sie, sich schön, sexy und ausdrucksvoll auf der Tanzfläche zu bewegen! Das Einstudieren von Tanzchoreografien auf den High Heels zu den neuesten Musik Hits wird Ihnen zeigen, dass man nicht nur eine Nacht auf unseren Lieblingsschuhen durchtanzen kann!

Bitte Sportbekleidung und dazu ein elegantes Outfit sowie High Heels bzw. Schuhe mit hohem Absatz mitbringen.

7 x Dienstag, 7.8.12 bis 18.9.12,

18.00 - 19.30 Uhr

59.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y562630**Darf ich bitten?****Tanzvergnügen für ältere Menschen**

Anna Schaal, Tanzlehrerin, Trainerin C Breitensport/Seniorentanz

Beschwingte Nachmittage in geselliger Runde bei Musik und Tanz - ganz sicher das perfekte Training, um Körper, Geist und Seele in Schwung zu halten. Getanzt werden Tänze aus aller Welt, aber auch Gesellschaftstänze. Keine Angst: es geht hier nicht um Perfektion, sondern ausschließlich um den ‚Spaß an der Freude‘. Mit-tanzen können Sie allein oder mit PartnerIn, unabhängig von Alter und Beweglichkeit.

8 x Donnerstag, 1.3.12 bis 5.7.12,

14.30 - 16.00 Uhr

47.50 Euro (10 - 20 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Ich war in ein Gewirr kleiner Gässchen geraten, die dort „Calli“ heißen. In alle Richtungen zerschnitten diese Calli mit ihren Furchen das von einem Kanal und der Lagune abgeteilte Stück Venedigs, als sei es in diesen unzähligen hauchfeinen und akkuraten Formen kristallisiert. Plötzlich, am Ende einer dieser kleinen Straßen, schien die kristallisierte Materie sich gedehnt zu haben. Ein weiter und prächtiger Campo, den ich in diesem Gewirr kleiner Straßen in solcher Ausdehnung gewiss nicht erahnt hätte, erstreckte sich vor mir, eingerahmt von bezaubernden Palästen, die im bleichen Schein des Mondes lagen.

(Marcel Proust, 1871 – 1922)

Lebensart

Fachbereichsleitung
Dr. Susanne Engert
Tel. 0 94 01 52 55-0
susanne.engert@vhs-regensburg-land.de



Venedig ist ein in vielerlei Hinsicht hochkompliziertes Gebilde, das sich nahezu jeder eindeutigen Bestimmung verschließt. Denn nichts ist hier je ganz so, wie es scheint.

Jan Morris (* 1926)

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Geschirrtücher, evtl. Schürze, Behälter für die Reste und Getränke

Kochen und Genießen

Y570000

Feste planen

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin

„Entspannt vorbereiten, stressfrei genießen“ lautet das Motto. Egal ob Osteressen, Familienfeier, Grillparty oder Sommerfest, egal ob 10, 20, 30 oder mehr Personen: Cordula Seidl verrät Ihnen für alle Fälle die besten Rezeptideen, die sich leicht vorbereiten lassen und problemlos auch für viele Personen zu kochen sind. Dazu gibt es viele Profi-Tipps für die Zeitplanung, die Kalkulation der Mengen an Speisen und Getränken, für Einkauf und Vorbereitung. So feiern auch Sie Feste, von denen Ihre Gäste noch lange schwärmen.

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. 18,00 Euro Materialgebühr)

Aufhausen, Volksschule
(Schulstr. 7, Küche)

Y684020 NEU

Papa, koch mit mir!

Kochen für Väter und Kinder ab 6 J.

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin

Hier kochen Väter nicht für ihre Kinder, sondern gemeinsam mit ihnen. Das macht nicht nur allen Beteiligten viel Spaß, bei der Zubereitung eines kleinen Menüs lernen die Kinder auch etwas über Lebensmittel, ihre Herkunft und ihren Geschmack. Zudem trainiert der Umgang mit Messer, Sparschäler, Kochlöffel und Co. die Motorik der kleinen Köche. Und das gemeinsame Essen am schön gedeckten Tisch lässt garantiert den Wunsch nach Wiederholung aufkommen! Die Küche ist ein unendliches Reich voller unbekannter Schätze, die es zu entdecken gilt.

Freitag, 20.4.12, 15.30 - 18.00 Uhr
19.00 Euro (5 - 8 Teilnehmerpaare., zuzügl. Materialgebühr)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y120821 NEU

**Augenweide und Gaumenschmaus
Kräuterführung und Kochkurs**

Eva Utz-Hiltl, Kräuterpädagogin u. Köchin

Auf der Suche nach essbaren Blüten und schmackhaften Kräutern streifen wir über die Wiesen und durch die Wälder der unberührten Landschaft des Oberpfälzer Jura. Die gesammelten Schätze verarbeiten wir zu einem ganz besonderen Menü, das wir gemeinsam an der schön dekorierten Tafel im Wintergarten des Landgasthofes in Frauenberg genießen. Nur so viel sei schon verraten: Zum Auftakt gibt es einen selbstgemachten Wildblüten-Aperitif.

Bitte Sammelkorb mitbringen; festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung tragen.

Mittwoch, 11.7.12, 18.00 - 21.00 Uhr
28.00 Euro (8 - 16 Teiln., keine Ermäßigung, inkl. Materialgebühr)

Frauenberg, Landgasthof (Marienplatz 7)

Y570001

Ran an den Herd:

Küchen-ABC für KochanfängerInnen

Hildegard Schmidbauer,

Hauswirtschaftsmeisterin

Der ideale Einstieg für Kochneulinge. Hildegard Schmidbauer erklärt, was man braucht, um gut zu kochen. Also ran an Herd, Töpfe, Pfannen und Messer! Und schon bald werden Sie feststellen: Kochen ist überhaupt keine Kunst - Sie müssen nur ein paar Regeln und Tricks beachten! Welche das sind, erfahren Sie in diesem Kurs. Fortsetzung folgt.

Donnerstag, 8.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Lappersdorf, Mittelschule

(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/1)

Y570002 NEU

Ran an den Herd:

Küchen-ABC für KochanfängerInnen

Teil 4

Hildegard Schmidbauer,

Hauswirtschaftsmeisterin

Rührer und Spaghetti sind längst keine Kunst mehr für Sie. Sie beherrschen das kleine Küchen-ABC und haben schon einige Erfahrung. Und weil Sie den Spaß am Kochen für sich entdeckt haben, wollen Sie jetzt mehr wissen. Hildegard Schmidbauer zeigt Ihnen, wie Sie ohne großen Aufwand Schnitzel in viele Variationen zubereiten - angefangen vom klassischen Wiener

Schnitzel über Jäger- und Zwiebelschnitzel bis hin zum Cordon bleu mit saftiger Füllung. Begleitet werden die Schnitzel von ebenso schmackhaften wie dekorativ angerichteten Salaten.

Donnerstag, 19.4.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y570017

Blitzschnell, unkompliziert und superlecker:

Alltagsküche für Eilige

Hildegard Schmidbauer,

Hauswirtschaftsmeisterin

Wer möchte schon lange in der Küche zu stehen oder im Supermarkt nach ausgefallenen Zutaten suchen. Hildegard Schmidbauer stellt Blitzrezepte für den Alltag vor, die garantiert gelingen und eine Alternative zu teuren (und ungesunden) Fertiggerichten darstellen. Für Eilige, Mütter, Väter, Berufstätige, Singles, Studenten und alle, die wenig Zeit haben, aber Wert auf gutes Essen legen.

Donnerstag, 14.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Schierling, Placidus-Heinrich-Schule
(Jakob-Brand-Str. 3 a)

Y570020

**Kochen mit dem Thermomix
(keine Verkaufsveranstaltung)**

Monika Wagenschwanz

Sie haben einen Thermomix und nutzen ihn nicht (mehr) so oft - oder Sie möchten diesen Alleskönner einmal unabhängig kennen lernen? Dann unternehmen Sie doch einfach mit Monika Wagenschwanz einen Streifzug durch die vielseitige Thermomix-Küche und bereiten Sie viele köstliche Gerichte mit Hilfe dieses „Multifunktionswerkzeugs“ zu. Freuen Sie sich auf Kerniges aus dem Backofen, leckere Brotaufstriche, knackige Gemüsegerichte aus dem Dampf, ein komplettes Menü, leckeren Kuchen sowie österliche Überraschungen.

Dienstag, 13.3.12, 18.30 - 22.00 Uhr
15.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Rettenbach, Grund- und Teilhauptschule
(Dorfstraße 16, Küche)

Y570022

VHS-Kulinarium:

Kostbarkeiten aus der Sauciere

Johannes Gonda, Küchenmeister u. Fachlehrer

Im Mittelpunkt steht die hohe Kunst der Saucenzubereitung. Je raffinierter die Essenz, desto größer der Lustgewinn bei Tisch – im besten Fall vollendet erst die Sauce den Geschmack des Gerichts. Sie harmoniert perfekt zu den Beilagen, rundet sie geschmacklich ab. Sie ahnen es: mit Maggi, Knorr und Co. werden Sie dieses hohe Küchen-Ziel wohl nicht erreichen können. Wie es geht (auch ohne gewaltigen Zeitaufwand), verrät Ihnen Johannes Gonda an diesem Abend.

Mittwoch, 9.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y570023 NEU

**Kochen mit allen Sinnen
Gewürze und Aromen**

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin

Oft genügt schon eine winzige Menge – und ein durchschnittliches Gericht wird zum Erlebnis für alle Sinne. Die Rede ist von Gewürzen und Aromen. Weil aber eine Messerspitze Cayennepfeffer, Koriander, Muskat, Vanille oder Zimtblüte zu viel ein Gericht (und damit die Stimmung) auch verderben kann, erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Gewürze und Aromen am besten kombinieren, für welche Gerichte Sie sie verwenden und wie Sie sie am besten lagern.

Donnerstag, 24.5.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Auf unsere Küchenchefs ist Verlass. Sie kaufen - häufig sehr teure - Lebensmittel für Sie ein. Sie tun dies im Vertrauen darauf, dass niemand verspätet absagt oder dem Kurs fernbleibt. Für den Fall, dass dies doch einmal unumgänglich ist, haben Sie sicher Verständnis dafür, dass dann zuzügl. zur Kursgebühr eine pauschale Lebensmittelumlage von 12,00 Euro fällig wird.

KULTUR

Y570024

**Selbst gemacht und mitgebracht
Kulinarische Geschenkideen für das Osternest**

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin

Frei nach dem Motto „selbstgemacht und mitgebracht“ zaubern wir kleine Leckereien für das Osternest. Ob Crissinis, im Handumdrehen hergestelltes Konfekt, Teekuchen im Glas oder selbst gemachtes Pesto, wir finden für jedes Osternest das passende Geschenk.

In der Materialgebühr sind Twist-off-Gläser, Flaschen u. Verpackungsmaterial enthalten.

Mittwoch, 14.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 14 Teiln., zuzügl. ca. 21 Euro Materialgebühr)

Laaber, Grundschule
(Am Kalvarienberg 2, EG, Küche)

Y570025 NEU

**Kochen und Backen
mit Hildegard von Bingen**

Emma-Katharina Dirrigl, Heilpraktikerin

Die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179) und ihre Gesundheits- und Ernährungslehre sind auch im 21. Jh. hochaktuell. Emma-Katharina Dirrigl stellt Ihnen die Grundlagen gesunder, zeitgemäßer Ernährung nach Hildegard vor. Gemeinsam bereiten Sie ein wertvolles und leckeres Dinkelmüsli (Habermus) fürs Frühstück oder auch als Nachtisch zu und backen die berühmten Energiekekse/ Nervenkekse.

Freitag, 16.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
18.00 Euro (5 - 10 Teiln., zuzügl. 3,00 Euro Materialgebühr)

Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/1)

Y570026 NEU

**Wenn der kleine Hunger kommt:
Gesunde Snacks für Schule und Büro**

Thomas Rosenberger, Koch

Täglich stellt sich in Büros, Fabrikhallen, Schulen ... zur Mittagszeit aufs Neue die Frage: Was essen wir heute? Der übliche Imbiss hängt einem zum Hals heraus, und daheim hat die Zeit für große Vorbereitungen gefehlt. Das geht auch anders! Thomas Rosenberger zeigt, wie man mit wenig Aufwand eine ausgewogene Mahlzeit fürs Büro oder gesunde Snacks für die Mittagspause vorbereitet.

Ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr!
Montag, 16.4.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y570027

Vorspeisen leicht und lecker

Thomas Rosenberger, Koch

Antipasti, Hors d'oeuvres, Tapas, Snack, Fingerfood - so unterschiedlich die Begriffe für Vorspeisen auch sein mögen, so ist ihnen doch eines in jedem Fall gemeinsam: sie sind ein Genuss für Auge und Gaumen und lassen sich super vorbereiten - bevor die Gäste kommen! Was also liegt näher, als die raffinierten Häppchen mit dem großen Geschmack und dem glamourösen Aussehen zu Hauptdarstellern eines festlichen Buffets werden zu lassen? Thomas Rosenberger stellt Ihnen seine besten Vorspeisenrezepte vor - passend für jeden Anlass - und gibt Tipps rund ums Kochen, ums Anrichten und die Auswahl der passenden Getränke

Montag, 11.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y570028

Keine Hexerei

Terrinen, Sülzen und Pasteten

Hildegard Schmidbauer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Bei Sülzen und Terrinen sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt: Von sauer bis süß, von herzhaft-deftig bis fein, von Lachspastete, Roquefort-Mousse über die klassische Bratensülze, Champignon-Gemüse-Sülze und Zwiebelgelee bis hin zu Panna Cotta, weißer Schokoladenmousse und dem „errötenden Mädchen“ reicht die Bandbreite. Und nicht zu vergessen: Alle Gerichte lassen sich hervorragend vorbereiten!

Donnerstag, 3.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln.)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y570112 **NEU**

Fischers Fritz fischt frische Fische... und filetiert sie fachgerecht!

Franz Wurmstein

Frischer Fisch, am besten aus der Region, ist in jeder Hinsicht unschlagbar! Das Problem dabei: Oft müssen Sie ihn selber erst küchenfertig vorbereiten. Wenn Sie bisher davor zurückgeschreckt sind, selber zum Filetirmesser zu greifen und den Fisch fachgerecht zu zerlegen, dann wird das nach diesem Abend garantiert nicht mehr der Fall sein. Franz Wurmstein zeigt Ihnen, wie Sie einen der beliebtesten heimischen Speisefische, die Forelle, perfekt filetieren. Anschließend werden die Fische gebeizt.

Mittwoch, 9.5.12, 18.30 - 20.00 Uhr
15.00 Euro (10 - 12 Teiln., inkl. Forelle, Gewürze, Frischhaltefolie)

Laaber, Grundschule
(Am Kalvarienberg 2, EG, Küche)

Y57012

Bürgermeisterstück, falsches Filet und Co. Basiswissen Fleisch

Annette Held-Hümmer,
Metzgermeisterin, Servicecoach

Wenn Sie beim Metzger immer wieder die gleichen Fleischstücke kaufen - und auch immer wieder auf die gleiche Art zubereiten - einfach weil es Ihnen an Basiswissen zum Thema Fleisch fehlt, dann sind Sie hier richtig: Annette Held-Hümmer vermittelt Ihnen in Theorie - nämlich vor einer gut sortierten Fleischtheke - und Praxis - bei Zubereitung und Verkostung verschiedener Gerichte - alles Wissenswerte über das Premium-Lebensmittel Fleisch. Sie erhalten ausführliche Informationen über Fleischsorten und Fleischteile, über Veredlung, Zuschneiden und Zubereiten der einzelnen Stücke. Sie erfahren, worauf Sie beim Einkauf von Fleisch achten sollten, welche Teile sich für welche Garmethode und welches Gericht eignen und lernen die wichtigsten Zubereitungsarten und Garverfahren kennen.

Frau Held-Hümmer ist Metzgermeisterin, Servicecoach und Europäische Botschafterin für Unternehmensgründungen.
Mittwoch, 21.3.12, 18.30 - 22.15 Uhr
39.00 Euro (12 - 16 Teiln., inkl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)
Bach, Hauptstr. 44 (Metzgerei Held)

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Geschirrtücher, evtl. Schürze, Behälter für die Reste und Getränke

Y570145

Sommer - Sonne - Barbecue kulinarische Ideen rund ums Grillen

Johannes Gonda, Küchenmeister u. Fachlehrer

Laden Sie zum Grillfest ein! Ein lauer Sommerabend mit guten Freunden, der das Zeug zum kulinarischen Höhepunkt des Gartensommers hat. Es müssen nämlich nicht nur Würstchen und Steaks sein, die auf dem Grill vor sich hin brutzeln. Raffiniert mariniertes Fleisch, fein gewürzte Fische und Meeresfrüchte, knackiges Gemüse und saftiges Obst bieten Grillgenuss für jeden Geschmack. Nicht zu vergessen die köstlichen Salate, raffinierten Saucen und exquisiten Dips. Für alle Fans von Johannes Gonda sei gesagt, dass er neue Rezeptideen dabei hat.
Mittwoch, 13.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Donaustauf, Volksschule
(Jahnstraße 9, UG, Küche)

Y570146

Sommer - Sonne - Barbecue kulinarische Ideen rund ums Grillen

Johannes Gonda, Küchenmeister u. Fachlehrer

Wie Kurs Y570145
Mittwoch, 20.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Donaustauf, Volksschule
(Jahnstraße 9, UG, Küche)

KULTUR

Y570147

Sommer - Sonne - Barbecue kulinarische Ideen rund ums Grillen

Johannes Gonda, Küchenmeister u. Fachlehrer

Wie Kurs Y570145
Mittwoch, 27.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Donaustauf, Volksschule
(Jahnstraße 9, UG, Küche)

Y570445 **NEU**

Update für die Grillparty

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin
Steaks, Bratwürste & Co - the same procedure as every summer? Wir verpassen der Grillparty mit knackigen Salaten, selbst gemachten Saucen, würzigen Dips und prickelnd-erfrischenden Durstlöschern das längst überfällige „Update.“
Freitag, 11.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Undorf, Hauptschule
(Am Haslach 22, Zi. 202)

Y570446 **NEU**

Vegetarisches vom Rost

Cordula Seidl, Hotelbetriebswirtin
Auch ohne Fleisch kann es ein toller Grillabend werden! Wir bereiten u. a. Halloumi-Käse mit gegrillten Polentaschnitten, Grilltomaten mit Erdnusscreme sowie Kabeljau-Spieße mit Mango und Minze zu. Als süßen Abschluss gibt es Früchte-Kebab mit einem erfrischenden Limetten-Dip.
Mittwoch, 25.4.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. 17,00 Euro Materialgebühr)
Schierling, Placidus-Heinrich-Schule
(Jakob-Brand-Str. 3 a)




Fit bleiben mit der Ökokiste

Wir bringen Ihnen **frische Biolebensmittel** direkt ins Haus.

wöchentliche Lieferung nur 1,50 EUR Liefergebühr

Ökokiste Kößnach · Untere Dorfstr. 8 · 94356 Kößnach
Tel. 09428/949533 · www.oekokiste-koessnach.de

Bitte zu allen Kursen mitbringen: Geschirrtücher, evtl. Schürze, Behälter für die Reste und Getränke

Y570447 NEU

Zum Heulen gut: Zwiebel

Hildegard Schmidbauer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Die Zwiebel ist gleich nach der Tomate der Deutschen liebstes Gemüse und ein unglaubliches Multitalent in der Küche. Unter ihren sieben Häuten verstecken sich jede Menge Geschmack, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihren Vorzügen zum Trotz nutzen wir ihr kulinarisches Potential erstaunlich wenig. Dabei ist sie eine unverzichtbare Begleiterin vieler Gerichte, als Gemüse oder Gewürz, roh, gekocht, geröstet, gedünstet, geschmort oder gebraten, in Würfeln, Ringen oder Scheiben. Hildegard Schmidbauer hat viele delikate Rezeptideen für Saucen, Suppen, Salate, Hauptgerichte und Gebäck vorbereitet. Wenn Sie diesen kennen lernen wollen, sollten Sie keine Hemmungen haben, mal so richtig loszuheulen!

Donnerstag, 15.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Wörth, Grund- u. Hauptschule
(Gschwellastr. 10, Altbau, UG, Zi. 4)

Y570448

Wildkräuter

Genuss pur für alle Sinne!

Maria Tremmel, Krankenschwester,
Heilpraktikerin

Gönnen Sie sich einen genussreichen Urlaubstag im Naturpark Bayerischer Wald! Vom Seminarhaus „Waldwelt“, einem archaisch gebauten Erdhaus, starten Sie zunächst einen Rundgang über unberührte (und ungedüngte) Wiesen und durch den Wald. Sie suchen, bestimmen und sammeln essbare Wildkräuter. Anschließend bereiten Sie im Seminarhaus ein vegetarisches Menü mit Wildkräuterwürze zu, das Sie gemeinsam am festlich gedeckten, mit Naturmaterialien dekorierten Tisch genießen! Bitte wetterfeste Kleidung u. Korb mitbringen.

Sonntag, 10.6.12, 10.00 - 17.00 Uhr
72.00 Euro (8 - 12 Teiln., inkl. Materialgebühr, keine Ermäßigung)

Rattiszell-Hinterascha, Seminarhaus
Waldwelt (Hinterascha 1)

Y570457

Das macht Laune

Frisches aus der Frühjahrsküche

Hildegard Schmidbauer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Nach einem endlosen grauen Winter freuen wir uns über Frische und Farbe auf dem Teller: Junges Gemüse, würzige Kräuter und andere gute Dinge, frisch aus der Region, bringen Schwung in die Küche. Hildegard Schmidbauer liefert neue Rezepte und pffiffige Ideen rund um die Frühjahrsküche. Die Vitaminbomben machen gute Laune und schmeicheln Gaumen und Figur.

Dienstag, 15.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/1)

Y570458 NEU

Nicht nur junges Gemüse:

Frühlingsküche einmal anders

Thomas Rosenberger, Koch

Junge Kräuter, zartes Gemüse, erster Spargel – auch wenn Herbst und Winter kulinarisch betrachtet ihre positiven Seiten hatten, so ist die Sehnsucht nach frischem Grün und knackigem Gemüse jetzt übermächtig. Thomas Rosenberger bereitet aus frischen Zutaten, direkt vom Markt, ein wunderbares (gästetaugliches) Frühlingmenü, das die Lebensgeister wieder weckt. Tipps zur effizienten Vorbereitung und zum Einkauf inklusive – Sie wollen ja schließlich auch noch die Sonne genießen!

Montag, 7.5.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Regenstau, Max-Ulrich-von-Drechsel-Realschule (Hauzensteiner Str. 54, Küche)

Y570540

Neues von der Königin im Gemüsebeet frische Ideen rund um den Spargel

Hildegard Schmidbauer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Die Königin der Gemüse - frisch aus Niedermötzing, Geiselhöring, Abensberg oder Schrobenhausen: Ein Genuss, den Sie sich im Mai und Juni nicht entgehen lassen sollten! Lernen Sie von Hildegard Schmidbauer neue Verwendungsmöglichkeiten dieses köstlichen Gemüses kennen - mal klassisch, mal ländlich, mal exotisch.

Hildegard Schmidbauer kocht mit Ihnen eine Vielfalt an raffinierten Spargelgerichten und zeigt Ihnen, wie Sie aus den weißen und grünen Stangen Vorspeisen, Hauptgerichte, Salate, Aufläufe, Beilagen etc. bereiten können.

Freitag, 27.4.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Alteglöfshaus, Hauptschule
(Schulstraße 9, 1. OG, Küche)

Y570560 NEU

Sonne pur:

Gartenfrische Sommerküche

Thomas Rosenberger, Koch

Frische Salate, köstliche Nudelgerichte, beliebte Klassiker, Feines vom Grill - und niemand muss dafür an einem schönen Sommerabend lange in der Küche stehen. Thomas Rosenberger zeigt in seinem neuen Kochkurs lauter tolle Sommer-Rezepte mit regionalen Zutaten, deren Zubereitung wenig Zeit kostet. So kommen Sie fit und beschwingt durch die schönste Zeit des Jahres.

Montag, 2.7.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Schierling, Placidus-Heinrich-Schule
(Jakob-Brand-Str. 3 a)

Y570600

Üppig oder light: Lieblingsdesserts für Schleckermäuler

Hildegard Schmidbauer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Süßspeisen und Desserts, die auf der Zunge zergehen, sind der krönende Abschluss eines jeden schönen Essens. Natürlich sind sie nicht aus Fertigpulver zusammengerührt, sondern ohne großen Aufwand selbstgemacht. Leichte Cremes, erfrischende Obstsüßen, cremige Puddings, sahnige Tiramisu und viele weitere verführerische Rezepte für Schleckermäuler präsentiert Hildegard Schmidbauer in diesem Kurs.

Donnerstag, 28.6.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Alteglöfshaus, Hauptschule
(Schulstraße 9, 1. OG, Küche)

Kochen regional und international

Y572140 NEU

Deutschlands Küchen - Baden-Württemberg

Johannes Gonda, Küchenmeister u.
Fachlehrer

Auf seiner kulinarischen Reise durch Deutschland macht Johannes Gonda Halt in Baden-Württemberg, das weit mehr ist als die Heimat von Spätzle, Zibartle und Schwarzwälder Kirschtorte. Hier findet man alles, was ein Genießerherz begehren kann - von deftigen, bodenständigen Gerichten bis hin zum raffinierten Menü. Unter dem Einfluss des Nachbarlandes Frankreich hat sich das „Musterlände“ zu der Feinschmeckerregion entwickelt, in der die meisten Michelinsterne der Republik zuhause sind. Es gibt also viele Gründe für einen Streifzug durch die Region und ihre Küchen. Seien Sie dabei!

Mittwoch, 2.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y572141 NEU

Deutschlands Küchen - Franken

Johannes Gonda, Küchenmeister u.
Fachlehrer

Franken mit seinen kulinarischen Spezialitäten und seinen Weinen ist ein ganz besonders lohnendes Ziel der Reise durch Deutschlands Küchen.

Geradlinigkeit und Bodenständigkeit sind wichtige Kennzeichen der fränkischen Küche. Johannes Gonda bereitet mit Ihnen typische Gerichte der Region zu, die – so viel sei schon verraten – viel mehr zu bieten hat als Blaue Zipfel, Schäufela, Zwiebleblootz oder einen „Gerupften“. Zu allen Gerichten wird natürlich auch der dazu passende Wein serviert. Für BierliebhaberInnen sei verraten, dass Franken die größte Brauereidichte der Welt besitzt.

Mittwoch, 7.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, Hauptschule
(Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Y572142 NEU

Deutschlands Küchen - Nord- und Ostsee

Johannes Gonda, Küchenmeister u.
Fachlehrer

Die Luft schmeckt nach Salz, das Meer rauscht beruhigend, und heimelige Dörfer versprechen Gemütlichkeit. Auch wenn Fischgerichte, Muscheln und Krabben die Küche der deutschen Küstenregionen dominieren, hat die Region um Nord- und Ostsee noch viel mehr zu bieten. Wer je das unvergleichlich aromatische Fleisch eines Salzwiesensrinds probiert hat, wird das bestätigen!

Mittwoch, 21.3.12, 18.30 - 22.30 Uhr
19.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Regensburg, Berufliches Schulzentrum
Regensburger Land (Plattlinger Str. 24)

KULTUR

Y572300 NEU

Die Küche Italiens

Thomas Rosenberger, Koch

Die Kunst, das Leben zu genießen, fängt in Italien beim Essen an. Pizza, Pasta und Risotto sind dabei nur die bekanntesten Gerichte. Was es sonst noch gibt - angefangen von Antipasti über Bruschetta bis hin zum Carpaccio oder Fegato gefolgt von Dolci - und wie man die Klassiker der italienischen Küche zubereitet, erfahren Sie an diesem Abend. Lassen Sie sich verführen von der grenzenlosen Vielfalt der italienischen Küche.

Montag, 5.3.12, 18.00 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., 17,00 Euro Materialgebühr)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y572308

Zu Gast in Venetien

Johannes Gonda, Küchenmeister u.
Fachlehrer

Die Fans von Donna Leons Commissario Brunetti wissen es natürlich: Venedig ist auch genuss technisch ein regelrechtes Paradies! Einen Abend lang dreht sich alles um die traditionelle Küche der Lagunenstadt, um Gerichte wie z.B. Radicchio rosso (gebratener Radicchio), Fegato alla veneziana (auf einer Lage geschmorter süßer Zwiebel angerichtete Kalbsleber), Risi e Bisi (ein Gemisch aus Reis und jungen Erbsen, in das geschmorte Schinken- oder Speckwürfel gegeben werden) und, und, und... - lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch, 18.4.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Donaustauf, Volksschule
(Jahnstraße 9, UG, Küche)

Es werden kleine Häppchen zu den Getränken gereicht.

Y572754 NEU
Chilipot und Kurkumagelb - Indisch-vegetarische Küche

Astha Bahree
Ein Fest für Augen, Nase und Gaumen: das erwartet Sie bei Ihrem Ausflug in die indische Küche! Verschwenderische Mengen an Gewürzen in intensiven Farben und voll atemberaubendem Duft sind die Grundlage einer vegetarischen Kochkultur, die zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten der Welt zählt. Astha Bahree, die sich in ihrer Heimat Indien im Rahmen ihres Studiums intensiv mit Naturheilkunde befasst hat und die als leidenschaftliche Köchin nun an der VHS das Erbe ihrer Schwiegermutter Asha antritt, führt Sie ein in die Grundzüge dieser ebenso gesunden wie wunderbar schmeckenden Küche.
Dienstag, 17.4.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Neutraubling, Hauptschule (Keplerstr. 82, EG, Zi. A 1.02)

Rund um Champagner und Wein

Y573002
Sehen - Riechen - Schmecken
So werden Sie zum Weinexperten!
Gerhard Plotzki, Sommelier u. Serviermeister
Nicht die Weine eines bestimmten Anbaugebietes, sondern eine geschulte Nase und ein wacher Geschmackssinn stehen im Mittelpunkt des Seminars. Wie lässt sich die Sensorik steigern, wie können Sie weiße oder rote Weine noch mehr genießen? Wie schmeckt ein typischer Chardonnay, wie ein typischer Cabernet Sauvignon? Wie kommen Vanille- und Zimttöne in den Wein? Rütteln Sie Ihre schlafenden Sinne wach und schaffen Sie die Basis für mehr Weingenuss! Im Seminar kommen passionierte WeintrinkerInnen ebenso auf ihre Kosten wie Neulinge.
Freitag, 27.4.12, 19.00 - 22.00 Uhr
15.00 Euro (10 - 16 Teiln., zuzügl. ca. 8,00 Euro Materialgebühr)
Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Lernen Sie bei Hildegard Schmidbauer die Grundlagen der mediterranen Küche in (ein wenig) Theorie und (viel) Praxis kennen.
Dienstag, 24.4.12, 18.30 - 22.30 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Rettenbach, Grund- und Teilhauptschule (Dorfstraße 16, Küche)

Y572337
Zu Gast in Latium
Bekannte und unbekannte Klassiker aus dem Herzen Italiens
Johannes Gonda, Küchenmeister u. Fachlehrer
Im Gegensatz zur Hauptstadt Rom wird die Region Latium von den meisten Italienreisenden kaum wahrgenommen. Dabei hat sie ungemein viel zu bieten. Zwischen dem Tyrrhenischen Meer und den über 2.000 Meter hohen Bergen des Apennin findet man eine Vielzahl reizvoller Natur- und Kulturlandschaften. Und vor allem eine herzhaft, geschmackvolle und im besten Sinne einfache, weil unverfälschte Küche, die Ihnen Johannes Gonda an diesem Abend vorstellen wird.
Mittwoch, 23.5.12, 18.30 - 22.30 Uhr
19.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Regensburg, Berufliches Schulzentrum Regensburger Land (Plattlinger Str. 24)

Y572358
Rezepte, die nach Sommer schmecken: Griechische Küche
Elena Kuchlmayr
Vergessen Sie doch mal Souvlaki, Tzatziki und Gyros. Die griechische Küche hat viel mehr zu bieten. Lernen Sie eine andere kulinarische Seite dieses Landes kennen. Wir werden verschiedene „Mezedes“, also kleine Gerichte, die traditionell zu Wein und Ouzo gereicht werden, zubereiten. Frisches Gemüse und Käse stehen genauso auf unserer Speisekarte wie Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch. Lassen Sie sich überraschen. Kali orexi!
Donnerstag, 19.4.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (10 - 16 Teiln., zuzügl. ca. 15,00 Euro Materialgebühr)
Schierling, Placidus-Heinrich-Schule (Jakob-Brand-Str. 3 a)

Y572309 NEU
Kochen auf Venezianisch
Paola Iacomini, Dott.ssa
Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Venedig und die angrenzenden Regionen. Von der Ostsee zum Orient. Venezianische Händler brachten unzählige Köstlichkeiten mit in ihre Heimat. Kochen auf Venezianisch bedeutet deshalb u.a. Gewürze aus dem Orient, Stockfisch aus dem Norden, Produkte aus der Neuen Welt – integriert in die heimische Küche. Heraus kommt dabei Reis und Erbsen, Maisgrieß und Kabeljau, Radicchio, Kartoffeln alla veneziana, Bellini: Da ist für jeden Geschmack etwas dabei.
Es wird deutsch gesprochen, aber mit „original italienischen Zugaben.“
Freitag, 20.4.12, 18.00 - 22.00 Uhr
17.50 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Alteglöfshaus, Hauptschule (Schulstraße 9, 1. OG, Küche)

Y572336
Rund ums Mittelmeer: Mediterrane Küche
Hildegard Schmidbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Mediterrane Küche - längst ist sie zum Inbegriff von Genuss und sinnlicher Lebensfreude geworden. Die Spezialitäten rund ums Mittelmeer haben das Aroma von Sonne und Urlaub. Und sie sind das Beste, was wir für unsere Gesundheit und für ein langes Leben tun können, verringern sie doch mit ihrem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse, an Fisch, Brot und Getreide, an aromatischen Kräutern und Olivenöl das Risiko, an Arteriosklerose, Übergewicht und Bluthochdruck zu erkranken.

Y573003
Lassen Sie die Korke knallen: Champagner, Sekt und Prosecco
Gerhard Plotzki, Sommelier u. Serviermeister
Prickelnd, spritzig und einfach unverzichtbar, wenn es etwas zu feiern gibt: exklusive Champagner und Schaumweine! In Theorie und Praxis stellt Ihnen Gerhard Plotzki neben dem französischen Luxusgetränk auch Prosecco, Spumante, Schaumwein, Winzersekt, Cava und Cremant vor. Sie erfahren alles über Anbaugebiete und Herkunft, Rebsorten, Herstellung und Qualitätsunterschiede. Zudem lernen Sie die Angaben auf dem Etikett richtig zu beurteilen und Sie bekommen Tipps zu Einkauf und Lagerung.
Freitag, 23.3.12, 19.00 - 22.00 Uhr
15.00 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. ca. 10,00 Euro Materialgebühr)
Beratshausen, Volksschule (Schulweg 8, Küche, Eingang: Neukauf)

Fegata alla veneziana
Man gebe zu gleichen Teilen Butter und Öl mit geschnittenen Zwiebeln, zerkleinerter Petersilie und der in schmale Streifen geschnittenen Leber (am besten vom Kalb) in eine große Pfanne. Alles zusammen wird wenige Minuten bei großer Hitze gebraten und darf erst vor dem Servieren gesalzen werden.

Y573004 NEU
Ein unschlagbares Paar: Wein und Käse
Gerhard Plotzki, Sommelier u. Serviermeister
Käse und Wein – ein perfektes Paar! Aber auch bei diesen beiden gilt: Sie müssen schon zusammenpassen, damit sich eine perfekte Harmonie einstellt! Wenn Sie wissen wollen, welcher Wein mit welchem Käse am besten kann, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Ein genussreicher Abend erwartet Sie!
Freitag, 29.6.12, 19.00 - 22.00 Uhr
15.00 Euro (12 - 16 Teiln., zuzügl. ca. 10,00 Euro Materialgebühr)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)

KULTUR

Y573005
Weinseminar: Italienische Weine
Gerhard Plotzki, Sommelier u. Serviermeister
Aus Italien kommt eine große Auswahl ganz unterschiedlicher Weine. An diesem Abend werden wir uns in erster Linie mit den Anbaugebieten Piemont und Toskana beschäftigen. Der Kurs soll Ihnen eine Hilfe bei der Beurteilung der unterschiedlichen Qualitätsstufen von Rot- und Weißweinen aus beiden Regionen sein. Daneben lernen Sie die Angaben auf den Flaschenetiketten zu lesen und richtig zu beurteilen. Dazu kommen Informationen über den Weinbau (konventionell und biologisch), Weinbereitung und Weinhaltstoffe, aber auch über die korrekte Lagerung und Öffnung der Weinflaschen.
Freitag, 15.6.12, 19.00 - 22.00 Uhr
15.00 Euro (10 - 12 Teiln., zuzügl. ca. 10 Euro Materialgebühr)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Ihre Spezialisten rund um die Reise

Bahnfahrkarten ☺ Linien- und Charterflüge ☺ Hotels und Ferienhäuser ☺ Pauschal- und Individualreisen ☺ Kreuzfahrten und Fährpassagen ☺ Eintrittskarten ☺ Mietwagen

z.B.	Bahnfahrt Regensburg – Wien – Regensburg				
	2. Klasse	p.P.	ab	€	58,-
	4* Hotel Austria Trend Hotel	p.P./N.	ab	€	39,-

2x in Regensburg

Gesandtenstrasse 8 **Tel. 0941 – 59012**
Im DonauEinkaufszentrum **Te. 0941 – 47044**



Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne