



*Tausend neue Möglichkeiten
Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Macht euch nur von dieser Anschauung los,
und tausend neue Möglichkeiten laden uns
zu neuem Leben ein.
Christian Morgenstern*

*Liebe Landkreisbürgerinnen,
liebe Landkreisbürger,*

Vorstand

1. Vorsitzende:
Landrätin Tanja Schweiger
Altmühlstr. 3
93059 Regensburg

2. Vorsitzender:
Bürgermeister Heinz Kiechle
Regensburger Str. 9
93073 Neutraubling

Schatzmeisterin:
Bürgermeisterin Irmgard Sauerer
Lerchenfeldstr. 1
93179 Brennbürg

Schriftführer:
Bürgermeister Patrick Grossmann
Fährenweg 4
931616 Sinzing

Beisitzer:
Kreisrätin Rita Blümel,
Kreisrätin Paula Wolf,
Kreisrat Johann Jurgovsky

Impressum

Herausgeberin:
VHS Regensburger Land e.V.
Programmredaktion, Gestaltung
und V.i.S.d.P.: Ulrike Schmid MA

Bilder: Fotolia.com
Layout: Grafik.Büro Gegensatz,
Regensburg
Druck: Erhardi Druck, Regensburg

Auflage: 10.000 Exemplare

unsere Gesellschaft verändert sich, das macht viele Menschen unsicher und ängstlich. In diesem Zustand versuchen sie - statt diese tausend Möglichkeiten für sich zu sehen -, verzweifelt am Status quo festzuhalten. Mit der Folge, dass sie auf neue Fragen immer nur alte Antworten finden. Die tausend Möglichkeiten, von denen Christian Morgenstern spricht, eröffnen sich tatsächlich denjenigen, die bereit sind, tradierte Strukturen zu hinterfragen und Neues zu wagen. Wer sich daran beteiligen will, braucht neben ein bisschen Mut und ganz viel Neugierde auch eine Art „Ausrüstung“: Technik- und EDV-Kenntnisse, Sprachkompetenzen, Wirtschafts-, Geschichts- und Politikkenntnisse, um nur einige zu nennen. Und weil ein gesunder Geist immer auch in einem gesunden Körper wohnt, sollten Entspannung und Fitness mit dazugehören. Die VHS Regensburger Land möchte Sie mit ihrem Programm dazu inspirieren, neue Wege zu gehen und dabei Ihre „Ausrüstung“ auf dem neuesten Stand zu halten. In den angebotenen Kursen und Seminaren können Sie Talente (wieder) entdecken, Ihr Wissen weiterentwickeln, sich gesund erhalten und im Austausch mit anderen Ihren eigenen Standpunkt kritisch hinterfragen.

Wer andere auf neuen Wegen begleiten möchte, darf selber nicht stehen bleiben, muss Neues ausprobieren. Geradezu programmatisch hierfür steht die Beteiligung der VHS Regensburger Land an einem so genannten Digicircle. Das regionale Netzwerk, zu dem die Volkshochschulen Regensburg, Straubing, Passau und Schwandorf gehören, ist Teil der vom Deutschen Volkshochschulverband initiierten „Erweiterten Lernwelten“ (ELW) und nimmt 2017 seine Arbeit auf. Ziel der ELW ist eine Strategie, wie Lehren und Lernen, wie selbstverantwortliches Handeln und Gestalten in einer digitalen Gesellschaft aussehen sollen.

Nun halten Sie, liebe Landkreisbürgerinnen und Landkreisbürger, das Frühjahrs-/Sommerprogramm der VHS mit „tausend Möglichkeiten“, sprich Veranstaltungen in 28 Außenstellen, in Händen. Egal, ob Sie eine neue Sprache lernen, Ihre persönlichen Kompetenzen erweitern, zu Pinsel, Meißel, Nähmaschine oder Kochlöffel greifen oder einfach in ein bewegtes Leben starten wollen – die VHS Regensburger Land freut sich auf Sie und heißt Sie ganz herzlich willkommen im neuen Semester.

Regensburg, im Februar 2017

Tanja Schweiger

Landrätin, 1. Vorsitzende

Flaschenpost – Inhalt

VHS Regensburger Land e.V.
Pommernstraße 4 (Globus SB-Warenhaus)
93073 Neutraubling
Telefon 0 94 01 52 55-0
Telefax 0 94 01 52 55-20
Email: info@vhs-regensburg-land.de
Internet: www.vhs-regensburg-land.de

Info schul(vhs)freie Tage:

Winterferien 27.02. - 03.03.2017
Osterferien 10.04. - 22.04.2017
Maifeiertag 01.05.2017
Christi Himmelfahrt 25.05.2016
Pfingstferien 06.05. - 16.06.2017
Sommerferien 29.07. - 11.09.2017

Inhalt

Gesellschaft

- 8 Recht und Verbraucherfragen
- 10 Politik und Soziologie
- 11 Hobby und Freizeit
- 13 Rund um Hund, Katze, Maus
- 15 Psychologie
- 16 Kulturgeschichte
- 16 Länderkunde
- 17 Unterwegs im Regensburger Land
- 21 Natur und Ökologie
- 23 Kompaktwissen Pilze
- 23 Astronomie

26 Grundbildung

Beruf und Karriere

- 27 Berufliche Orientierung und Bewerbung
- 28 Persönlichkeit stärken
- 30 Rhetorik und Kommunikation
- 32 Verwaltungsdienst: Vorbereitung auf die Auswahlprüfung
- 32 Kaufmännisches Grundwissen
- 34 Kaufmännische Weiterbildung mit Zertifikat
- 36 EDV Grundlagen
- 37 Office Anwendungen
- 40 Datenschutz und Internet
- 41 Social Media
- 42 Digitale Fotografie und Bildbearbeitung
- 43 EDV für ältere Menschen

Sprachen

- 46 Sprachen lernen mit System
- 47 Deutsch als Fremdsprache
- 50 Einbürgerungstests
- 50 Englisch
- 54 Französisch
- 56 Italienisch

- 59 Spanisch
- 61 Arabisch
- 62 Chinesisch
- 62 Dänisch
- 62 Griechisch
- 63 Polnisch
- 63 Russisch
- 63 Slowakisch
- 63 Tschechisch

Gesund und aktiv

- 67 Yoga
- 74 T'ai Chi Ch'uan
- 74 Qi Gong
- 75 Massage
- 76 Entspannung und Stressabbau
- 77 Bewegung und Fitness
- 79 Beckenboden-, Rücken- und Schultertraining
- 82 Kräftigung und Haltung
- 84 Kombiprogramme
- 87 Pilates
- 89 Aquafitness
- 91 Ausdauertraining
- 91 Zumba Fitness
- 93 Cha Cha Brasil
- 93 Gehen, Laufen, Skaten, Wandern
- 94 Selbstverteidigung
- 96 Erste Hilfe und Pflege
- 96 Schönheit und Körperpflege
- 98 Gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme
- 101 Kochen für Genießer/-innen
- 110 Wein, Spirituosen und mehr

Kultur und Gestalten

- 114 Sommerakademie Beratzhausen
- 115 Zeichnen und Malen
- 116 Architektur und Wohnen
- 117 Gestalten mit Ton, Silber, Gold, Metall und Holz
- 120 Gestalten mit Papier
- 120 Gestalten mit Naturmaterialien
- 123 Textiles Gestalten
- 125 Literatur
- 126 Fotografie
- 127 Musik
- 130 Tanz

134 Junge VHS

- 146 Programmübersicht der Außenstellen
- 160 Stichwortverzeichnis
- 163 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 164 Anmeldeformular

Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information. (Albert Einstein)

Dafür reißen wir uns die Beine aus:

Ulrike Schmid MA (Geschäftsführerin, Grundbildung),

Dipl. Kauffrau Gudrun Roth-Nußstein (stellv. Geschäftsführerin, Programmbereichsleiterin Beruf, Kultur u. Junge VHS),

Britta Loutzenhiser-Brandt BA (Programmbereichsleiterin Sprachen u. Gesellschaft),

Dr. Susanne Engert (Programmbereichsleiterin Gesundheit und Öffentlichkeitsarbeit),

Anneliese Götzfried, Maria Meider und Nadine Brunner (Service),

Irmgard Brunnbauer und Nicole Stooß (Buchhaltung)

Unterstützt werden wir dabei von:

Michaela Graßler, Simone Straub, Otto Kovarik, Katharina Brunner, Ivana Wycoff, Alina Heimgärtner, Claudia Gassmann, Markus Rohn, Alexandra Fronhofer, Torsten Tomenendal (Team Deutsch, Alphabetisierung, Beschulung minderjähriger Flüchtlinge)

Wir freuen uns natürlich ganz besonders auf Sie, die Sie der VHS Regensburger Land teilweise seit vielen Jahren vertrauen, wenn es darum geht, mehr als nur Informationen zu sammeln!

montags – mittwochs: 9.00 bis 15.00 Uhr
donnerstags und freitags: 9.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Anmeldungen:

Einfach Anmeldeformular (am Ende des Hefts) ausfüllen und per Post (Pommernstraße 4, 93073 Neutraubling) oder Fax (09401 525520) an die vhs schicken!

Noch schneller können Sie sich natürlich telefonisch (09401 52550) oder per Internet (www.vhs-regensburg-land.de) anmelden.

Einmal bei uns eingetroffen, werden alle Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Das kann bei stark nachgefragten Kursen wichtig für Sie werden. Deshalb melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Wenn Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Um den Papierkram gering zu halten, melden wir uns nur dann bei Ihnen, wenn wir Kurse absagen oder verschieben müssen.

Bitte beachten Sie, dass unterbelegte Kurse spätestens 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn abgesagt werden. Vielleicht fehlt gerade Ihre Anmeldung!

Ihnen reichen die Informationen in unserem Heft nicht? Schauen Sie doch einfach in unserem Büro vorbei oder rufen Sie bei uns an. Wir beraten Sie gern persönlich.

Das so genannte Kleingedruckte (die allgemeinen Geschäftsbedingungen) finden Sie ganz hinten im Heft. Wir halten uns konsequent und verlässlich daran. Das gibt Ihnen Sicherheit.

Kursausfälle versuchen wir natürlich zu vermeiden. Sollten sie unumgänglich werden, bieten wir Ihnen - wenn irgend möglich - Alternativen (Kurszusammenlegungen, Stundenkürzungen, Aufzahlungsregelungen).

Sind Sie einmal nicht zufrieden, lassen Sie uns das bitte wissen. Beschwerden werden bei uns vordringlich und spätestens innerhalb von 3 Tagen behandelt.

Dieses Heft ist noch nicht alles: Wir planen gern Kurse auf Bestellung für Gruppen, Firmen oder Verwaltungen ganz nach Ihrem Bedarf. Einfach unter 09401 52550 anrufen!

Übrigens:

Wir sind für alle da, für Jung und Alt, für Frau und Mann – egal, ob Sie im Landkreis wohnen oder irgendwo anders! Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten Sie:

Für alle Samstagskurse im VHS-Zentrum im Globus Neutraubling steht Ihnen eine kostenlose Kinderbetreuung für Kinder von 2 bis 7 Jahre zur Verfügung.
Öffnungszeiten: Samstag von 10-18 Uhr.