

PROGRAMMHEFT

September 2022
bis Februar 2023

vhs

Volkshochschule
ARBERLAND



LANDKREIS
REGEN
ARBERLAND

BBZ

Voll sozial!

Magst du Menschen? Kannst du dir vorstellen, auch beruflich mit ihnen zu arbeiten?
Dann starte deine Ausbildung im Berufsbildungszentrum für soziale Berufe in Zwiesel!

Pflege

Pflegefachmann*frau

Altenpflegehilfe

Pflegefachhelfer*in

Sozialpädagogik

Erzieher*in

Kinderpflege

Kinderpfleger*in

Wir freuen uns auf dich!



09922 8464-0
schulen@caritas-bbz-zwiesel.de
www.caritas-bbz-zwiesel.de



Berufsbildungszentrum
für soziale Berufe
Zwiesel



ACHSLACH
ARNBRUCK
BAYER. EISENSTEIN
BISCHOF SMAIS
BODENMAIS
BÖBRACH
DRACHSELSRIED
FRAUENAU
GEIERSTHAL
GOTTESZELL
KIRCHBERG
KIRCHDORF
KOLLNBURG
LANGDORF
LINDBERG
PATERSDORF
REGEN
RINCHNACH
RUHMANNFELDEN
TEISNACH
VIECHTACH
ZACHENBERG
ZWIESEL

vhs Volkshochschule
ARBERLAND

Amtsgerichtstraße 6 - 8
94209 Regensburg
www.vhs-arberland.de

Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455
info@vhs-arberland.de

Öffnungszeiten:

Montag-Donnerstag
8:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr
Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Sparkasse
Regen-Viechtach

IBAN: DE89 7415 1450 0000 0040 93
BIC: BYLADEM1REG

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Verantwortlich i.S.d.P.:
Auflage:
Druck:
Verteilung:
Titelfoto:
Fotos:

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND
Herbert Unnasch, Geschäftsleiter
6.000 Stück
Druck & Service Garhammer, Regensburg
Landkreis Regensburg
woidlife-photography.de
R. Eisenreich, F. Bietau, Pedagogie M. Peda, Adobe Stock,
Pixabay, ARBERLAND REGio GmbH, M. Felgenhauer,
Fotos der Kursleitungen und Kooperationspartner, F. Busch

Die vhs ARBERLAND setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und die Stärkung der regionalen Wirtschaft ein. Das Programmheft ist mit Unterstützung einer regionalen Druckerei auf 100% recyceltem Altpapier gedruckt.

vhs ARBERLAND und vhs Akademie - ein (fast) Alleinstellungsmerkmal mit Zukunftspotential

Im Jahr 2019 boten 879 Volkshochschulen in Deutschland rund 558.000 Kurs- und 83.000 Einzelveranstaltungen an. Die Jahre 2020 und 2021 sind coronabedingt nicht aussagekräftig. Die größte Dichte an Volkshochschulen gibt es mit 190 Bildungseinrichtungen tatsächlich in Bayern – das sind beachtliche Zahlen. Die vhs ARBERLAND im Landkreis Regen ist mit 1000 Kursangeboten (2019) sogar eine der leistungsstärksten. Neben der klassischen Volkshochschule betreibt die vhs ARBERLAND auch eine „Akademie“ (Heim-Volkshochschule). Dies ist wiederum eine Seltenheit, denn lediglich vier vhs Akademien gibt es bayernweit. Nur eine davon liegt in Niederbayern – das vhs Bildungszentrum Arberland. 2019 wurden insgesamt 180 Kurse in unserer Akademie durchgeführt.

Das Besondere einer vhs Akademie ist, dass die Teilnehmenden während mehrtägiger Weiterbildungen dort wohnen können und auch gepflegt werden können. Das Credo für die vhs Akademien lautet: „Lernfördernde Distanz zu den Belastungen des beruflichen und privaten Alltags schaffen“. Diese Kurse finden wie die vhs-Kurse im Arberlandhaus statt, die Teilnehmenden können auf Wunsch ihren Aufenthalt im Tagungshaus ARBERLAND buchen. In diesem Programmheft sind die Akademie-Kurse mit dem  gekennzeichnet und damit leicht ersichtlich.



Aus ARBERLAND Hotel wird ARBERLAND Tagungshaus

Zeitgleich zum Beginn des Wintersemesters 2022/23 wird aus dem ARBERLAND Hotel das ARBERLAND Tagungshaus. Damit verbunden ist auch eine Verlagerung des Schwerpunkts in der Gästegewinnung bei den Übernachtungen. Der touristische Gast ist selbstverständlich weiterhin herzlich willkommen, jedoch wird verstärkt auf Kursangebote im Rahmen der vhs Akademie und In-Haus-Tagungen gesetzt, denn die vorhandene Ausstattung in Sachen Konferenztechnik und Räumlichkeiten ist vorbildlich.

High-Tech in den Schulungsräumen

Ein Green Screen Room, was einem komplett ausgestatteten TV-Studio in nichts nachsteht, ist nicht an jeder Ecke zu finden. Mit Visualizer, speziell ausgerüsteten Seminarräumen für hybride Tagungen und EDV-Schulungsräumen auf dem neuesten Stand, ist das technische Equipment der vhs ARBERLAND auf Top-Niveau. Der CNC-Schulungsraum mit CNC-Maschine und fachlich versiertem Ausbilder wird regelmäßig gerne von Firmen für ihre Mitarbeiter gebucht. Weiterbildungen, Seminare, Firmenschulungen unter perfekten Bedingungen, zudem noch eine Unterbringung mit Hotelkomfort, nachhaltiger Regionalküche und ein neu gestaltetes Restaurant – wo könnte dieses besondere Bildungsangebot besser funktionieren als in einer Tourismusregion wie dem ARBERLAND?



Das Angebot für das kommende Semester ist vor allem nachhaltig

Die klassischen vhs Angebote für das kommende Semester sind bewährt abwechslungsreich, es finden sich auch aktuelle Zeitgeist-Angebote zum Thema Nachhaltigkeit: Permakultur, Gefahren der Mikroplastik oder Hühnerhaltung für Anfänger.

Bildung bedeutet Persönlichkeitsentwicklung und ist wohl auch ein Weg zu einem zufriedenen Leben!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude, schöne Begegnungen und persönliche Entwicklung im Wintersemester 2022/23.

Ihre vhs ARBERLAND



Beruf & Karriere

Berufliche Allgemeinbildung	34
Berufliche Fachthemen:	
• Erziehung	35
• Arbeitswelt Büro	35
• Gastgewerbe	36
• Gesundheit / Soziales	36
• CNC	39
• Gewerblich / Technisch	40



Gesellschaft

Finanzen und Recht	12
Pädagogik	13
Psychologie	14
Kommunikation	14
Kompetenz	15
Nachhaltigkeit	15
Mensch & Welt	17
Handwerk	19
Mensch & Natur	21
Mensch & Natur - Kooperationen	24
Kochkurse	27



Angebote für Unternehmen

Wirtschaft	44
Technik	45
CNC	46
EDV	46
Pflege und Soziales	49
Sprachen	50
Gesundheit	51



Beruf & EDV

EDV-Grundlagen	54
Office-Anwendungen	56
Datenschutz	58
Internet	58
Digitale Fotografie - Bildbearbeitung	58
EDV-Spezial	59
Zielgruppenangebote	60



Sprachen

Deutsch	64	Niederländisch	69
Englisch	66	Norwegisch	70
Französisch	67	Polnisch	70
Italienisch	68	Rumänisch	70
Spanisch	69	Kroatisch	70
Tschechisch	69	Ungarisch	70
Arabisch	69	Kooperation – vhs	
Chinesisch	69/70	Niederbayern	70

Gesundheit

Ärztvorträge	74
Entspannung / Körpererfahrung	75
Massage	79
Bewegung / Gymnastik / Fitness	80
Erste Hilfe / Pflege	83
Ernährung	84
Erkrankungen / Spezielle Beschwerden	85
Kooperation Kneipp-Verein VIT	86
Selbsthilfe	88



Zielgruppen

Junge vhs

Schülerförderung	98
Knigge	98
EDV	99
Entspannung & Fitness	99
Kreativ	100
Unterhaltung	101



Kultur

Kunsthandwerkliches Gestalten	90
Malen - Zeichnen	92
Fotografie	94
Schreiben, Literatur	95
Musik	95
Tanz	96



ARBERLAND HAUS



Volkshochschule
ARBERLAND

Landkreis Regen
23 Gemeinden

- Allgemeine Erwachsenenbildung
- Berufliche Bildung
- Firmenschulungen
- Sozialprojekte
- Arbeitsmarktprojekte
- Internationale Projekte
- Heimvolksschule



79% Landkreis Regen
21% Kommunen

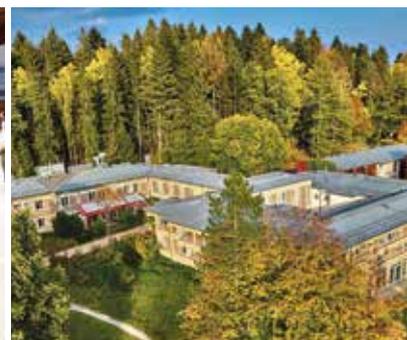
- Tourismusförderung
- Wirtschaftsförderung
- Regionalmanagement
- Leadermanagement
- OK Bayerischer Wald
- ARBERLAND Tagungshaus
Amtsgerichtstraße 6-8 · 94209 Regen
- ARBERLAND Akademie, Weißenstein
Elli-Heuss-Straße 1 · 94209 Regen
Jugendwohnheim Berufsschule
Kooperationspartner BLSV
- Internat der
Hotelberufsschule Viechtach
Friedhofstraße 18, 94234 Viechtach



35% Landkreis Regen
35% Stadt Regen
10% Förderverein Eishalle
10% Förderverein
Skilandesleistungszentrum Arber e.V.
10% Skiverband Bayerwald

- Betrieb der Eishalle Regen
- Betrieb des ARBER Hohenzollern
Skistadions am Großen Arbersee

ARBERLAND HAUS | Amtsgerichtstraße 6-8 | 94209 Regen
www.arberland-haus.de





**NEU
NEU
NEU**

Die **BAUER APP**

Als Erster informiert!
Jetzt nur für Kaufhaus Bauer-Kunden
unsere **NEUE Kaufhaus Bauer APP**.

Exklusive Vorteile für Sie auf Ihrem Smartphone mit der **BAUER-APP!**

DAS ALLES KANN DIE NEUE BAUER-APP!

- **Meine NEWS**
immer bestens informiert!
Über unsere laufenden Aktionen und Events.
- **Meine KUNDENKARTE**
Bei jedem Einkauf Bonus sammeln!
Einfach durch Vorlage der App.
- **Meine GUTSCHEINE**
Sie erhalten per App Ihren Bonus-Scheck,
Gutscheine & Coupons, die Sie bei Ihrem
nächsten Einkauf einlösen können.
- **Meine EINLADUNGEN**
Sie erhalten Einladungen zu Events und
können Ihre Teilnahme direkt bestätigen.
- **Meine KUNDENKARTE-VORTEILE**
Alles auf eine Klick und Blick!
Hier können Sie alles gesammelt nachlesen.
- **Meine EINKÄUFE** - Wie zufrieden waren Sie?
Ihre letzten Einkäufe sind für Sie einsehbar!

UND NOCH VIEL MEHR!



Verbandsvorsitzende	Rita Röhrl Hermann Brandl	Landrätin Stellv. Verbandsvorsitzender
Verbandsausschuss	Joachim Haller Fritz Schreder Hermann Brandl Eberhard Kreuzer	Bürgermeister Bodenmais Bürgermeister Frauenau Kreisrat Kreisrat
Verbandsversammlung	Gabriele Wittenzellner Angelika Leitermann Michael Herzog Walter Nirschl Joachim Haller Gerd Schönberger Johannes Vogl Fritz Schreder Richard Gruber Georg Fleischmann Robert Muhr Alois Wildfeuer Herbert Preuß Michael Enggram Gerd Lorenz Adolf Muhr Andreas Kroner Simone Hilz Werner Troiber Daniel Graßl Franz Wittmann Hans Dachs Elisabeth Pfeffer Katharina Zellner Wolfgang Stoiber Edwin Schedlbauer Harald Haase Hermann Brandl Georg Bruckner Eberhard Kreuzer Anton Alt Andreas Eckl Brigitte Baueregger Jens Schlüter Markus Zitzelsperger	Bürgermeisterin Achslach Bürgermeisterin Arnbruck Bürgermeister Bayerisch Eisenstein Bürgermeister Bischofsmais Bürgermeister Bodenmais Bürgermeister Böbrach Bürgermeister Drachselsried Bürgermeister Frauenau Bürgermeister Geiersthal Bürgermeister Gotteszell Bürgermeister Kirchberg im Wald Bürgermeister Kirchdorf im Wald Bürgermeister Kollnburg Bürgermeister Langdorf Bürgermeister Lindberg Bürgermeister Patersdorf Bürgermeister Regen Bürgermeisterin Rinchnach Bürgermeister Ruhmannsfelden Bürgermeister Teisnach Bürgermeister Viechtach Bürgermeister Zachenberg Amt. Bürgermeisterin Zwiesel Kreisrätin Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrat Kreisrätin Kreisrat Kreisrat

Unsere Cafeteria – Zeit für eine kleine Pause ?

Zwischen, vor oder nach den Kursen noch einen kleinen Stopp einlegen? In unserer Cafeteria finden Sie alles, was Sie dazu brauchen – von Kaffeespezialitäten über hausgebackenen Kuchen bis zu kleinen Snacks aus unserer ARBERLAND Küche.

Ein Treffpunkt für nette Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten.



Volkshochschule Arnbruck

Tourist-Info Arnbruck
Gemeindezentrum 1
93471 Arnbruck
Telefon 09945 941017 vormittags
09945 941016 nachmittags

**Leiterin: Margit Schaffer
Renate Kollmer**



Volkshochschule Bayerisch Eisenstein

Seebachschleife 11
94252 Bayerisch Eisenstein
Telefon 09925 903290

**Leiterin:
Heidi Kraus-Mühlbauer**



Volkshochschule Bischofsmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Böbrach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Bodenmais

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Drachselsried

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Frauenau

VdK-Straße 5
94258 Frauenau
Telefon 09926 941011

**Leiter:
Kurt Joachimsthaler**



Volkshochschule Geiersthal

Schlossbergweg 5
94244 Geiersthal
Telefon 09923 2514

**Leiterin:
Maria Steer**



Volkshochschule Kirchberg

Reichertsried 24
94259 Kirchberg
Telefon 09927 725

**Leiterin:
Maria Bauer**



Volkshochschule Kirchdorf

Abt-Hermann-Straße 5
94261 Kirchdorf
Telefon 09928 246

**Leiterin:
Heidi Maurer**



Volkshochschule Kollnburg

Kirchaitnach 30 | 94262 Kollnburg
Telefon 09942 8641

Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Leiterin:
Marion Wittenzellner

Volkshochschule Langdorf

Schöneck 18
94264 Langdorf
Telefon 09921 9715928

Leiter:
Hans-Jörgen Neumann



Volkshochschule Lindberg

Zwieselauer Straße 7
94227 Lindberg
Telefon 09922 6473

Leiterin:
Herta Hannes



Volkshochschule Patersdorf

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule ARBERLAND (Regen)

Amtsgerichtstraße 6 - 8 | 94209 Regen
Telefon 09921 9605 4400
Telefax 09921 9605 4455 oder 9605 4413
info@vhs-arberland.de | www.vhs-arberland.de

Leiter:
Herbert Unnasch

Volkshochschule Rinchnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Verwaltungsgemeinschaft Ruhmannsfelden

Achslach · Gotteszell
Ruhmannsfelden
Zachenberg

Bachlehen 2
94250 Achslach
Telefon 09929 3892

Leiterin:
Gabi Wittenzellner



Volkshochschule Teisnach

Kontakt: vhs-Geschäftsstelle Regen
Telefon 09921 9605 4400

Volkshochschule Viechtach

Nußbergerstraße 58
94234 Viechtach
Mobil 0176 45879790

Leiterin:
Monika Wichmann



Volkshochschule Zwiesel

St.-Gunther-Weg 24
94227 Zwiesel
Telefon 09922 6316

Leiter:
Josef Schreindl



Unser Programm für das Herbst-/Wintersemester 2022/2023 ...

... ist wie für Sie gemacht!

So *vielfältig* wie jeder Mensch ist, so *bunt* präsentieren wir Ihnen unser neues Programm.

Zum Semesterstart am **26. September 2022** stehen über **512 verschiedene Angebote** aus folgenden Programmbereichen zur Auswahl:



GESELLSCHAFT



BERUF UND
KARRIERE



ANGEBOTE FÜR
UNTERNEHMEN



BERUF UND EDV



DIGITALE
ANGEBOTE



SPRACHEN



GESUNDHEIT



KULTUR



SPEZIAL

- Unsere Kurse finden sowohl in Präsenz als auch in Form von Hybridveranstaltungen oder rein digital statt. Alle Kurse, die rein digital stattfinden, sind durch ein **Icon**  gekennzeichnet.
- Zu Ihrer Sicherheit finden die Veranstaltungen stets unter Einhaltung der jeweils aktuell gültigen Hygieneregeln nach der Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung statt.
- Teilnehmer:innen aus Mitgliedsgemeinden erhalten **10% Ermäßigung** auf die Kursgebühr. Davon ausgenommen sind Kurse mit Kooperationspartnern und Kurse, die mit den Nummern 24 bis 26 beginnen.
- Zu finden ist unser aktuelles Programm auf den folgenden Seiten sowie auf unserer Homepage www.vhs-arberland.de
- Aktuelle Neuigkeiten finden Sie in der regionalen Presse, online auf unserer Homepage und auf unseren Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram

 www.facebook.com/vhsARBERLAND

 www.instagram.com/vhs.arberland

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden unseres neuen Programms und freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu können.

Ihre Volkshochschule ARBERLAND

Wir
suchen...

Dozent:innen



Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen und der Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten? Um ein attraktives Kursangebot ermöglichen zu können, sind wir auf der Suche nach engagierten, qualifizierten und kreativen Dozent:innen für folgende **Programmbereiche:**

Gesellschaft	Kochkurse
Beruf und Karriere	Finanzbuchführung (DATEV, Lexware) CAD, AdA-Schein Bewerbungstraining
EDV	Adobe Photoshop PC-Selbsthilfe MS-Office
Sprachen	Englisch, Spanisch Deutsch Seltene Sprachen
Gesundheit	Bewegung, Gymnastik, Fitness Entspannung, Körpererfahrung
Spezial (Angebote für Kinder)	Filzen, Töpfern o.ä.
Projekt English Playtime	Englisch im Kindergarten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.
Diese richten Sie bitte an:

**Volkshochschule ARBERLAND - Programmplanung, Amtsgerichtstraße 6-8,
94209 Regen, Telefon 09921 9605 4400, info@vhs-arberland.de**



Gesellschaft

Finanzen & Recht
Pädagogik
Psychologie
Kommunikation
Kompetenz
Nachhaltigkeit

Mensch & Welt
Handwerk
Mensch & Natur
Mensch & Natur – Kooperationen
Kochkurse

Finanzen & Recht

Einbürgerungstest

Zum Erlangen der deutschen Staatsbürgerschaft

Wer die Einbürgerung (deutsche Staatsangehörigkeit) beantragen möchte, muss vorher einen Einbürgerungstest machen. Der Test besteht aus 33 Fragen im Multiple-Choice-Verfahren. Aus einem Katalog von 300 Fragen aus den Bereichen Leben in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung und Mensch und Gesellschaft plus 10 Fragen zum Bundesland Bayern wird für jede:n Kandidat:in ein individueller Prüfungssatz erstellt. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 Fragen richtig beantwortet sind. Der Fragenkatalog ist im Internet zugänglich unter www.bamf.de > Suchbegriff: Einbürgerung Online-Testcenter. Auf Wunsch erhalten Sie bei uns Material zur Vorbereitung. Die Anmeldung muss wegen einer Unterschrift persönlich erfolgen. Terminvereinbarung unter Telefon 09921 9605 4420 und 9605 4434.

Bitte mitbringen: Ausweis, Reisepass oder Aufenthaltstitel

1101 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 22.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 26.08.2022

1102 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 23.09.2022

1103 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 22.11.2022, 9:00 - 10:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 27.10.2022

1104 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 15.12.2022, 9:00 - 10:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 18.11.2022

1105 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 14.02.2023, 9:00 - 10:00 Uhr
25,00 € *, Barzahlung bei Anmeldung
Anmeldeschluss: 18.01.2023

Arbeitsrecht: Homeoffice, Kurzarbeit und Verdienstausschüttung

Vortrag

Das heutige Arbeitsrecht stellt sowohl Arbeitnehmer und Arbeitgeber vor neue Herausforderungen. Besteht ein Anspruch des Mitarbeiters auf Homeoffice? Wer richtet dieses ein und trägt die Kosten hierfür? Umgekehrt: Kann der Arbeitgeber von mir verlangen, dass ich im Homeoffice arbeite? Die Arbeitswelt wird ein Stück digitaler, was sicher auch nach Corona weiterhin der Fall sein wird. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über aktuelle Fragen und beleuchtet zudem auch Aspekte wie Kurzarbeit und Verdienstausschüttung.

1106 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Vilsmeier-Wenzl • 10,00 €

NEU

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Wer kümmert sich um meine Pflege? Wer hat das Recht, in meinem Namen einer medizinischen Behandlung einzuwilligen? All das kann in einer Vorsorgevollmacht genau festgelegt werden. Auch jüngere Menschen können z.B. aufgrund eines Unfalls in eine derartige Situation kommen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung nach der aktuellen Rechtslage gestalten können.

1107 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 13.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Dr. Ronny Raith • 10,00 €

NEU

Vereinsrecht

Vortrag

Die rechtlichen Verpflichtungen im Verein sind vielgestaltig und nicht immer bekannt. Der Vortrag rund um die Grundlagen des Vereinsrechts soll Hilfestellung bieten und den Alltag im Verein erleichtern. In diesem Vortrag werden die verschiedenen Aufgaben eines Vereins und die damit verbundenen rechtlichen Fragestellungen behandelt.

INHALTE:

- Satzungsänderung, Geschäftsordnung
- Mitgliederversammlung, Rechte/Pflichten der Vereinsorgane
- Befugnisse des Vorstands und Vorstandshaftung

1108 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 19.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Dr. Ronny Raith • 10,00 €

NEU

Testament und Erbschaft

Vortrag

Wer wird erben und wer kann erben? Welche Regelung sieht unser Gesetz dafür vor und was, wenn mir das nicht passt? – Planen Sie Ihren Nachlass, bevor es zu spät ist! Wie muss ein Testament formal gestaltet sein? Was muss bei der inhaltlichen Gestaltung eines Testaments dringend beachtet werden? Was kann alles geregelt werden? Können Angehörige enterbt werden und wenn ja, wie? Kann ein Testament zusammen mit dem Ehepartner erstellt werden?

Dieser Vortrag behandelt die wichtigsten Punkte rund um das Thema Testament, Erben und Vererben.

1109 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 21.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Stefanie Baumann-Schmidberger • 10,00 €

NEU

Wie funktioniert unser Rechtssystem?

Tagesseminar mit Dr. Ronny Raith

Recht umfasst alle Bereiche unseres Lebens. Es ist daher notwendig, dass ein Rechtsstaat nicht nur klare Normen schafft, sondern auch deren Einhaltung und Durchsetzung gewährleistet. Das Seminar bietet einen Überblick über die Grundlagen des deutschen Rechtssystems. Was regelt das Grundgesetz? Wie kommen Gesetze zustande? Wie setzt man Recht im Rahmen gerichtlicher Verfahren durch?

Daneben greift der Staat vielfach über Gebote und Verbote in die Rechte seiner Bürger ein. Besonders intensiv geschieht dies etwa in Strafverfahren. Insofern soll auch ein fundierter Überblick über Ablauf von Ermittlungs- und Strafverfahren erfolgen. Gehen Sie unserem Rechtssystem, zusammen mit dem renommierten Rechtsanwalt Dr. Ronny Raith, auf den Grund!

1110 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 12.11.2022, 9:00 - 16:00 Uhr
Dr. Ronny Raith
79,00 € incl. Kaffeepause vor- und nachmittags
mit Getränken, Butterbrezen und Kuchen
sowie Mittagsmenü

NEU

Pädagogik

Wer bin ich?

Persönlichkeitsentwicklung mit dem LINC Personality Profiler

Jeder Mensch verfügt über eine individuelle Persönlichkeit, die nicht leicht zu beschreiben ist. Bin ich eher extravertiert oder introvertiert, beständig oder offen, kooperativ oder wettbewerbsorientiert? Über diese und weitere Charaktereigenschaften gibt das Modell der „Big 5“ Auskunft und ermöglicht uns, unsere Facetten besser kennenzulernen, den Umgang mit anderen besser zu verstehen und uns weiterzuentwickeln.

Mit dem LINC Personality Profiler (LPP) können wir analysieren:

- Welche Charaktereigenschaften habe ich?
Welche Facetten gehören zu mir?
- Welche Motive treiben mich im Leben an? Was ist mir wichtig?
- Welche Kompetenzen und SoftSkills habe ich und welche Aufgaben liegen meinem Charakter?

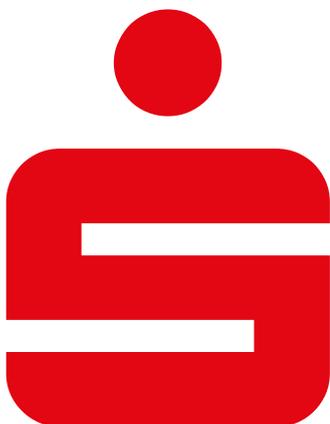
Nach einem online-Test (ca. 30-40 Minuten) bespricht unser certified Coach mit Ihnen Ihre Auswertung und reflektiert die Ergebnisse, die auch in einem 30-seitigen Bericht die Ergebnisse und Impulse darstellen. Möchten Sie ein Thema, wie Führung, Agilität oder Resilienz vertiefen, bekommen Sie zusätzlich ein Tiefenprofil Ihrer Wahl.

Im LPP-ARBERLAND-Paket ist enthalten:

- 30seitige Auswertung zu den Ergebnissen Ihres LPP
- 90minütiges Feedbackgespräch zum LPP mit Dr. Ingrid Zeithöfler
- 1 Tiefenprofil zu einem Thema Ihrer Wahl (Führung, Resilienz, Agilität, Gründung, Vertrieb, Team)

1406 • Regen oder Online • ARBERLAND HAUS
Individuelle Terminvereinbarung
Einzelcoaching
Ingrid Zeithöfler • 290,00 € *

NEU



sparkasse-regen-viechtach.de

Wechseln zur Sparkasse ist einfach.

Kommen Sie direkt vorbei,
vor Ort oder online:
Wir kümmern uns um den
kompletten Kontowechsel.

Wenn's um Geld geht





Psychologie

Wie die Gedanken wieder Ruhe finden! Die Entdeckung der Inneren Schalter

Tagesseminar

Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen, lockerer reagieren und zuversichtlich nach vorne schauen! Wie es möglich ist, inneren Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammenschließen, dazu stellt Ihnen der Diplompsychologe Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor.

1301 • Regen • ARBERLAND HAUS
Sonntag, 04.12.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe • 89,00 € *

NEU

Unter Frauen: Mein liebes Tagebuch!

Workshop Denken-schreiben-erinnern

Fast jede Frau hat im Laufe ihres Lebens schon einmal ein Tagebuch angefangen oder Briefe an sich selbst verfasst. Schreibend sortieren wir Gedanken, Pläne und Erinnerungen und werden uns so klarer über Wünsche, Hoffnungen und Gefühle. Gemeinsam erkunden wir das kreative Schreiben in kleinen Übungen und fertigen zur Entspannung ein passendes Büchlein an.

1302 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Martina Kirchpfeining, Sozialpädagogin,
Sozialbetriebswirtin, Selbstversorgerin
59,00 € * zzgl. 7,00 € für Tagebuch

Angst und Vertrauen

Vortrag

Was macht mir Angst? Was gibt mir Vertrauen? Wovon und warum haben wir Angst? Wann ist Angst gesund, wann ungesund? Wie kann ich mit meinen Ängsten umgehen? Welche Wege können helfen, sich von Ängsten, Phobien und Zwängen zu lösen? Wie wichtig ist Vertrauen im Umgang mit der Angst? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag erläutert und mögliche Wege aus der Angst zurück ins Vertrauen aufgezeigt. Dabei wird auch mit Übungen versucht, ein neues Verständnis für Angst bzw. zum Umgang mit der Angst aufzuzeigen. Die Teilnehmer:innen können auch ihre eigenen Erfahrungen und Fragen mit einbringen.

1303 • Geiersthal • Rathaus
Mittwoch, 28.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Gerhard Steinbeißer • 10,00 €

NEU

Angst und Freude in einer Konsum- und Erlebnisgesellschaft

Vortrag

Was ist Angst? Was ist Freude? Inwieweit nimmt in einer konsum- und erlebnisorientierten Gesellschaft die Angst einen immer größeren Platz ein? Welchen Einfluss hat unsere Konsum- und Erlebnisgesellschaft auf das Empfinden von Freude? Beeinflussen sich Angst und Freude hier gegenseitig? Im Vortrag sollen diese und weitere Fragen näher betrachtet und mögliche Zusammenhänge aufgezeigt werden. Die Teilnehmer:innen können auch ihre eigenen Erfahrungen und Fragen mit einbringen.

1304 • Arnbruck • Pfarrheim
Mittwoch, 19.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Gerhard Steinbeißer • 10,00 €

NEU

Kommunikation und Konflikte in Beziehung, Partnerschaft und Arbeit

Vortrag

Du hörst mir nicht zu. Dich interessiert nicht, wie es mir geht. Du lässt mich nicht ausreden. Du hast mich nicht verstanden. Ich weiß, dass ich recht habe. Diese und viele andere Aussagen sind uns bekannt aus dem Alltag in Beziehung, Partnerschaft und Arbeit. Oft führt dies zu Diskussionen und aus Missverständnissen oder unüberlegten Aussagen entstehen Streit und Konflikte, die Spuren hinterlassen können. Wie gehen wir dann miteinander um? Wie können wir auf eine andere Art kommunizieren? Was braucht es dazu? Im Vortrag sollen diese Fragen näher betrachtet werden. Verbale und nonverbale Kommunikation, achtsames Sprechen und achtsames Zuhören werden anhand von praktischen Beispielen dargestellt. Die Teilnehmer:innen können in der Diskussion auch ihre eigenen Erfahrungen und Fragen mit einbringen.

1305 • Lindberg • Grundschule
Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Gerhard Steinbeißer • 10,00 €

NEU

Kommunikation

Schlagfertigkeitstraining Nie mehr sprachlos!

Da wirft uns jemand etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit – weil uns eine passende Antwort nicht einfällt – oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen! Sie erfahren, wie Sie ab sofort, mit eindeutigen Worten und klarer Körpersprache schlagfertig reagieren können, wie Sie mit entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

Es geht um:

- Sprachlosigkeit überwinden
- selbstbewusst auftreten
- Distanz gewinnen
- Mut zu klaren Worten
- mit Beleidigungen umgehen / körpersprachliche Signale einsetzen uvm.

Und Sie können in Zukunft schlagfertig antworten!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1403 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 11.03.2023, 9:30 - 16:30 Uhr
Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation,
Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
79,00 € incl. Tagungsgetränke

Zwillingbasar

Geiersthal
Termin siehe Tagespresse!

Der Schlüssel zum Erfolg: Körpersprache Sicher und überzeugend auftreten in Beruf und Alltag

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: Wie Sie selbstbewusst, kompetent, offen, sympathisch wirken - und souverän bleiben, auch in „kritischen“ Situationen. Ihr Auftreten entscheidet. Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit.

Themen sind:

- Der 1. Eindruck
- Sicheres Auftreten, Körperhaltung und Stimme
- Persönliche Ausstrahlung, Verhalten in Gesprächen
- Lampenfieber und Stress-Momente

In Zukunft werden Sie bereits ohne Worte durch authentisches Auftreten überzeugen - und „gewinnen“.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1404 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 25.03.2023, 9:30 - 16:30 Uhr
Andrea Nitzsche, Trainerin für Kommunikation,
Körpersprache und Persönlichkeit, Coach (ECA)
79,00 € incl. Tagungsgetränke

NEU



BÜCHER UTZ

Bücher sind der größte Wissensschatz.

Alle neuen deutschen Bücher finden Sie auf:

www.buecherutz.de Einkaufspark
buecher@buecherutz.de Telefon: 09921 3836 REGEN

Kompetenz

Kurzgeschichten Von der Idee bis zur Publikation – Grundkurs

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug vermittelt, welches Sie via vhs.cloud in Form eines PDF-Dokuments erhalten und setzen dieses gezielt in Übungen um.

Umfang: 4 einzeln zu bearbeitende Kurspakete
Je Kurspaket:

- ca. 45 Min. Selbststudium des Lehrmaterials
- ca. 45 Min. Bearbeitung der Übungen
- Feedback zu den Übungen (per Mail)
- 30 Min. Austausch mit Dozent (Videochat/Mail)

Auf Wunsch kann im Anschluss ein Aufbaukurs vereinbart werden.

1501 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Termine auf Anfrage
Thomas Opfermann • 120,00 € *

ONLINE

Kreatives Schreiben

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ – Merkmale, Konzepte, Methoden – vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung und Durchführung der verschiedensten Übungen der unterschiedlichen Methoden. Die theoretischen Grundlagen erhalten Sie via vhs.cloud in Form eines PDF-Dokuments und setzen dieses gezielt in Übungen um.

Umfang: 4 einzeln zu bearbeitende Kurspakete
Je Kurspaket:

- ca. 45 Min. Selbststudium des Lehrmaterials
- ca. 45 Min. Bearbeitung der Übungen
- Feedback zu den Übungen (per Mail)
- 30 Min. Austausch mit Dozent (Videochat/Mail)

Auf Wunsch kann im Anschluss ein Aufbaukurs vereinbart werden.

1502 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Termin auf Anfrage
Thomas Opfermann • 120,00 € *

ONLINE

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit erzielen

Mit optimalem Recyclen zu einem plastikfreierem Leben

Wir sollten Ressourcen schonen aber wie? Mülltrennung ist ein essenzieller Schritt beim Sparen von unseren Ressourcen und es schon die Umwelt. Aber wie trenne ich richtig? Unsere Nachhaltigkeitsexpertin Mascha Wigges klärt auf wie man effektiv trennt, warum das Recyclen von Kunststoffverpackungen extra viel Aufmerksamkeit braucht, wie sich Verpackungsmüll vermeiden lässt und wie man überhaupt besser das Plastikmüll-Sparen hinbekommt.

1635 • Drachselsried • Rathaus
Mittwoch, 11.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Mascha Wigges • 12,00 € incl. Skript

NEU

Mikroplastik: Die unbekannte Gefahr

Wussten Sie, dass wir monatlich die Menge einer Kreditkarte an Kunststoff zu uns nehmen? Man würde denken, dass diese Menge zu vernachlässigen ist. Leider ist das nicht der Fall. Bei diesem Vortrag klärt Frau Wigges auf, was etliche Studien in Bezug auf Mikroplastik im Körper nachgewiesen haben; Mikroplastik im Blut gefährdet unsere Gesundheit. Wie wir uns schützen können, gibt Sie uns mit auf dem Weg.

1636 • Bischofsmais • Baderhaus
Dienstag, 25.10.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Mascha Wigges • 12,00 € incl. Skript

NEU

**Voraussetzungen
bei Online-Kursen:**
E-Mail-Adresse, PC oder
mobiles Endgerät,
evtl. Kamera,
Headset mit Mikrofon,
PC-Grundkenntnisse



Nachhaltige Putzmittel selber machen

In diesem Workshop vermittelt Frau Wigges im ersten Teil die besorgniserregenden Fakten rund um Plastikmüll und was das gesundheitlich für uns bedeutet. Im zweiten Teil wird auf das Selbsterstellen von Putz- und Pflege-Alternativen eingegangen. Lassen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und interessanten Workshop ein. Am Ende des Kurse nehmen Sie nicht nur Ihre selbstgemachten Produkte mit nach Hause, sondern auch noch das Wissen, wie Sie auf eine umweltschonende Weise Ihr Budget schonen können.

Bitte mitbringen: Schürze, 4 Schraubgläser in unterschiedlichen Größen

1637 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 08.02.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Mascha Wigges • 16,00 € incl. Materialkosten

NEU

Hinweis:

Teilnehmer:innen aus Mitgliedsgemeinden erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr. Ausgenommen sind: Kurse mit Kooperationspartnern und Kurse, die mit den Nr. 24 bis 26 beginnen.

verbraucherzentrale

Bayern

Die Online-Veranstaltungen werden von der Verbraucherzentrale Bayern, Referat für Energie, Umwelt und Nachhaltigkeit durchgeführt.

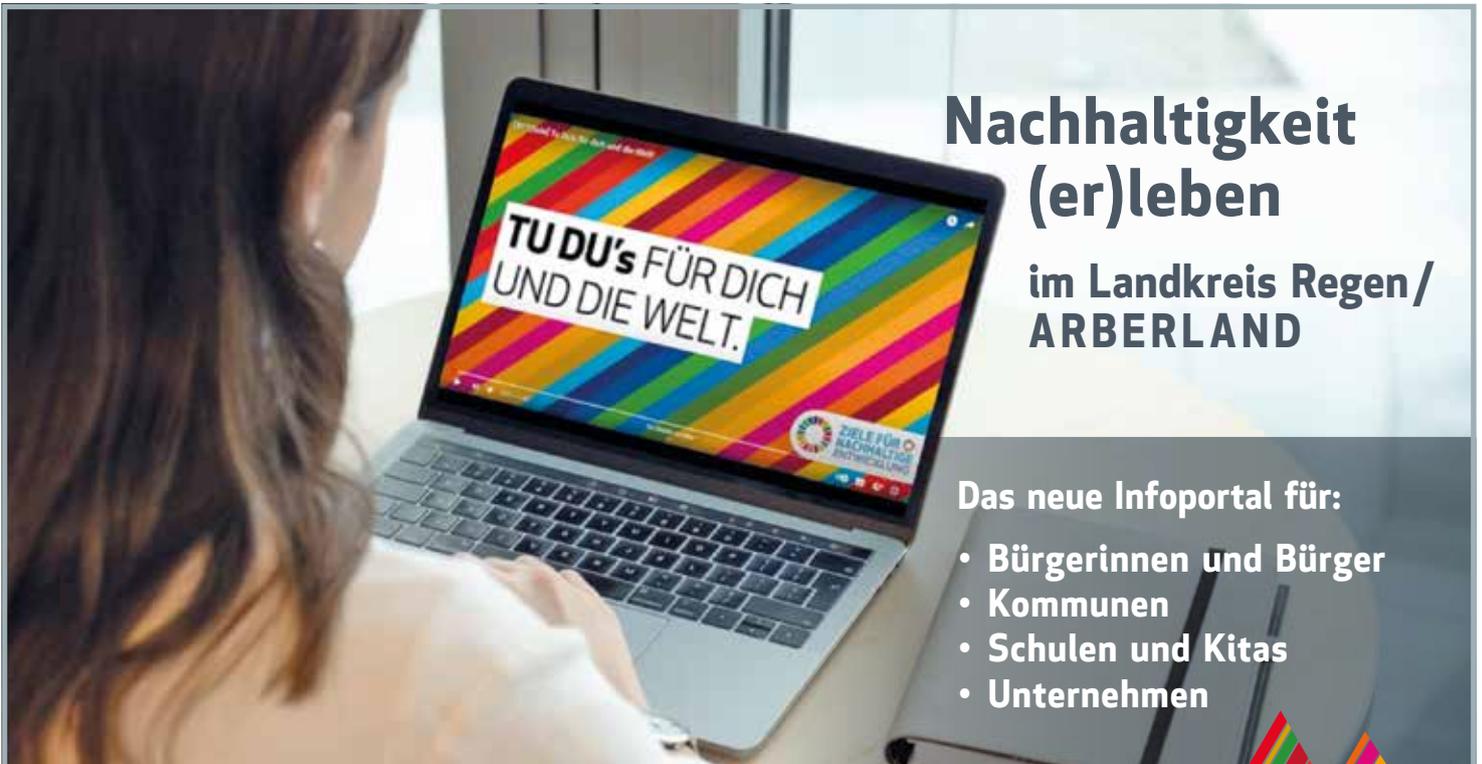
Es werden Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

- Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?
- Bauen mit Holz
- Neubau: Nachhaltig und bezahlbar bauen
- Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

ONLINE

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder unter:

<https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen/>



Nachhaltigkeit (er)leben

im Landkreis Regen/ ARBERLAND

Das neue Infoportal für:

- Bürgerinnen und Bürger
- Kommunen
- Schulen und Kitas
- Unternehmen

www.arberland-nachhaltig.de



NACHHALTIGKEIT (ER)LEBEN
ARBERLAND BAYERISCHER WALD



Mensch & Welt

Schafkopfen • Basiskurs

Im Basiskurs lernen Sie die Grundlagen des beliebten Kartenspiels, also die allgemeinen Spielregeln (z.B. Bedeutung und Wertigkeit der einzelnen Karten, Spielziel) näher kennen. Mit Hilfe von offenen Karten werden Spielzüge erklärt und wiederholt, bis sich Abläufe automatisieren. Sie kennen am Ende beispielsweise die Unterschiede zwischen „Sauspiel“ und „Solo“ oder „am Oidn/ dem Alten“ und „da Oidn/der Alten“ und können erste selbstständige Spielerfahrung sammeln.

Eine Fortsetzung ist bei Interesse möglich!

1600 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 16.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

NEU

Schafkopfen • Aufbaukurs

Im Aufbaukurs lernen Sie, ausgehend von Ihrem Basiswissen, speziellere Regeln und hilfreiche Details, die Ihre Gewinnwahrscheinlichkeit erhöhen. Egal, ob Sie „davonlaufen“ oder „sich abspatzen“: Wir erarbeiten gemeinsam, was sich hinter diesen Strategien verbirgt und versuchen, möglichst viele Runden zu spielen und dabei geeignete Taktiken anzuwenden.

1600-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 23.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

NEU

Schafkopfen • Expertenkurs

Im Expertenkurs lernen Sie, Risiken gut einschätzen zu können, um vielleicht auch aus schlechteren Karten einen Gewinn zu machen. Auch Merktechniken werden eine Rolle spielen, ebenso taktische Entscheidungen, die den Spielablauf unterschiedlich beeinflussen. Wir können dank Ihrer intensiven Spielpraxis zügig spielen und haben deshalb die Zeit, auf besondere Tricks wie Täuschungsmanöver einzugehen. Im günstigsten Fall profitieren wir gegenseitig von unseren unterschiedlichen Erfahrungen – man lernt schließlich auch als Experte nie aus.

1600-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 30.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Johannes Drasch • 15,00 €

NEU

Brettspiele für Erwachsene • Workshop**Kenner- und Expertenspiele**

Spätestens seit den diversen Corona Lockdowns sind Brettspiele wieder massiv auf dem Vormarsch und stellen für viele Familien, Freundeskreise und selbst Einzelspieler eine Freizeitbeschäftigung dar, die den Geist trainiert, ein kommunikatives und kooperatives Erlebnis vermittelt und vor allem sehr viel Freude bereitet. Kenner- und Expertenspiele bilden dabei eine Klasse, die oberhalb von Monopoly, Risiko oder dem „Spiel des Jahres“ angesiedelt ist. Diese Brettspiele haben etwas komplexere Regeln, werden oft auch kooperativ „gegen das Spiel“, gemeinsam gewonnen oder verloren und faszinieren mit einem besonders thematischen Spielerlebnis.

Bitte mitbringen: Bereitschaft neue Spielregeln kennenzulernen und gute Laune

1601 • Regen • ARBERLAND HAUS
4x • freitags • 18:00 bis 22:00 Uhr
Termine: 30.09./28.10./25.11.2022 + 27.01.2023
Stefan Meier • 25,00 € *

NEU

Richtig fliegen – mit einer Drohne**Theorie**

Mit der Verordnung zur Regelung des Betriebs von unbemannten Fluggeräten, der sogenannten „Drohnenverordnung“, wurden 2017 neue Regelungen für das Fliegen mit diesen Geräten erlassen. Der Kurs führt in die Thematik ein und behandelt die Technik von Multikoptern, die zu beachtenden Vorschriften des Luftverkehrsgesetzes, die relevanten Datenschutzbestimmungen oder die für das Fliegen mit den Drohnen gegebenenfalls einzuholenden Genehmigungen. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Flugdynamik von Multikoptern, Sicherheit beim Fliegen, Meteorologie oder das Beschaffen, Auswerten und Verstehen von Flugsicherungsinformationen. Der Kurs dient auch zur Vorbereitung auf den sogenannten „Drohnenführerschein“.

1602 • Regen • ARBERLAND HAUS
4 Termine á 90 Minuten • auf Anfrage
Knut Ries • 69,00 € *

Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalerischen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln? Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer – besser bekannt als Vogelmayer – lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der "besonderen Art." Er wird Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat und seine Geschichte runden den Tag ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Kurs. Danach kann Ihnen auf bairisch niemand mehr etwas vormachen – das wird Ihnen auch durch ein Zertifikat bestätigt. Ein Weißwurstfrühstück rundet den Kurs ab. Also los geht's oder auf gut bairisch: pack ma's o!

1605 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Thomas Mayer, "Vogelmayer"
39,50 € incl. Weißwurstfrühstück / zzgl. Getränke

NEU

Sie möchten
sich online
zu einem Kurs
anmelden ?

www.vhs-arberland.de



Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

Tilli's Hof

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09927 9507470.

TagesAusZeit auf Tilli's Hof

Ruhe für Dich

1610 • Kirchberg • Tilli's Hof
Samstags • 9:00 - 16:30 Uhr
jeden 1. Samstag im Monat ab dem 03.09.2022
105,00 € incl. Essen, Waldwasser und Programm

Genuss-Kochkurs in unserer Landküche

1611 • Kirchberg • Tilli's Hof
Mittwochs • 18:30 - 21:30 Uhr
1611-1 • 07.09.2022 • Die Olle Knolle
1611-2 • 05.10.2022 • Wild aber gezähmt
1611-3 • 02.11.2022 • Meine Hühner geben alles
1611-4 • 07.12.2022 • Alte trad. Gerichte nach Oma Resi
1611-5 • 11.01.2023 • Knödel Rundum
1611-6 • 09.02.2023 • Schwein gehabt
Preis für ein vegetarisches 3-Gänge-Menü 17,50 € p.P.
Preis für ein Fleisch/Fisch 3-Gänge-Menü 20,50 € p.P.
Getränke werden zusätzlich berechnet

Heilkräuterschule

Workshop

Bitte mitbringen: 1 Schraubglas

1612 • Kirchberg • Tilli's Hof
Samstag, 24.09.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Constantin Riedl • 37,00 € incl. Materialkosten

Kräuterführung

1613 • Kirchberg • Tilli's Hof
Freitag, 30.09.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Kirsten Loesch • 13,00 €

Waldbaden mit Tilli

Bitte mitbringen: witterungsbedingte, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk

1614 • Kirchberg • Tilli's Hof
15,00 € pro Person / 25,00 € pro Paar
Marie-Luise Freimuth

Tipps und Übungen zum Wohlfühlen Entspannungskurs

1615 • Kirchberg • Tilli's Hof
6x • Montag, 10.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Marie-Luise Freimuth • 60,00 €

Wie mache ich Sauerkraut ein und was bedeutet Fermentieren im Allgemeinen?

1616 • Kirchberg • Tilli's Hof
Samstag, 15.10.2022, 13:00 - 17:00 Uhr
Reinhold Talkner • 20,00 €

Traditionelles Brotbacken im Holzbackofen

1617 • Kirchberg • Tilli's Hof
Samstag, 12.11.2022, 13:00 - 17:00 Uhr
Franz Sigl • 45,00 € incl. Material und eigenes Brot

Hofcafe-Tag zum Advent

1618 • Kirchberg • Tilli's Hof
Sonntag, 11.12.2022, 13:00 - 18:00 Uhr
Verkostung lt. Preisliste von Tilli's Hof

Thomasnacht – die Visionsnacht Rauhnächte

1619 • Kirchberg • Tilli's Hof
Montag, 19.12.2022, 17:00 - 22:30 Uhr
Marie-Luise Freimuth
45,00 € incl. Suppe, Brot und Aufstriche

Schlankldog – Tradition und Moderne

1620 • Kirchberg • Tilli's Hof
Donnerstag, 02.02.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
24,50 € incl. Essen, Kaffee, Schmalzgebäck und Musik
Getränke separat



Vom Ende der Welt – Liu Cixins wandernde Erde Halloweenlesung

1651 • Online
Donnerstag, 27.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
kostenlos • Greta Brock

ONLINE

Chinesische Kalligraphie

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die vier Schätze des chinesischen Gelehrtenzimmers kennen: Pinsel, Tusche, Papier und Reibstein. Anhand von praktischen Schreibübungen erhalten Sie einen ersten Einblick in das Schriftsystem der Chinesen und gehen mit Ihren eigenen kalligraphischen Kunstwerken nach Hause.

Bitte mitbringen: Spaß – Selbstkritik und Perfektionismus nach Möglichkeit bitte zu Hause lassen

1652 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 19.11.2022, 9:00 - 12:15 Uhr
Greta Brock • 25,00 € + 10,00 € Materialkosten
Materialkosten werden von der Dozentin kassiert

Die Seidenstraße – früher und heute

Vortrag

1653 • Online
Donnerstag, 26.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
kostenlos • Greta Brock

ONLINE

Die Geschichte des alten Chinas

Vortrag

1654 • Online
Mittwoch, 02.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
kostenlos • Greta Brock

ONLINE

Handwerk

Dübeln und Parkettlegen

Workshop

Jeder Kurs beginnt mit der Vorstellung der Unfallverhaltensvorschriften. Anschließend werden die verwendeten Geräte und Maschinen vorgestellt und eine Einweisung gegeben.

Kursteil Dübeln:

- Gängige Dübelarten im Überblick
- Der Untergrund: Welcher Dübel passt?
- Belastbarkeit der Dübel
- Prüfen ob elektrische Leitungen im Bohrbereich liegen
- Richtig Bohren, Montage der Dübel für eine Lampe

Kursteil Elektro:

- Grundsätzliches zum Strom
- Übliche Stromläufe in der Hausinstallation
- 2/3 oder 5 adrige Kabel, Kabelfarben, Anschluss einer Lampe

1740 • Straßkirchen • siehe Treffpunkt
Samstag, 08.10.2022, 8:00 - 16:00 Uhr
Thomas Gnadl, Markus Probst
238,80 € * zzgl. 15,00 € Materialkosten
Materialkosten werden vom Dozenten kassiert
Treffpunkt: Birkenstraße 7, 94342 Straßkirchen

NEU



... dass die vhs ARBERLAND nicht nur innerhalb der Landkreisgrenzen sondern auch überregional Kurse anbietet?

In einer top ausgestatteten Werkstatt in Straßkirchen können Interessierte ab diesem Semester von zwei sehr kompetenten Dozenten Einiges erlernen. Thomas Gnadl, Metallbaumeister und Markus Probst, Maschinenbaumeister, verfügen zusammen über mehr als 60 Jahre Erfahrung in Ihrem Handwerk. Von den Grundkenntnissen bis ins Detail geben die beiden Herren ihr Wissen rund um das Thema Schweißen, Dübeln, Lampen aufhängen sowie Parkettbodenlegen weiter.



Schweißen für Anfänger

Workshop

Sie möchten in die Welt des Schweißens eintauchen oder haben sich ein Gerät gekauft und wissen noch nicht, wie Sie es handhaben können? Nach einer fachkundigen Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften legen Sie mit dem ordnungsgerechten Umgang von Maschine und Metall los. Für verschiedene Schweißtechniken stehen die richtigen Geräte zur Verfügung. Sie werden vom ersten Schweißpunkt bis hin zur eigenen Anfertigung einer leichten Schweißkomponente von den Dozenten (Metallbaumeister und Schweißfachmann) begleitet.

Bitte mitbringen: langärmelige Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe, Getränke und Brotzeit

Falls vorhanden: lederne Arbeitshandschuhe, Schweißschild, eigenes Schweißgerät

1741 • Straßkirchen • siehe Treffpunkt
Donnerstag, 29.09.2022, 8:00 - 16:00 Uhr
Thomas Gnadl, Markus Probst
140,40 € * zzgl. 40,00 € Materialkosten
Materialkosten werden vom Dozenten kassiert
Treffpunkt: Birkenstraße 7, 94342 Straßkirchen

NEU

1741-1 • Straßkirchen • siehe Treffpunkt
Montag, 12.12.2022, 8:00 - 16:00 Uhr
Thomas Gnadl, Markus Probst
140,40 € * zzgl. 40,00 € Materialkosten
Materialkosten werden vom Dozenten kassiert
Treffpunkt: Birkenstraße 7, 94342 Straßkirchen

NEU



Selbstgemacht – Geld gespart: Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden verständlich erklärt und die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen. Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1742 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mo./Di., 24./25.10.2022 • 18:00 bis 21:00 Uhr
Lisa Vandea • 78,00 € * + 10,00 € Materialkosten
Materialkosten werden von der Dozentin kassiert

Schreinerkurs „Zusammenklappbares Beistelltischchen“

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) hergestellt. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse

- im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber
- typische Arbeitsvorgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt – es sind keine Grundkenntnisse nötig! Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1743 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mi./Do., 26./27.10.2022 • 18:00 bis 21:00 Uhr
Lisa Vandea • 78,00 € * + 29,00 € Materialkosten
Materialkosten werden von der Dozentin kassiert

NEU

MÖBELCENTER
Geiger

LOOKS
BY WOLFGANG JOOP



HOME COLLECTION



Möbel Center Geiger GmbH • Molkereistr. 11 • 94209 Regen
Telefon: 0 99 21 / 24 32 • www.moebel-geiger.de

JETZT
NEUE KOLLEKTION
BEI UNS ENTDECKEN!

Mensch & Natur

Winterpilze

Vortrag

Herbstzeit ist Pilzzeit, das wissen alle Schwammerlliebhaber:innen. Das man das ganze Jahr über Pilze beobachten kann, spricht sich aber auch immer mehr herum. Es sind hunderte von Arten, die feucht-milde Winter bevorzugt für ihre Fruchtkörperbildung nutzen. Und einige davon kann man sogar für die Küche oder einen gesunden Tee verwenden. Der Bildervortrag zeigt häufige, attraktive und interessante Pilzarten und verrät, wie die Pilze den Frost überdauern.

1701 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 31.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Peter Karasch, Fachberater Mykologie und Pilzsachverständiger • 10,00 €

NEU



Pilze im Böhmerwald

Vortrag

Mehr als 4.000 Pilzarten kommen im gesamten Böhmerwald vor. Nicht nur Dobernigl und Hadersau, sondern viele weitere interessante Arten besiedeln die vielfältigen Lebensräume zwischen den Donauauen und den Hochlagen des Grenzkamms. Der Bildervortrag gibt einen Überblick über Arten- und Formenreichtum und zeigt essbare, giftige und schöne Gewächse aus dem Reich der Pilze.

1702 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 07.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Peter Karasch, Fachberater Mykologie und Pilzsachverständiger • 10,00 €

NEU



DOZENTENPORTRAIT

Peter Karasch

Foto: © Daniela Blöchingner

Peter Karasch ist Mykologischer Fachberater (Univ. gepr.) der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und erforscht als Feldmykologe seit mehr als 15 Jahren die Pilzwelt im Nationalpark und darüber hinaus (s. www.pilzteam-bayern.de).

Was will mir mein Hund sagen?

Was sind die häufigsten Missverständnisse in der Kommunikation Mensch – Hund? Woran merke ich, dass mein Hund Stress hat oder sich nicht wohlfühlt? Anliegen des Kurses ist es, die häufigsten Missverständnisse und Fehlinterpretationen im Zusammenleben mit Hunden zu klären, so dass Sie Ihren Vierbeiner danach vielleicht mit ganz anderen Augen sehen – und sicher besser "lesen" und verstehen können. Des Weiteren werden folgende Inhalte erklärt: Erwartungen an Hund/Halter, Körpersprache deuten und Calming Signals.

1703 • Zwiesel oder Online • Mittelschule
Mittwoch, 01.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Susanne Kiermayer • 12,50 € * incl. Skript

Angst vor dem Hund – muss nicht sein!

Der richtige Umgang mit dem Lebewesen Hund ist leider ganz und gar nicht selbstverständlich und von vielen Missverständnissen geprägt, die sich durch sämtliche Altersgruppen ziehen. Wenn die Betroffenen lernen, sich im Alltag bekannten wie fremden Hunden gegenüber richtig zu verhalten, ist ein wichtiger Schritt hin zu einem positiven Miteinander zwischen Mensch und Hund getan. Ziel dieses Kurses ist es, Ängste abzubauen und dafür Respekt, Achtung und den richtigen Umgang mit Hunden zu vermitteln. Weitere Inhalte sind: Beschwichtigungszeichen und Stress beim Hund, die Körpersprache des Hundes lesen lernen und die wichtigsten Regeln im Umgang mit Hunden.

1704 • Bischofsmais • Baderhaus
Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
Susanne Kiermayer • 12,50 € *

NEU

Mein Kind wünscht sich ein Meerschweinchen ...

Vortrag

Alle Eltern werden irgendwann von ihren Kindern mit dem Wunsch nach einem Haustier, oft auch nach einem Meerschweinchen konfrontiert. Doch einige Fragen sollten vor dem Einzug des neuen Familienmitglieds geklärt werden. In diesem Vortrag werden Ihnen ein paar wichtige Informationen an die Hand gegeben, um für sich und Ihr Kind, aber auch zum Wohl des Tieres die richtige Entscheidung zu treffen.

1705 • Patersdorf • Rathaus
Donnerstag, 10.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Claudia Weininger • 10,00 €

NEU

Erste Hilfe bei Hunden

Einen Erste Hilfe Kurs für Menschen hat jede:r schon einmal absolviert, aber was ist, wenn unser Vierbeiner einen Unfall oder eine Verletzung hat? Für einen solchen Fall sollten Sie gerüstet sein! In diesem Kurs "Erste Hilfe am Hund" wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Erstversorgung an Ihrem Hund richtig durchführen können.

Weitere Kursinhalte sind:

- Die richtige Hausapotheke
- Eigenschutz geht vor – was ist zu beachten uvm.

1706 • Langdorf • Rathaus
Montag, 23.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Claudia Weininger • 10,00 €

NEU



Stallapotheke

Vortrag

Wer kennt dieses Problem nicht? Man kommt abends in den Stall und das Pferd hat eine Verletzung. Leider ist der zuständige Tierarzt bei einem Notfall nicht erreichbar. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen verdeutlichen, welche Materialien und Mittel in keiner Stallapotheke fehlen sollten, damit eine Erstversorgung geleistet und die Zeit bis zum Eintreffen eines Tierarztes überbrückt werden kann. Wir werfen einen Blick auf häufige homöopathische Mittel für Tiere und ihre Einsatzgebiete.

1707 • Böbrach • Rathaus
Mittwoch, 01.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Claudia Weininger • 10,00 €

NEU

Was wir von den Kräutern lernen können

Wie uns Kräuter in unserer Resilienz unterstützen können

In diesem Kräuterseminar lernen Sie das Resilienzkonzept für Erwachsene kennen. Anhand der Resilienzfaktoren verbinden wir jahreszeitlich vorkommende Kräuter und erfahren anhand ihrer Resilienz auch hilfreiche Tipps für uns. Diese können wir individuell in unser Leben integrieren. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu den einzelnen vorgestellten Kräutern, wie z.B. Inhaltsstoffe und Vorkommen.

1708 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Montag, 10.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Sandra Schieler • 10,00 € *

ONLINE

Herbst-Kräuterwanderung

Im Grenzraum zwischen Wald und Wiese führt die Kräuterwanderung in die Welt von Baldrian und Beinwell und vielen anderen Naturschätzen. In jeder Jahreszeit zeigen die Pflanzen ein anderes Gesicht und es gibt Neues zu entdecken. Den krönenden Abschluss dieser kleinen Herbststrie in die Kräuterwelt bilden die geheimnisvollen Kräutermythen unserer Vorfahren.

1710 • Rinchnach • siehe Treffpunkt
Samstag, 01.10.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Kirsten Loesch • 13,00 €
Treffpunkt: Bushäuschen Gasthof Mühle, Zimmerau 10

Wildkräuterführung

Bei der Wildkräuterführung ziehen wir los und lernen die wichtigsten Wildkräuter kennen, die wir nun zur Vorbereitung auf den Herbst brauchen, um unser Immunsystem zu stärken. Diese können während der Führung gesammelt werden. Im Anschluss lernen wir bei einem kleinen Imbiss, wie man die Kräuter verarbeitet und anwendet.

Bitte mitbringen: Kleines Schraubglas, Stoffbeutel, kleines Messer

1711 • Viechtach • siehe Treffpunkt
Freitag, 09.09.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Sigrid Kick
17,00 € incl. Skript, zzgl. Materialkosten
Materialkosten werden von der Dozentin kassiert
Treffpunkt: Moosleuthen 7

NEU

Ich hätt so gern ein Huhn!

Hühnerhaltung rund um das Haus

Selbstversorgung mit Hühnereiern wird immer beliebter. Tiergerechte Haltung gewinnt an Bedeutung. Viele Menschen möchten Eier von glücklichen Hühnern genießen und denken darüber nach, selbst Hühner zu halten. Das klingt zunächst einfach und überschaubar, wirft bei näherer Betrachtung in der Praxis doch einige Fragen auf. Was ist mit den Hühnern im Winter? Brauchen die Hühner einen Hahn? Was darf ich alles füttern und welchen Stall brauchen sie? Wie viele Eier legen die Hühner? Der Kurs richtet sich an private Hühnerhalter*innen und solche, die es werden wollen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Hühnerhaltung zur Selbstversorgung mit Eiern und Erfahrungsaustausch mit wertvollen Tipps zur rundum nachhaltigen Hühnerhaltung. Vorgelegt wird außerdem ein Permakultur-Stallsystem für eine kleine Hühnergruppe.

1712 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 25.01.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Martina Kirchpfering, Sozialpädagogin,
Sozialbetriebswirtin, Selbstversorgerin • 30,00 € *

Ich hätt so gern ein Schaf!

Tiergerechte Schafhaltung in Kleingruppen

Für Hobbyschaf-Halter:innen oder solche, die es werden wollen! Schafhaltung erfreut sich großer Beliebtheit. Immer mehr Menschen möchten Schafe halten als Landschaftspfleger oder zur Selbstversorgung mit Fleisch, Milch und Wolle. Im Vortrag erfahren Sie, welche Bedürfnisse Schafe haben und wie Sie die Schafhaltung tiergerecht gestalten können. Außerdem gibt es Tipps rund um die Selbstversorgung mit Produkten vom Schaf.

1713 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 13.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Martina Kirchpfering, Sozialpädagogin,
Sozialbetriebswirtin, Selbstversorgerin
30,00 € *

NEU

Exkursion zum Fleckenhof

Ziegenhaltung für Selbstversorger:innen

Kleintierhaltung zur Selbstversorgung wird immer beliebter. Zur Versorgung mit Milch und Milchprodukten ist die tiergerechte Haltung von Milchziegen sehr interessant. Im Rahmen der Besichtigung erfahren Sie etwas über das wahre Wesen der Ziege, beobachten eine Haltungsförm, die Ziegen glücklich macht und können beim Melken dabei sein. Anschließend gibt es bei Kaffee und Ziegenquarkkuchen eine Vorstellung von Ziegenmilchprodukten, die man einfach selbst herstellen kann.

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung und festes Schuhwerk

1714 • Neuschönau • Fleckenhof
Samstag, 15.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Martina Kirchpfering, Sozialpädagogin,
Sozialbetriebswirtin, Selbstversorgerin
37,50 € * incl. Kaffee und Ziegenquarkkuchen

NEU



Immer auf dem Laufenden:
Folgen Sie uns bei Instagram
und Facebook!



Permakultur – was ist das?

Vortrag

Der Begriff Permakultur ist zurzeit in aller Munde, er wird oftmals missbraucht und wenige wissen, was wirklich darunter zu verstehen ist. An diesem Abend wird der Begriff erklärt, wann, wo, weshalb und von wem Permakultur geprägt wurde und wie weit sie für jeden Einzelnen von Vorteil ist, bzw. wie sie von jedem genutzt werden kann.

1715 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 27.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Martina Burgmayr • 22,00 €

NEU

Mein Permakulturgarten

1. Abend: Zur Einführung wird die Philosophie, Theorie und Geschichte der Permakultur erläutert. Dann geht es um die Planung, die Anlage und Umsetzung im Garten.
2. Abend: Welche Pflanzen werden benötigt und warum ist der Boden das wichtigste Element und wie baut man ihn optimal auf?
3. Abend: Planung der Teilnehnergärten anhand von Fotos und/oder Grundstücksplänen.

Bitte mitbringen: ggf. Fotos Garten und Grundstücksplan

1716 • Regen • ARBERLAND HAUS
3x • Montag, 30.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Martina Burgmayr • 64,00 €

NEU

Mein Selbstversorger Balkon

Wie gestalte ich meinen Balkon zur größtmöglichen Selbstversorgung?

Selbstversorgung auf kleinem Raum – ist möglich. Doch es stellen sich die Fragen: Was ist bei der Planung zu beachten? Welche Pflanzen, Pflanzgefäße und -substrate eignen sich? Wie kann ich auf dem Balkon kompostieren? Bei diesem Workshop planen Sie gemeinsam einen Balkongarten.

Bitte mitbringen: ggf. Fotos Balkon/Terasse

1717 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 12.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Martina Burgmayr • 22,00 €

NEU

Vorbereitungslehrgang zur staatlichen Fischerprüfung

Sonntagskurs

An der Volkshochschule in Regen werden seit vielen Jahren Vorbereitungslehrgänge zur Staatl. Fischerprüfung angeboten. Durch die große Erfahrung können wir auf gute Erfolgsquoten verweisen. Um die überdurchschnittlichen Leistungen der vorangegangenen Kurse (im Vergleich zum bayerischen Landesdurchschnitt) auch weiterhin erzielen zu können, werden zu den 30 Pflichtstd. zusätzliche Unterrichtsstd. angeboten (gegen Aufpreis und bei entsprechender Auslastung). Der Lehrgang endet mit einer Online-Prüfung. Voraussetzung: Erreichen des 12. Lebensjahres bis zum Tag der Prüfung.

Lehrbuch: Grundausrüstung Fisch (falls gewünscht)

Bitte mitbringen: Teilnehmernummer (erhalten Sie bei der Registrierung!)

1720 • Regen • ARBERLAND HAUS
11x • Sonntag, 23.10.2022, 9:00 - 12:15 Uhr
Max Pfundtner • 200,00 € *



... dass Max Pfundtner seit fast 30 Jahren unser Dozent für die Vorbereitungslehrgänge zur Fischerprüfung ist?

Außerdem ist er seit 1989 bestätigter Fischereiaufseher. Von jung bis alt: Jeder der sich für das Thema „Fisch und Angeln“ interessiert, kennt den Max. Dank ihm gibt es seit 2013 auch die offizielle Fischerprüfung des Landesfischereiverbandes Niederbayern an der vhs ARBERLAND. Mehr als 1300 Kursteilnehmer:innen haben sich in seinen Lehrgängen bereits auf die Staatliche Fischerprüfung vorbereitet. Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche Kurse mit Max Pfundtner.



Vorbereitungslehrgang zur staatlichen Fischerprüfung

Kompaktkurs

(siehe Kurs Nr. 1720)

1720-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
Sa./So., 04./05.02.2023 + Sa./So., 11./12.02.2023
von 08:00 bis 17:00 Uhr
Max Pfundtner • 200,00 € *

Motorsägen-Lehrgang

Grundlehrgang für Motorsägenführer:innen

Bäume richtig und sicher fällen – in Theorie und Praxis

- Grundfähigkeiten in der Handhabung von Motorsägen
- Vertrautheit mit den Grundregeln der Arbeitssicherheit bzw. Unfallverhütung im Umgang mit der Motorsäge
- Einblicke in die Schneide- und Fälltechnik – mit Praxistest
- Grundkenntnisse der Motorsägentechnik
- Fertigkeiten zur Wartung und Pflege von Motorsägen

Der Lehrgang entspricht dem Mindeststandard für Motorsägenkurse der landwirtschaftlichen Sozialversicherungsträger. Die vermittelten Inhalte entsprechen den Modulen 1, 2 und 3 der GUV I-8624. Der Lehrgang ist von der Berufsgenossenschaft anerkannt. Die Praxis wird in den Wäldern der Bayerischen Staatsforsten oder in Privatwäldern durchgeführt. Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: Am 2. Tag: Motorsäge - falls vorhanden; Schutzkleidung wie Helm, Handschuhe, Schnitzzuschutzhose, Schuhe mit Schnitzzuschutzeinlage zwingend notwendig

1730H • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag/Freitag, 03./04.11.2022
08:30 - 16:00 Uhr
Bayerische Staatsforsten,
Walter Oswald, Forstwirtschaftsmeister
250,00 € * incl. Skript, Haftungsausschluss-
erklärung, Teilnahmebescheinigung und
Seminarunterlagen





Mensch & Natur – Kooperationen

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

Naturpark Bayerischer Wald e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09922 802480.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.naturpark-bayer-wald.de

Exkursion Bayerns Geotop Nr. 1

Das Quarzriff und Naturschutzgebiet "Großer Pfahl"

1810 • Viechtach

Sonntag, 18.09.2022, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz "Großer Pfahl" an der B85, Viechtach

Herbstwanderung am Dreisessel

1811 • Neureichenau

Samstag, 24.09.2022, 14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Dreisessel

Besichtigung von Obstlehrgarten und Kelterei

1812 • Haibach

Samstag, 01.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Haibach

Faszinierende Welt der Pilze - Schwammerlzeit im Herbst

1813 • Teisnach

Freitag, 07.10.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsteig Teisnach

Wanderung im Quellgebiet von Kalter Moldau und Osterbach

1814 • Waldkirchen

Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: Marktmühlerweg 4, 94065 Waldkirchen

Pilzexkursion in den Ilzleiten

1815 • Tittling

Sonntag, 09.10.2022, 14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Ilz Parkplatz Schneidmühle

Bildervortrag "Der Arber im Jahresverlauf"

1816 • Waldkirchen

Donnerstag, 20.10.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Marktmühlerweg 4, 94065 Waldkirchen

Mit den Gebietsbetreuern unterwegs von Berg zu Berg

1817 • Bayerisch Eisenstein

Sonntag, 23.10.2022, 10:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Brennes

Lehrerfortbildung: Verschwundene Dörfer im Böhmerwald

1818 • Bayerisch Eisenstein

Donnerstag, 29.09.2022, 14:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Umweltstation Bayerisch Eisenstein

Lehrerfortbildung: Barrierefreie Umweltbildung

1819 • Bayerisch Eisenstein

Donnerstag, 20.10.2022, 14:30 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Umweltstation Bayerisch Eisenstein

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

WaldZeit e.V.

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 08853 920652.

Schnupperwochenende im Wildniscamp Auf Entdeckungsreise im Nationalpark

Ein Angebot sowohl für Familien als auch Erwachsene

1860H • Lindberg • Wildniscamp

02. - 04. September 2022



Mit Eseln durch Böhmen

Eselwandern durch den Nationalpark Šumava

Ein Angebot für Erwachsene

1861H • Lindberg

04. - 07. September 2022



Wenn der Vater mit den Kindern...

... drei Tage lang ein Kette ist!

Ein Angebot für Väter mit Kindern ab 5 Jahre

1862H • Lindberg

09. - 11. September 2022



Auf zur Hirschbrunft

3-tägige grenzüberschreitende Wanderung

Ein Angebot für Erwachsene

1863H • Lindberg

21. - 23. September 2022



Wildnis überwindet Grenzen

Rucksacktour durch die Nationalparke Bayerischer Wald und Böhmerwald

Ein Angebot für Erwachsene

1864H • Lindberg

25. September - 01. Oktober 2022



Achtsamkeit im stillen Wald

Entspannung und Natur erleben

Ein Angebot für Erwachsene

1865H • Lindberg

30. September - 02. Oktober 2022



Körper, Geist und Seele

Yoga und Natur

Ein Angebot für Erwachsene

1866H • Lindberg

07. - 09. Oktober 2022



Zwischen Watzmann und Königssee

Naturfotografie in den Berchtesgadener Alpen

Ein Angebot für Erwachsene

1867H • Berchtesgarden

12. - 16. Oktober 2022

Den wilden Wald neu entdecken

Künstlerische Fotografie in den Urwäldern des Nationalparks

Ein Angebot für Erwachsene

1868H • Lindberg

14. - 16. Oktober 2022



Herbstimpressionen

Den Farbenrausch mit der Kamera einfangen

Ein Angebot für Erwachsene

1869H • Lindberg

19. - 23. Oktober 2022



Gespannt wie ein Bogen

Bogenbaukurs für Kinder und Erwachsene

Ein Angebot für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

1870H • Lindberg

04. - 06. November 2022



Pädagogische Fortbildung

Weiterbildung Wald- und Naturpädagogik

Ein Angebot für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen, Gruppenleiter:innen und Betreuer:innen von Kinderfreizeiten

1871H • Lindberg

Modul 1: 18. - 20. November 2022

Modul 2: 27. - 29. Januar 2023

Modul 3: 17. - 19. März 2023

Modul 4: 05. - 07. Mai 2023

Modul 5: 30. Juni - 02. Juli 2023



Die Werkstatt in der Hosentasche

Schnitzen aus der Hand

Ein Angebot für Erwachsene

1872H • Lindberg

11. - 13. November 2022



Ganz in Weiß - Naturfotografie im Winter

Tier- und Landschaftsfotografie

Ein Angebot für Erwachsene

1873H • Lindberg

Januar 2022 (Termin noch offen)



Nutzen Sie das „**Rund-um-Service-Paket**“ des ARBERLAND Tagungshauses!





Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit

Outdoor & More UG

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter 0177 45566111 sowie unter www.outdoor-and-more.com

Wildnis-Training für Erwachsene

Leben und Überleben in, aus und mit der Natur
Wochenendtraining mit Vollverpflegung

1890H • Viechtach • Natur-Camps
Freitag, 16:00 Uhr bis Sonntag, 13:00 Uhr
07. - 09.10.2022 • 229,00 €



Wildnis-Training - Advanced

Leben und Überleben in und mit der Natur für Fortgeschrittene
Wochenendtraining mit Vollverpflegung

1891H • Viechtach • Natur-Camps
Freitag, 12:00 Uhr bis Sonntag, 12:00 Uhr
23. - 25.09.2022 • 249,00 €



Erlebnis- und Wildnispädagogik

Aus-/ Weiterbildung

Erlebnis- und Wildnispädagoge:in, eine Berufung mit und für die Zukunft. Nähere Infos unter www.natur-camps.de

1899H • Viechtach • Natur-Camps
Praxis- und Theoriemodule in 28 Tagen
2.400,00 € incl. Material



DAS BESTE FÜR ALLE



Privatbrauerei J. B. Falter
94209 Regen · Tel. 09921 8823-0 · www.jb-falter.de



Kochkurse

Hinweis

Die **Materialkosten** werden direkt von den Kursleitern kassiert. Die Höhe ist abhängig vom eingesetzten Material.

Bitte bringen Sie **Schürze, Geschirrtuch** und einen **Behälter für Kostproben** mit.

Für einen **hygienisch** einwandfreien Ablauf der Kochkurse weisen wir darauf hin, dass lange Haare zusammengebunden und bei Gelnägeln Einmalhandschuhe getragen werden müssen.

Die Welt im Kochtopf: Gewürzmischungen aus aller Welt Kochkurs

Andere Länder, andere Gerichte! Hier haben Sie die Auswahl zwischen dem scharfen Geschmack Thailands, den vielsinnigen Gewürzmischungen Indiens, den creolischen Einschlägen der Südstaatenküche und den süßen Dessertspezialitäten Arabiens.

In diesem Kochseminar werden auch die Gewürzmischungen selber zusammengestellt. Das Kochen wird zum Erlebnis!

- Amerikanischer Kürbiskuchen
- Cajun-Fisch mit Salsa
- Jemenitisches Rinderragout
- Verschiedenste Gewürzmischungen

1901 • Kirchberg • Mittelschule
Mittwoch, 09.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Currys, Chutneys und Chapatis Indische Küche

Currys stammen aus Südostasien. Sie bestehen aus verschiedensten Zutaten und Gewürzen, je nach Herkunftsregion. Wir bereiten neben vegetarischen Currys auch Currys mit Fleisch und Meeresfrüchten zu. Dazu gibt es Chapatis und unterschiedliche Chutneys – natürlich ebenfalls selbstgemacht! Lassen Sie sich verzaubern von fernöstlichen Düften der verschiedensten Gewürzmischungen der Currys:

- Chapati
- Dal-Masala mit Putenbrust
- Bengali Masar Dal uvm.

1902 • Bodenmais • Mittelschule
Donnerstag, 13.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Mexikanische Spezialitäten

Das Hauptmerkmal der texanisch-mexikanischen Kochkunst ist deren rustikale Schlichtheit. Von gefüllten Tortillas über Chiligerichte bis hin zum klassischen Jambalaya reicht die Spanne der deftigen Kost. Selbstverständlich wird im Seminar alles frisch zubereitet. Geflügel-Burritos, Mexikanisches Hähnchen, Albondigas und vieles mehr erwartet Sie in diesem landestypischen Kochkurs.

1903 • Teisnach • Mittelschule
Mittwoch, 18.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Kochen mit allen Sinnen

Wie sieht eine Karotte aus? Wie riecht sie? Wie schmeckt sie? Kann ich sie fühlen? Mit einer ganzheitlichen Herangehensweise erfahren wir, wie unser Körper uns zeigt, was wir gerade brauchen. Wenn wir beim Kochen und Essen alle unsere Sinne einbeziehen, führen wir uns selbst hin zu einer achtsamen und bewussten Lebensweise. Gemeinsam kochen wir ein buntes, vegetarisches und saisonales Menü. Wir nehmen dabei bewusst wahr, was uns gerade in dieser Jahreszeit gut tut und warum.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer und Schneidbrett

1904 • Viechtach • Förderschule
Freitag, 04.11.2022, 17:00 - 19:30 Uhr
Sigrid Kick • 15,50 € incl. Skript
+ Materialkosten

NEU

Eintöpfe und Suppen – wärmende Seelenschmeichler

Wenn draußen Minus-Temperaturen herrschen, den ganzen Tag die Heizung und vielleicht auch die Nase läuft, gibt es nichts Besseres, als eine heiße Suppe, die uns von innen wieder wärmt! Diese zumeist schnell zubereiteten Gerichte, interpretieren wir in diesem Kochkurs neu: von feurig-scharfen Suppen-Variationen bis hin zu nahrhaften Eintöpfen. Ob vegetarisch oder mit Fleisch: Jede:r kommt hier auf seine Kosten! Die Rezepte sind: Asiatische Linsensuppe, Orangen-Möhrensüppchen, Mexikanische Maissuppe, geräucherte Forellencremesuppe uvm.

1905 • Zwiesel • Mittelschule
Donnerstag, 01.12.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Krautwicklerl • Ein Klassiker mausert sich! Kochkurs

Hausmannskost hat viele Gesichter:

- Krautwicklerl als Beilage oder Hauptgericht
- Wirsingröllchen als feine Fleischbeilage
- Chinakohlröllchen

1906 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Donnerstag, 27.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Elisabeth Zisler • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU



Rinderrouladen – das typisch deutsche Sonntagsessen

Erleben Sie die Deftigkeit von Rinderrouladen mit verschiedenen Füllungen – serviert wird mit einer passenden Beilage.

1907 • Teisnach • Mittelschule
Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Elisabeth Zisler • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Saucen Basics

Die hohe Kunst der kleinen Küche

Lernen Sie das Geheimnis der Saucen kennen. Es erwarten Sie sensationelle Saucen mit vollen Aromen. Nach diesem Kochkurs sind Fertigsaucen endlich Geschichte!

- Himbeervinaigrette / Salat
- Zitronen-Béchamel / Hühnerbrust
- Rotweinreduktion / Rinderfilet
- Kokos-Vanillesauce / Obstsalat

1908 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Montag • 18:30 - 21:30 Uhr
Theresia Hashemi • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Koteletts • ein Stück Fleisch in der Pfanne

Kochkurs für Männer

Selbst ist die Frau – aber auch der Mann. In diesem Kochkurs lernen Sie eine schnell und einfach zubereitete Mahlzeit.

- Klassisch: Koteletts paniert
- Vegetarisch: mit Gemüse
- Exotisch: nach Hawaii-Art uvm.

1909 • Rinchnach • Mittelschule
Donnerstag, 26.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Elisabeth Zisler • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Meine Strudelvariationen

An diesem Abend werden Sie erleben, wie sich die Zubereitung des Strudelteiges von der Herausforderung zu Ihrer Leidenschaft entwickelt. Auf dem Kochplan stehen Strudelvariationen wie Apfelstrudel, Gemüsestrudel und Fleischstrudel. Lassen Sie sich von der vielseitigen Einsetzbarkeit des Strudelteiges überraschen!

1910 • Viechtach • Förderschule
Donnerstag, 09.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Elisabeth Zisler • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Quiches und deftige Kuchen – Backkurs

Gemüsekuchen, Flammkuchen, Fleischtörtchen: Herzhafte Kuchen und Gebäcke sind nicht nur eine hervorragende Alternative zu den üblichen Partygerichten, sondern eignen sich auch gut zum Mealprep. Wie groß die Spannweite tatsächlich ist, werden wir ausprobieren. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt...

- Krabben-Quiche, Gemüse-Wähe, Hackfleischquiche uvm.

1911 • Rinchnach • Mittelschule
Dienstag, 11.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Frischkäse mal selber machen

Einen Topf, einen Herd, ein Thermometer, einen Schöpflöffel, ein Messer, einen Messbecher und eine Form (kleiner Eimer mit Löcher oder ein feines Sieb) – mehr Küchenutensilien braucht es eigentlich nicht zur Käseherstellung. All das hat man auch zu Hause. Dass man Käse auch in der heimischen Küche zubereiten kann, das lernen Sie in unserem „Käse-Selbermachen-Kurs“. Gemeinsam stellen wir zusammen aus 5 Liter Milch, Lab und etwas Buttermilch, Frischkäse her, den jede:r auch zu Hause machen kann.

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, Flasche für Molke (je nach Bedarf zum Transport), Schürze, Geschirrtuch und 5 L-Topf (falls vorhanden)

1912 • Regen • Schule am Weinberg
Samstag, 15.10.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Christine Stadler • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Schmalzgebäck

Klassiker aus Omas Backstube

Krapfen und Schmalzgebäck – gerade an Fasching oder zu Allerheiligen gehören sie bei uns zur Tradition. Leider gerät die Kunst ums Krapfenbacken immer mehr in Vergessenheit. Ausgangsprodukt für den süßen Genuss ist ein Hefeteig mit vielen Gebäckmöglichkeiten.

Gemeinsam backen wir an diesem Vormittag:

- Ausgezogene, Krapfen, Zimtnudeln, Vögel

1913 • Regen • Landwirtschaftsamt
Samstag, 22.10.2022, 9:00 - 12:00 Uhr
Karola Schmid • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

1913-1 • Regen • Landwirtschaftsamt
Samstag, 11.02.2023, 9:00 - 12:00 Uhr
Karola Schmid • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU



Süße Sünden

Leckere Pralinen selbst gemacht

Neue Rezepte

Wer liebt sie nicht, diese kleinen Kugeln aus Schokolade. Sie schmeicheln dem Gaumen und sind oft Balsam für die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man aus den verschiedensten Zutaten einfach selber leckere Pralinen herstellen kann. So können Sie Ihre Familie begeistern oder haben gleich ein passendes, mit Liebe hergestelltes Geschenk für Freunde und Bekannte.

Neue Rezepte:

- Haselnuss-Karamell-Pralinen
- Eierlikör-Trüffel
- Schoko-Erdnussbutter-Konfekt
- Fruchtlige Schokoladen-Trüffel
- Tiramisu-Pralinen

1914 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Mittwoch, 30.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Karin Trauner • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Weihnachten in drei Gängen

Erlernen Sie, wie mit den richtigen Handgriffen ein kreatives und köstliches Weihnachtsmenü für die Festtage zubereitet werden kann.

- Karotten-Orangen-Ingwersuppe mit Walnussbrot
- Rehrücken mit Nusskruste, Holundersauce, Weißweibirne und Kartoffelplätzchen
- Glühwein-Crème-Caramel

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsbehälter, 2 Gläser á 500 ml mit Schraubverschluss, Schürze, Geschirrtuch

1915 • Rinchnach • Mittelschule
Montag • 18:30 - 21:30 Uhr
Theresia Hashemi • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Silvesterträume am Buffet

Mit einem kulinarischen Silvesterbuffet werden Sie garantiert einen genussvollen Abend mit viel Spaß verbringen. Nach diesem Kochkurs erleben Ihre Gäste ein wahres Geschmacksfeuerwerk:

- Gefüllte Muffins, Käserolle, Clubsandwiches, Gefüllte Eier

1916 • Teisnach • Mittelschule
Montag • 18:30 - 21:30 Uhr
Theresia Hashemi • 17,00 € incl. Rezepte
+ Materialkosten

NEU

Unser Rezepttipp für Sie

SO SÜSS SCHMECKT DER HERBST

Birnen-Knusper-Törtchen



Zutaten (ca. 4 Stück):

150g	Weißer Schokolade
50g	Cornflakes
1,5 Blatt	Gelatine
250g	Birnen
1 TL	Puderzucker
1 Msp.	Vanillezucker
	Zimt
250g	Mascarpone
100g	Sahnequark
200g	Schlagsahne
	Aprikosengelee
	Backpapier

Zubereitung:

Die Schokolade feinhacken und über dem Warmwasserbad schmelzen. Dann die Cornflakes unter die Schokolade rühren. Eine runde Form (ca. 9 cm Durchmesser) auf ein Backpapier legen und 4 Kreise mit der Cornflakes-Masse formen. 15 Minuten kaltstellen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Birnen schälen und in Spalten schneiden. 8 dünne Spalten für die Deko in einem Topf mit einem Esslöffel Wasser dünsten und beiseitelegen. Dabei den Deckel geschlossen halten. Den Rest der Birnenspalten würfeln und in einem Topf mit dem Puderzucker, dem Zimt und dem Vanillezucker erhitzen. Einen Esslöffel Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Abkühlen lassen und dann mit dem Mascarpone, dem Sahnequark und der steifgeschlagenen Sahne vermengen.

Die aufgeweichte Gelatine ausdrücken und in einem Topf verflüssigen. Dann zwei Esslöffel der Birnen unter die Gelatine rühren und das Ganze dann zu der gesamten Birnenmasse geben und gut durchrühren. Die Creme ebenfalls kaltstellen und warten, bis sie anfängt zu gelieren.

Nun die Creme auf die Cornflakesböden geben und mit den Birnenspalten verzieren.

Die Törtchen noch ein wenig kaltstellen und kurz vor dem Servieren mit dem glattgerührten Aprikosenaufstrich vorsichtig bepinseln.



Fanie's köstliches Fernöstliches

Asiatische Küche

Asien auf der Spur – Kha Gai aus Thailand oder hippes Streetfood aus Vietnam, dazu einen leichten Thaisalat, knusprige Frühlingssrollen mit Sweet-Chili-Dip. Gerichte aus Asien sind vielseitig. Die Küche Asiens zählt zu den faszinierendsten der Welt. Wer mal wieder etwas Würze und Ausgefallenes in seine Küche bringen möchte, ist hier genau richtig! Kochen wir uns nach Asien!

1917 • Regen • Landwirtschaftsamt
Sonntag, 30.10.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
55,00 € * incl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's Jahreszeitenküche

So schmeckt der Herbst

Die Herbstküche ist eine der interessantesten Küchen. Knollen, Maronen, Waldpilze, Kürbis und Birnen machen jedes Gericht einzigartig. Die Erntezeit ist da und die Zutaten der Herbstküche sind ausdrucksvoll und geschmacklich reif. Dieser kulinarische Abend bietet u.a. einen Brezenknödel mit cremigen Pilzen, samtige Kürbissuppe mit Maronen und Chili, Putenbrust mit würziger Apfelsauce und Polenta Gratin. Das Ganze wird mit einer lecker leichten Zwetschgencreme abgerundet.

1918 • Kirchberg • Mittelschule
Sonntag, 06.11.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
55,00 € * incl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's 4-Gang Weihnachtsmenü

Ohne Stress und Hektik zum perfekten Weihnachtsessen

Dieser Kochkurs ist die perfekte Gelegenheit, um Ihr Weihnachtsessen neu zu erfinden. Wie wäre es z.B. dieses Jahr zu Weihnachten mit einem getrüffeltem Sellerieschaumsüppchen mit Walnussbrotchips, oder einem leckerem Rote Beete Carpaccio? Wir bereiten zusammen ein zauberhaftes, ausgefallenes und leckeres Galadinner zu. So wird Weihnachten zu einem FEST!

1919 • Regen • Landwirtschaftsamt
Sonntag, 04.12.2022, 16:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
68,00 € * incl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's Tapas de la Casa

Tapas-Kochkurs – Spanische Esskultur erleben

Fingerfood auf Spanisch! In unserem Tapas-Kochkurs möchten wir eine Reise nach Spanien unternehmen und zusammen unterschiedliche Tapas zubereiten! Was sind Tapas genau – das sind leckere Speisen, die in Spanien in Bars und Bodegas, zu Bier und Wein gereicht werden! Wir holen uns ein bisschen Sommer in unser verschneites Land und holen uns dieses Gefühl nach Hause. Kleine Köstlichkeiten wie z.B. Patatas Bravas, Albóndigas, Pimientos de Padrón uvm. bereiten wir gemeinsam zu, ein Glas Wein dazu & schon sind wir in einer kleinen Bar in Spanien!

1920 • Regen • Landwirtschaftsamt
Sonntag, 08.01.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
55,00 € * incl. aller Zutaten und Rezepte

NEU

Fanie's feuriger Tex Mex-Kochkurs

Mexikanische Kulinarik in bunten Variationen

Wir kochen uns von Cancún bis nach La Paz! In kaum einer anderen Länderküche wird so viel gerollt und gepackt und das Essen gestapelt wie in der mexikanischen Küche. Man nennt die mexikanische Küche auch das kulinarische Labyrinth. Wir werden das gemeinsam mit vielen Aromen und unverwechselbaren Gerichten erforschen. Wir stellen unsere eigenen Fajitas her, ob mit Fleisch oder Veggi, es wird, feurig! Guacamole darf natürlich nicht auf dem Teller fehlen! Ein kulinarisches Abenteuer ist hier vorprogrammiert! Es wird „Delicioso“!

1921 • Kirchberg • Mittelschule
Sonntag, 19.02.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Schmid-Kölbl
42,00 € * incl. aller Zutaten und Rezepte

NEU



DOZENTENPORTRAIT Stefanie Schmid-Kölbl

Mein Name ist Stefanie Schmid-Kölbl und ich bin Hobbyköchin aus Leidenschaft! Ich lebe auf einem Bauernhof, auf dem schon immer viele Generationen wohnten. Meine Oma fing bereits morgens an mit der Essenszubereitung und schon als Kleinkind habe ich gerne in die Töpfe geschaut. So wurde in mir die Leidenschaft zum Kochen erweckt. Ich koche sehr intuitiv und nicht immer genau nach Rezept. So entstehen immer wieder tolle neue Gerichte. Im Jahr 2020 wollte ich meine Kocherfahrung unbedingt einem Starkoch präsentieren und so habe ich mich auf den Weg nach Hamburg zur ZDF Küchenschlacht gemacht. Auch die Teilnahme an THE TASTE bei SAT1 und das gemeinsame Kochen mit den Moderatoren im SAT 1 Frühstückfernsehen waren wundervolle und bereichernde Erfahrungen für mich. Meine Leidenschaft und die Tipps und Tricks, die ich von den Spitzenköchen lernen durfte gebe ich nun gerne an Sie weiter! Bei der Auswahl meiner Produkte lege ich sehr viel Wert auf Regionalität. So kommen bei mir, wann immer möglich, Zutaten frisch von den Höfen unserer Region auf den Tisch. Kochen ist für mich Gemütlichkeit, Gemeinschaft und Genuss, den ich gerne mit Menschen teile. Mein Lieblingspruch ist: „Die geheime Zutat ist immer LIEBE“.

GLÜCKLICH SHOPPEN!

Im Herzen
der Stadt
Regen.

#HoldDirEinLächeln



EINKAUFSPARK
REGEN

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 9.00 - 18.00 Uhr
EDEKA + dm:
Mo. - Sa. 8.00 - 20.00 Uhr
400 kostenlose Parkplätze
www.einkaufspark-regen.de



KULINARISCHES
SCHAUFENSTER

SCHMANKERL AUS DER REGION



LAG
ARBERLAND

Das „Kulinarische Schaufenster der Region“ wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



NATÜRLICH.

REGIONAL.

EHRlich.

Kulinarisches Schaufenster – Schmankerl aus der Region

Unser Herz schlägt natürlich, ehrlich und regional. Im Kulinarischen Schaufenster „Schmankerl aus der Region“ – am Ortseingang der Glasstadt Zwiesel und direkt neben dem Weißwurstäquator – präsentieren regionale Produzenten aus dem Bayer- und Böhmerwald ihre besten Woid-Schmankerl unter einem Dach.

Die Regale sind gefüllt mit regional-typischen Leckereien und bieten Ihnen die Möglichkeit, das ARBERLAND in all seinen Facetten zu schmecken. Alle Produkte wurden



liebevoll in Handarbeit, traditionell in Familienbetrieben und kreativ von Jungunternehmern hergestellt.

Im Herbst heißt es „Vom Garten auf den Tisch“. Mit der Erntezeit verfeinern bunte Schätze der Natur unser Sortiment und das beliebte Kürbis-Chutney sowie verschiedene Wildbeer-Schmankerl finden wieder Einzug. Und natürlich gibt es auch zahlreiche Schmankerl für den schmackhaft gefüllten Wanderrucksack. Dazu Bierspezialitäten aus den acht örtlichen Brauereien und die Wanderkarte für Deutschlands 1. Bierfernwanderweg „Bier-Ge(h)nuss im ARBERLAND“, kreative Gin-Varianten und dazu die passenden Gläser aus den umliegenden Glas- hütten: Unser Anliegen ist es, nicht nur das kulinarische Angebot abzudecken, sondern Ihnen das umfassende Urlaubsangebot aus dem ARBERLAND zu präsentieren. Deshalb finden Sie im Kulinarischen Schaufenster auch eine touristische Informationsecke mit Imagemagazinen, Wander- und Radkarten sowie passenden Ausflugstipps in Bayern und Böhmen.



Regionaler Weihnachtszauber

Mit dem 1. Advent zieht Ende November auch langsam die „Staae Zeit“ wieder ins ARBERLAND, die oft doch von mehr Hektik, als Ruhe gefüllt ist. Wie wäre es, mit einer kurzen Auszeit in unserem gemütlichen Stüberl zu Kaffee und Kuchen? Frisch gestärkt können Sie im Anschluss durch die Regale im Kulinarischen Schaufenster stöbern, die sich zur Weihnachtszeit in einen kleinen Adventsmarkt mit winterlichen Produkten verwandeln: Neben selbstgebackenen Plätzchen, Lebkuchen und Stollen gibt es hausgemachten Früchtepunsch oder Honig-Met. Auch Tee, Zucker und Sirup verwandeln sich mit Nelken-, Zimt- und Orangenduft in den Wintermodus. Oder wie wäre es mit einem plastikfreien Bienenwachstuch oder einer Weihnachtsseife – garantiert nachhaltig und regional erzeugt.



Gerne beraten Sie unsere Mitarbeiterinnen auch bei Ihrer Suche nach dem passenden Weihnachtsgeschenk. Gerne befüllen wir Geschenkkörbe nach Ihren Wünschen und den Vorlieben der Beschenkten. Und mit einem regionalen Geschenk machen Sie nicht nur den Beschenkten eine Freude, sondern unterstützen durch Ihren Einkauf auch die lokale Wertschöpfung.

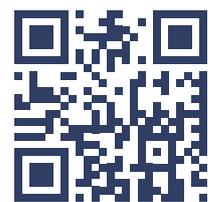


ARBERLAND -Schmankerl im Online-Shop

Schmecken Sie das ARBERLAND und den Woid in all seiner Vielfalt. Egal wo, egal wann. Mit unserem Online-Shop bieten wir Ihnen die Möglichkeit, dass Sie eine Auswahl unseres vielfältigen Sortiments zu Hause genießen können, ohne dafür extra in unseren Laden fahren zu müssen – einfach durch die Produkte stöbern, in den Warenkorb legen und bequem nach Hause liefern lassen.

Alle Köstlichkeiten werden von uns liebevoll und sorgfältig gepackt und versendet. Bei der Verpackung achten wir genauso auf Nachhaltigkeit, Lokalität und Qualität, wie bei den Produkten selbst. Wir verwenden ausschließlich Kartons und Füllmaterial ohne Plastik.

Jetzt bestellen und mit dem Rabatt-Code „KLEINES DANKE“ 5 € sparen.



Mit unserem Konzept setzen wir ein Zeichen für folgende Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030:



Kulinarisches Schaufenster „Schmankerl aus der Region“
 Info-Zentrum 1 (direkt an der B11) | 94227 ZWIESEL | Tel. 09922 8698810
www.regionale-schmankerl.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-18.00 Uhr | Samstag 09.00-13.00 Uhr
 An Sonn- und Feiertagen geschlossen

100
 Genuss
 ORTE
 Bayern

WIR SIND GENUSSORT 2018.
www.100genussorte.bayern



Beruf & Karriere

Berufliche Allgemeinbildung
 Berufliche Fachthemen – Erziehung
 Berufliche Fachthemen – Arbeitswelt Büro
 Berufliche Fachthemen – Gastgewerbe
 Berufliche Fachthemen – Gesundheit / Soziales
 Berufliche Fachthemen – CNC
 Berufliche Fachthemen – Gewerblich / Technisch

Die vhs ARBERLAND ist nach dem EFQM-Modell (European Foundation for Quality Management) zertifiziert als Outstanding Organisation.



Unsere Volkshochschule ist durch die Deutsche Gesellschaft für Zertifizierung von Managementsystemen (DQS) gemäß AZAV 343628 zertifiziert.



Kostenübernahme für Kurse für Arbeitssuchende

Die Kosten der Lehrgänge im **Programmbereich Beruf**, deren **Kursnummer mit 24** beginnt, werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Agentur für Arbeit bzw. vom Jobcenter übernommen - **Bildungsgutschein**. Zu den Lehrgängen für Arbeitssuchende erhalten Sie ausführliches Informationsmaterial bei der Volkshochschule ARBERLAND, Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Regen, Tel. 09921 9605 4434, in der Agentur für Arbeit und im Jobcenter. Fragen Sie nach!

Berufliche Allgemeinbildung

Der Weg zur Selbständigkeit

Das Hobby zum Beruf machen

Viele Menschen träumen davon, von Ihrem Hobby leben zu können. Doch aus einer Idee oder Leidenschaft ein finanziell tragfähiges Geschäftsmodell zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen, ist oftmals ein weiter und beschwerlicher Weg mit vielen Hürden, die es zu meistern gilt und noch viel mehr Fragen, die es zu beantworten gibt. Daher präsentiert Ihnen Thomas Mayer, der als Freiberufler seit über 15 Jahren in der süddeutschen Kleinkunstszene als Kabarettist „Vogelmayer“ aktiv ist, den Kurs, der Ihnen diesbezüglich weiterhelfen kann. Ihr Dozent klärt alle wichtigen Fragen zur Gründung wie: Finanzierung, Investitionen, Genehmigungen, Umsetzung, Marktbewertung u.v.m. Und vor allen wird er Sie motivieren, Ihren Traum zu verwirklichen und Techniken aufzeigen, wie man sich selbst immer wieder neu motiviert, um am Ball zu bleiben.

Der „Vogelmayer“ gibt hier tiefe Einblicke in seinen reichen Erfahrungsschatz als Selbständiger und projiziert dies auf alle denkbaren freiberuflichen und unternehmerischen Konzepte. Geeignet ist der Kurs für alle Altersgruppen, ob Angestellter, Student, Schüler oder Rentner. Ihr Dozent wird Sie humorvoll und informativ durch den Kurs führen und mit Ihnen gemeinsam die letztendlich wichtigste Frage klären: Will ich das nun endlich in Angriff nehmen? Wenn ja, wie mache ich von Anfang an alles richtig?

1405 • Regen • ARBERLAND HAUS
 Mittwoch, 01.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
 Thomas Mayer, "Vogelmayer" • 22,00 € *

NEU

Coaching+

Einzeltraining

Das Einzelcoaching orientiert sich an den individuellen Voraussetzungen und Vermittlungshemmnissen des Teilnehmenden. Es werden berufliche Grundkompetenzen trainiert, vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten ausgebaut und gelernt, diese in Bezug auf den Arbeitsalltag realistisch einzuordnen. Ziel des Einzeltrainings ist es, den Teilnehmenden nach Durchlauf eines Beratungsabschnitts ein geeignetes Rüstzeug für eine Arbeitsaufnahme oder Teilnahme an einer beruflichen Qualifizierung mitzugeben. Durchführung in Präsenz oder digital.

24101 • Regen oder Online

8 Wochen / 80 UE nach individueller Terminvereinbarung
 Kosten auf Anfrage

Aktivierung 2022

Orientierung & Aktivierung

Der regionale Stellenmarkt wird analysiert, um den Teilnehmenden die Stellensuche zu erleichtern. Es werden Schlüsselqualifikationen vermittelt und Kommunikationsgrundlagen trainiert. Die einzelnen Bestandteile von professionellen Bewerbungsunterlagen werden besprochen und am PC erstellt. Bestimmungen des Arbeitsvertrages werden durchgegangen und Vorstellungsgespräche unter realistischen Bedingungen geübt.

24110 • Regen • ARBERLAND HAUS

20 Tage Unterricht
 10 Tage Betriebliche Erprobung
 (Maßnahmeteile bei einem Arbeitgeber)
 Termine und Kosten auf Anfrage

Berufliche Fachthemen – Erziehung

Qualifizierung zur Tagespflegeperson Gemeinsame Erziehung, Bildung und Betreuung für Kinder im Rahmen der Tagespflege und in Kindertageseinrichtungen

Das Kreisjugendamt bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule ARBERLAND Qualifizierungskurse für Tagespflegepersonen an. Die Ausbildung umfasst derzeit insgesamt 180 UE nach DJI-Curriculum, Qualifizierungsplan LJA. Sie schließt mit einer Prüfung und einer eigenen Konzeptentwicklung ab.

- Grund- und Aufbaumodul I: Kinder in der Tagespflege
- Aufbaumodul II: Inklusion in der Tagespflege, alle Kinder gemeinsam erziehen, bilden und betreuen
- Aufbaumodul III: Bildung und Erziehung
- Erste Hilfe-Kurs
- Praktikum (40 UE)

Hinweis: Der Qualifizierungslehrgang ersetzt nicht die Pflegeerlaubnis nach § 43 SGB VIII. Diese ist beim Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Kreisjugendamt) zu beantragen.

Voraussetzung: Mindestens guter Hauptschulabschluss

Wer Interesse an der Qualifizierung hat oder weiterführende Informationen zu den Aufgaben und Anforderungen in der Kindertagespflege sowie zu den Zugangsvoraussetzungen zum Kurs wünscht, kann sich bei den Mitarbeitern im Kreisjugendamt am Landratsamt informieren (Tel. 09921 601159).

2205 • Regen • ARBERLAND HAUS
Oktober 2022 - Februar 2023
Start: 07. Oktober 2022, Freitag/Samstag
140 UE Unterricht • 30 Std. Praktikum
160,00 € + 40,00 €* für Erste Hilfe-Kurs

Berufliche Fachthemen – Arbeitswelt Büro

Fachkraft für Büroorganisation und Textverarbeitung

EDV-Sachbearbeitung

Fachkräfte für Büroorganisation und Textverarbeitung sind Fachleute in diesem Bereich. An einem Computerarbeitsplatz erledigen sie den Schriftverkehr, erstellen Dateien und organisieren Arbeitsabläufe. Der Postein/ausgang, die Kundenbetreuung und Bereiche der Personalverwaltung fallen in ihren Aufgabenbereich. Häufig sind sie mit Aufgaben des Rechnungswesens betraut, wo sie z.B. Rechnungen erstellen, kontrollieren und begleichen.

Inhalte:

- Büroorganisation – Arbeitswelt "Büro"
- Computer-Tastaturschreiben
- Bewerbungstraining, Umgang mit der JOBBÖRSE
- Berufliche und schriftliche Kommunikation incl. Korrespondenz
- Arbeitsrecht
- Kommunikation
- Grafik- und Präsentationsprogramme
- Finanzbuchführung mit EDV-Anwendung (DATEV)
- Internationaler Computer-Führerschein "ICDL" (Computer-Grundlagen - Windows 10, Textverarb. Basics - Word 2019, Tabellenkalkulation - Excel 2019, Kommunikation / Organisation - Outlook 2019, Präsentationen - Power Point 2019)

24201 • Regen

Donnerstag, 29.09.2022 - Dienstag, 07.03.2022
Teilzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage

JOBS dahoam
Dein Netzwerk im Bayerischen Wald

- Top-Jobs und Ausbildungsstellen in der Region
- Aktuelle Stellenanzeigen von Weltmarktführern, wachstumsstarken KMUs und unternehmerischen Senkrechtsstartern aus dem Bayerischen Wald
- Landkreisbezogene digitale Karte mit Umkreissuche
- Branchenfinder für eine gezielte Suche
- Kostenfrei und ohne Anmeldung

www.facebook.de/jobsdahoam

Mit freundlicher Unterstützung

Sparkasse Regen-Viechtach

www.jobs-dahoam.de



Berufliche Fachthemen – Gastgewerbe

Qualifizierung für Hotel- und Gaststättenberufe

Grundlagen für eine Beschäftigung im Bereich Hotel und Gastronomie. Inhalte: Arbeiten in der Küche, die Küche als Organisationseinheit und ihre Bedeutung für das Gastgewerbe, Sicherheit und Gesundheitsschutz, Hygiene, Umweltschutz, Ernährungslehre, Lebensmittelkunde, Menükunde, Kaffeeküche, Warenwirtschaft, Arbeiten im Service, Materialkunde, Getränkkunde, Vorbereitungsarbeiten im Service, Abrechnen mit dem Gast und dem Betrieb, der Umgang mit dem Gast, Englisch im Hotel- und Gaststättenbereich, Etage, Zimmerservice, Raum und Wäschepflege und EDV-Grundlagen

24330 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 13.10.2022 - Montag, 16.01.2023
Vollzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage

Berufliche Fachthemen – Gesundheit / Soziales

Ausbildung zum:r Pflegehelfer/in inkl. Aufbaukurs Betreuungsarbeit

Pflege-Grundqualifizierung nach den Richtlinien nach §§ 43b, 53c SGB XI

Die Ausbildung zum:r Pflegehelfer:in erleichtert den beruflichen Einstieg in den Pflegebereich. Sie stellt die Mindestvoraussetzung gemäß SGB XI zur Tätigkeit in einer Sozialstation, der häuslichen Pflege oder anderen Pflegeeinrichtungen dar. Die zusätzlichen Betreuungskräfte sollen die betroffenen Pflegeheimbewohner betreuen und aktivieren. Als Betreuungs- und Aktivierungsmaßnahmen kommen Maßnahmen und Tätigkeiten in Betracht, die das Wohlbefinden, den physischen Zustand oder die psychische Stimmung der betreuten Menschen positiv beeinflussen können. Inclusive „Qualifizierung zum Pflegehilfswesen“.

- Alten- und Krankenpflege
- Krankheitslehre, Umgang mit Arzneimitteln
- Hauswirtschaft und Ernährungslehre
- Gesprächsführung, Soziologie
- Pflegeversicherung, Sozialhilferecht, Betreuungsrecht
- Aktivierung und Betreuung von Heimbewohnern, im Besonderen Demenzerkrankte
- EDV

In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Regen.

24401 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 14.09.2022 - Freitag, 24.02.2023
Teilzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage

Aufbaukurs / Weiterbildung Betreuungsarbeit

nach §§ 43b/53c SGB XI

In Kooperation mit dem BRK, Kreisverband Regen.

Lehrinhalte:

- Vertiefen der Kenntnisse, Methoden und Techniken über das Verhalten, die Kommunikation und die Umgangsformen mit betreuungsbedürftigen Menschen
- Rechtskunde (Grundkenntnisse des Haftungsrechts, Betreuungsrechts, der Schweigepflicht und des Datenschutzes und zur Charta der Rechte hilfs- und pflegebedürftiger Menschen)
- Hauswirtschaft und Ernährungslehre mit besonderer Beachtung von Diäten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Beschäftigungsmöglichkeiten und Freizeitgestaltung für Menschen mit Alters-(Demenz)Erkrankungen
- Bewegung für Menschen mit Alterserkrankungen, Demenz, psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen
- Kommunikation und Zusammenarbeit mit den Pflegebeteiligten, z.B. Pflegekräfte, Angehörige und ehrenamtlich Engagierte
- Motivation, Betreuung und Begleitung für Alltagsaktivitäten (Grundsätze der Arbeit und Aufgaben der Betreuungskräfte)

Zugangsvoraussetzungen:

Basisqualifikation im Pflegebereich mindestens "Pflegehilfswesen" einschließlich Pflegepraktikum (mind. 80 Std.) oder eine Ausbildung in einem medizinischen Assistenzberuf mit mindestens 3-jähriger Pflegeerfahrung sowie soziale Kompetenz, Fähigkeit zur Kommunikation, Phantasie, Kreativität, Flexibilität, eine gute Beobachtungs- und Wahrnehmungsgabe, Einfühlvermögen in Kranke, psychische Stabilität, Fähigkeit zur Reflexion, spielerische Begabung, Empathiefähigkeit, Zuverlässigkeit.

24402 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 10.10.2022 - Dienstag, 25.10.2022
Teilzeit • 384,60 € incl. Schulungsmaterial



**Wirtschaftsstandort
ARBERLAND**

Die WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG des Landkreises Regen ARBERLAND ist Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für:

- Individuell passende Förderprogramme und Informationen zur Antragstellung
- Branchenspezifische Netzwerkveranstaltungen
- Begleitung von Existenzgründungen
- Interdisziplinäre Projekte in Kooperation mit Hochschulen oder Universitäten
- Fachkräftesicherung
- Aktuelle Themen und Fragestellungen, die Sie als Unternehmen bewegen

Mehr zu unseren Informations- und Beratungsangeboten und Anmeldung zu unserem Rundbrief:

www.arberland-regio.de/de/wirtschaftsfoerderung/



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
wirtschaftsfoerderung@arberland-regio.de

 [wirtschaftsstandort_arberland](https://www.instagram.com/wirtschaftsstandort_arberland)



gesund & fit für den Beruf

Gesundheitsförderung

Um den Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden, bedarf es gerade für die Zielgruppe der Trainingsmaßnahme „gesund & fit für den Beruf“ einer ganzheitlichen Vorbereitung und Persönlichkeitsstabilisierung. Eine Chance für den beruflichen Start wird darin gesehen, die mitgebrachten Qualifikationen besonders herauszustellen, die gesundheitliche Verfassung zu verbessern sowie die Motivation und persönliche Situation zu stärken. Vorrangiges Ziel der Maßnahme „gesund & fit für den Beruf“ ist es, durch Qualifizierung und Beschäftigung intensiv zu aktivieren und damit an den Beschäftigungsmarkt heranzuführen. Dieser Prozess der Aktivierung wird durch intensive Begleitung ergänzt und fördert nachhaltig die Motivation.

24601 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 05.10.2022 - Freitag, 23.12.2022
Teilzeit • Kosten auf Anfrage

Gesundheitsmanagement • Was ist wichtig, wie erhalte ich meine Gesundheit

Fortbildung

Der Alltag von Seniorenbegleiter:innen ist oft stressig und fordernd. Das eigene Wohl wird dabei oft hinten angestellt. In dieser Fortbildung werden daher die Mitarbeiter:innen an erster Stelle stehen. Nur wer gesund und fit ist, kann den Senior:innen und sich selbst im Arbeitsalltag gerecht werden. Sie sollen die Möglichkeit bekommen über Dinge zu sprechen, für die bei einem Arzttermin meistens die Zeit fehlt.

Inhalte:

- Das menschliche Winterschlaf-Syndrom
- Warum beginnt mein Körper nicht mit dem „Reparaturprogramm“?
- Ernährungslehre und Gesundheit, was schadet, was hilft
- Warum gibt es Kulturen, bei denen bestimmte Krankheiten kaum vorkommen? uvm.

26300 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 19.11.2022, 8:00 - 16:00 Uhr
Walter Görg • 85,00 € * incl. Lernmitteln, kalten und warmen Tagungsgetränken und Mittagessen

NEU

Jährliche Fortbildung für Betreuungsassistent:innen im Bereich Pflege & Soziales

„Ich versteh Dich nicht“ – sich in die Welt kognitiv beeinträchtigter Menschen einfühlen / Angebote für Spiel und Spaß

Mit zunehmenden Alter steigt auch bei geistig behinderten Menschen das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Frühe Anzeichen werden häufig vom Umfeld nicht erkannt oder als Teil der Behinderung gesehen. Menschen mit Demenz erleben ihren Alltag immer verwirrender und Mitarbeiter:in in der Behindertenhilfe oder bei Senioren stehen vor der Herausforderung sich auf das veränderte Erleben und Verhalten der Betreuten einzustellen und ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Als Mitarbeiter:in stehen Sie immer wieder vor der Herausforderung, Lebensqualität in den Alltag der zu betreuenden Menschen zu bringen, spielerisch ihre Ressourcen zu fördern und Fähigkeiten zu erhalten. Mit spielerischen Aktivierungsangeboten finden Sie individuelle Kontaktmöglichkeiten zu Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Am ersten Tag erfahren Sie Wissenswertes über die Erlebenswelt Betroffener, bekommen Sie Tipps zur Gestaltung des Umfeldes, lernen Sie die Validation als hilfreiche Methode zum Umgang mit herausfordernden Verhalten kennen. Am zweiten Tag erfahren Sie Beschäftigungsideen mit Alltagsmaterialien und Anregungen für die Sinne und lernen Methoden der Spielvermittlung und die Aufgaben eine:r Spielleiter:in kennen. Diese Fortbildung erfüllt die Anforderungen der Qualifizierungsrichtlinie für zusätzliche Betreuungskräfte in Pflegeheimen gem. §§ 43b, 53c SGB XI. Diese Richtlinie schreibt eine jährliche Wissensvertiefung und Reflexion des eigenen Arbeitsbereichs vor (mindestens 16 Unterrichtsstunden).

Voraussetzungen:

Betreuungsassistent:in

Aufbaukurs / Weiterbildung Betreuungsarbeit im Bereich Pflege & Soziales nach den Richtlinien nach §§ 43b, 53c SGB XI. Dieses Thema ist auch für Mitarbeiter:innen in der Behindertenhilfe, Angehörige und Ehrenamtliche geeignet. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

26315H • Regen • ARBERLAND HAUS
Fr/Sa, 10./11.02.2023 • 09:00 - 16:00 Uhr
Ulrike Hofstädter-Brauner, Rosmarie Binder
170,00 € incl. Lernmitteln, kalten und warmen Tagungsgetränken und Mittagessen an beiden Fortbildungstagen







BERUFS-
BILDUNGSZENTRUM
REGEN
 Träger: KOLPINGFAMILIE REGEN e.V.
Osserstraße 23-27
94209 Regen
 Telefon: (09921) 9467-0
 Telefax: (09921) 9467-20
 Internet: www.kolping-regen.de
 e-mail: info@kolping-regen.de



Jährliche Fortbildung für Betreuungsassistent:innen im Bereich Pflege & Soziales

Biografiearbeit

Kreative Methoden für die Reise durch das Land der Erinnerungen für Menschen mit Demenz und kognitiven Beeinträchtigungen

Das Leben dieser Menschen ist durch vielfältige Verlusterlebnisse geprägt, deshalb ist es besonders wichtig, im Rahmen der Erinnerungspflege Ressourcen aufzuspüren und das Selbstwertgefühl zu stärken. Biografiearbeit hilft dabei eine Lebensbilanz zu ziehen und die Gegenwart zu bewältigen. In dieser Fortbildung erhalten Sie Einblicke in verschiedene Methoden der Biografiearbeit, entdecken Zugangsmöglichkeiten zur Erlebenswelt demenzkranker und kognitiv beeinträchtigter Menschen und erhalten Anregungen, um die Schatzkisten der Erinnerungen zu öffnen.

Weitere Inhalte:

- Zielsetzung, Risiken der Biografiearbeit
- biografische Kommunikation
- Erleben einer Zeitreise
- Einsatzideen für einen "Koffer der Erinnerungen"
- Arbeit mit einer Fotokiste
- Gestaltungsmöglichkeit eines Lebensbuches
- kreative Spielideen
- musikalische Biografiearbeit mit Musik, Liedern und Tänzen im Sitzen

Diese Fortbildung erfüllt die Anforderungen der Qualifizierungsrichtlinie für zusätzliche Betreuungskräfte in Pflegeheimen gem. §§ 43b, 53c SGB XI. Diese Richtlinie schreibt eine jährliche Wissensvertiefung und Reflexion des eigenen Arbeitsbereichs vor (mindestens 16 Unterrichtsstunden).

Voraussetzungen:

Betreuungsassistent:in

Aufbaukurs / Weiterbildung Betreuungsarbeit im Bereich Pflege & Soziales nach den Richtlinien nach §§ 43b, 53c SGB XI. Dieses

HAB(L)E ALLES.

Neue Automobile

Gebrauchte Automobile

Zubehör & Lifestyle

Service & Teile

Geschäfts- und Sonderkunden

ATELIER UND FRIENDS

Autohaus Richard Hable

Autohaus Richard Hable e.K. | Grafenau | www.bmw-hable.de

Thema ist auch für Mitarbeiter:innen in der Behindertenhilfe, Angehörige und Ehrenamtliche geeignet. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

26316H • Regen • ARBERLAND HAUS

Fr/Sa, 12./13.05.2023 • 09:00 - 16:00 Uhr
Ulrike Hofstädter-Brauner, Rosmarie Binder
170,00 € incl. Lernmitteln, kalten und warmen
Tagungsgetränken und Mittagessen an beiden
Fortbildungstagen



APU
Schönberg GmbH

Planen Sie Ihre
Zukunft und Karriere mit
APU, einem führenden
Unternehmen der
Kunststoffextrusion
in der Region.

Informieren Sie sich über
unsere aktuellen
Stellenangebote auf

www.apu-schoenberg.de

#Freude #Begeisterung
#Engagement #Erfolg

Industriestr. 1 | 94513 Schönberg | www.apu-schoenberg.de
+49 8554/309-0 | info@apu-schoenberg.de

Berufliche Fachthemen – CNC

Grundlagen CNC-Programmierung – Heidenhain iTNC 530 / TNC 640

Modul 1

Theorie:

- Grundlagen der CNC
- Außen- und Innenkonturen programmieren
- An- und Abfahrstrategien von Konturen
- Zyklenprogrammierung (Bohren, Taschen)
- Berechnungen von Koordinatenpunkten mittels Winkelfunktionen und Pythagoras

Praktische Maschinenbedienung:

- Grundaufbau und Funktionsweise der Maschine
- Aufbau und Ausrichtung von Spannmitteln
- Nullpunkt setzen
- Fräserarten, Fräsespannmöglichkeiten
- Werkzeuge vermessen

Voraussetzungen:

- Metallgrundkenntnisse oder Berufserfahrung
- Zeichnungslesen, Teilezeichnungen
- Kenntnisse im Koordinatensystem, XYZ

Lehrgangsziele:

Die Schulungsteilnehmer können nach Werkstückzeichnung Programme in Heidenhain-Steuerung erstellen und testen. Des Weiteren werden an der CNC-Fräsmaschine, DMU50T, Nullpunkte gesetzt, Werkzeuge vermessen und Programme abgearbeitet.

24501 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 09.09.2022 - Donnerstag, 22.09.2022

Vollzeit • 735,00 €

Aufbaustufe 1 CNC-Programmierung – Heidenhain iTNC 530 / TNC 640

Modul 2

Koordinatenumrechnungen:

- Nullpunktverschiebungen
- Drehungen
- Spiegelungen
- Maßfaktor

Ausräumen:

- Zyklenprogrammierung (SL-Zyklen)

Vereinfachungen:

- Polarkoordinaten
- Inkrementelle Programmeingaben (schrittweise Einführung)
- Punktemuster

Voraussetzungen:

Teilnahme am Grundkurs oder Kenntnisse im Programmieren, die den Inhalten des Grundkurses entsprechen.

Lehrgangsziele:

Die Schulungsteilnehmer erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse in den einzelnen Themenbereichen. Durch Koordinatenumrechnungen können beliebige Konturen (Bohrbilder, Umrisse) verschoben, gedreht, gespiegelt, vergrößert und verkleinert werden. Unter Ausräumen in der CNC-Sprache versteht sich die professionelle automatische Restmaterial-Entfernung an 2D-Konturen. Schrittweise werden Vereinfachungsmöglichkeiten bei der Programmerstellung erarbeitet.

24502 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 23.09.2022 - Freitag, 07.10.2022

Vollzeit • 735,00 €

Unsere Volkshochschule ist seit 2010 **Autorisierter Schulungspartner** der **Dr. JOHANNES HEIDENHAIN GmbH, Traunreut.**

Ausführliche Informationen zu unserem CNC-Angebot erhalten Sie auf unserer Homepage.

Weitere Termine und Lehrgangsangebote auf Anfrage.

HEIDENHAIN

PARTNER TRAINING



Die CNC-Module können einzeln oder in Kombination gebucht werden.

Weiterbildungsinitiator – Beratung von Beschäftigten und Unternehmen zur Weiterbildung

Förderung:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Beratung:

Herbert Unnasch, Tel. 09921 9605 4414

Lieselotte Jocham, Tel. 09921 9605 4419



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales





Berufliche Fachthemen – Gewerblich / Technisch

VHD

Verkaufs-, Handels- und Dienstleistungs-Qualifizierung

Verkäufer:innen haben je nach Betrieb oder Abteilung z.B. mit Bekleidung, Nahrungsmitteln oder Unterhaltungselektronik zu tun. Sie nehmen Warenlieferungen an, sortieren Waren, räumen sie in Regale ein und zeichnen Preise aus. Regelmäßig führen sie Qualitätskontrollen durch, prüfen den Lagerbestand und bestellen Waren nach. Ihre Hauptaufgabe besteht aus Verkaufs- und Beratungsgesprächen mit Kunden.

24203 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag, 08.09.2022 - Dienstag, 31.01.2023

Teilzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage

Umschulung / Ausbildung zum:r Maschinen- und Anlagenführer:in

mit IHK-Abschluss

Maschinen- und Anlagenführer:innen arbeiten in industriellen Produktionsbetrieben unterschiedlicher Branchen. Außerdem sind sie überwiegend an der Qualitätssicherung der Produkte beteiligt. Sie bereiten Arbeitsabläufe vor, überprüfen Maschinenfunktionen an Prüfständen und nehmen Maschinen in Betrieb.

24500 • Regen • ARBERLAND HAUS

Montag, 24.10.2022 - Freitag, 23.02.2024

Vollzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage

Industriemaschinenführer:in

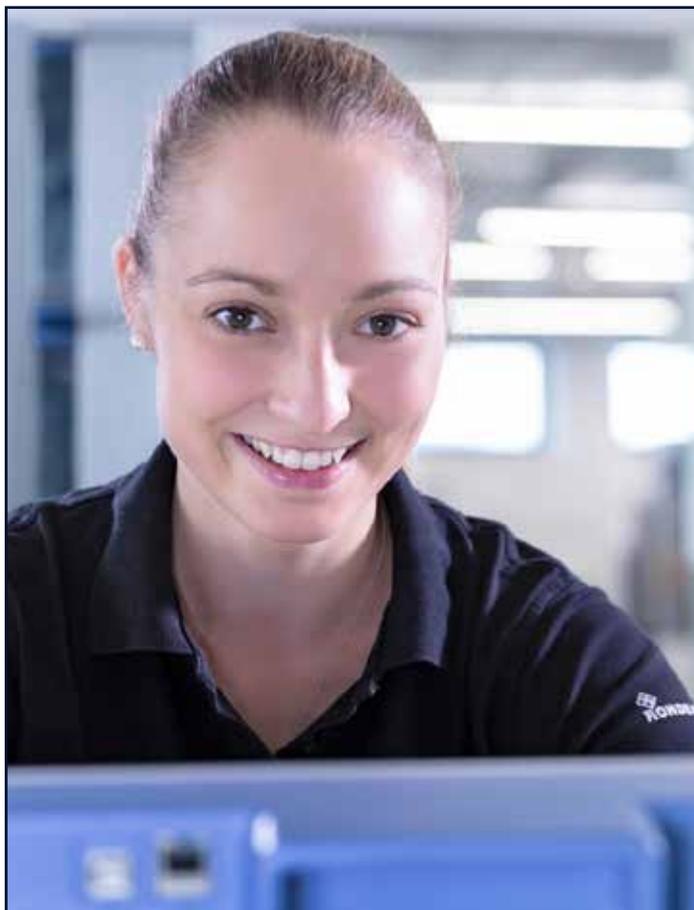
mit Grundqualifizierung Lager-Logistik

Inhalte: Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit zzgl. Umweltschutz, Zuordnen und Handhaben von Werk-, Betriebs- und Hilfsstoffen, betriebliche und technische Kommunikation, planen und vorbereiten von Arbeitsabläufen, prüfen / Steuerungs- und Regelungstechnik, einrichten und bedienen von Produktionsmaschinen- und Anlagen, steuern Materialfluss, warten und inspizieren von Maschinen und Anlagen, Arbeits- und Vertragsrecht, Güter annehmen, kontrollieren, lagern, bearbeiten, transportieren, kommissionieren, verpacken, verladen, versenden, Touren planen, Transportverpackung, Ladungssicherheit, GGVS, EDV-Grundlagen und Ausbildung zum:r Gabelstaplerfahrer:in.

24550 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 09.09.2022 - Dienstag, 31.01.2023

Vollzeit mit Praktikum • Kosten auf Anfrage



Rohde & Schwarz-Werk Teisnach

AUSBILDUNG UND DUALES STUDIUM

Unser Angebot (m/w/d) am Standort Teisnach
zum 1. September 2023:

Ausbildung

- ▶ **Industriemechaniker**
Feingerätebau
- ▶ **Elektroniker**
für Geräte und Systeme
- ▶ **Oberflächenbeschichter**
- ▶ **IT-Systemelektroniker**
- ▶ **Verfahrensmechaniker**
Beschichtungstechnik
- ▶ **Medientechnologe Druck**
- ▶ **Industriekaufleute**
- ▶ **Fachinformatiker**
Anwendungsentwicklung

Duales Studium

- ▶ **Maschinenbau**
- ▶ **Wirtschaftsingenieurwesen**
- ▶ **Elektrotechnik**
- ▶ **Informatik**

Interessiert?

Dann bewirb dich bitte online unter
rohde-schwarz.com/career.

ROHDE & SCHWARZ

Make ideas real



Ausbildung zum:r Baumaschinenführer:in

Nach BGR 500 und DGUV V1

Der:die Baumaschinenführer:in muss für die dazugehörigen Aufgaben ausreichend qualifiziert sein. Neben dem Ausbildungsberuf "Geprüfte:r Baumaschinenführer:in" können auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden.

Voraussetzungen:

- Vollendung 18. Lebensjahr
- Untersuchung durch einen Arbeitsmediziner nach BG-Grundsatz (G25)
- Körperliche und geistige Eignung
- Unterweisung im Führen und Warten der Maschine
- Nachweis der Befähigung dem Unternehmen gegenüber
- Bestimmung des Unternehmens für diese Aufgabe

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26620 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 25.11.2022, 8:00 - 16:00 Uhr

Josef Spannmacher • 180,00 €

NEU

Ausbildung zum:r Staplerfahrer:in

Im Dienst der Sicherheit, Betreuung und Beratung

Für technische Geräte im Betrieb wie beispielsweise einen Gabelstapler, Hallen-, LKW-, Lade- oder Hochkran sowie auch für Erdbaumaschinen aller Art braucht man einen Führerschein. Nur durch intensive, fachlich fundierte Schulung des Fahr- und Steuerpersonals ist ein sachgerechter Umgang mit allen Arten von Staplern, Kranen und Erdbaumaschinen möglich. Unsere Lehrgänge richten sich an Personen, die bisher keine Ausbildung hatten, aber auch an geübte Fahrer:innen. Die Inhalte sind rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen, Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen und Anbaugeräten, Antriebsarten, Standsicherheit, Betrieb allgemein, regelmäßige Prüfung, Umgang mit Last, Sondereinsätze, Verkehrsregeln/Verkehrswege und praktische Ausbildung mit Fahr- und Stapelübungen. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26622 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag/Freitag, 17./18.11.2022 • je 08:00 - 15:45 Uhr

Josef Spannmacher • 220,00 € incl. Schulungsmaterial

26623 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag/Freitag, 09./10.02.2023 • je 08:00 - 15:45 Uhr

Josef Spannmacher • 220,00 € incl. Schulungsmaterial



... dass Josef Spannmacher schon 7.000 Fahrschüler:innen zum*r Staplerfahrer:in und 1.000 zum*r Kranfahrer:in ausgebildet hat?

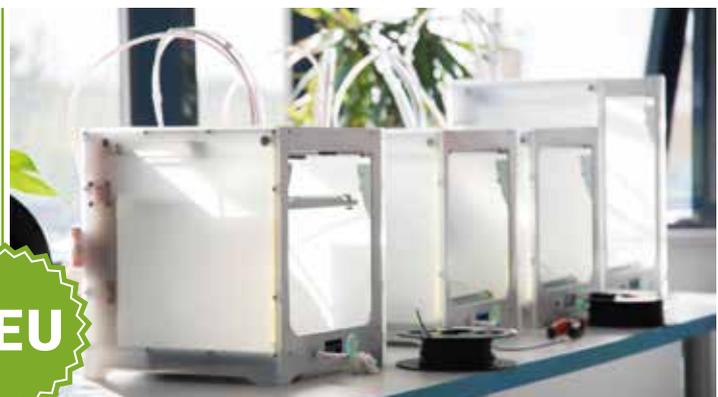
Stapler, Krane, Hubarbeitsbühnen und Baumaschinen dürfen nur fachlich qualifizierte und schriftlich beauftragte Personen fahren und bedienen. Die Prüfungsaufgaben für Staplerfahrer:innen hat er in sieben verschiedenen Sprachen übersetzen lassen. Er ist als Dozent ein absoluter Fachmann in seinem Gebiet (seit 1996) und wir hoffen und freuen uns gleichzeitig, dass er noch vielen Fahrschüler:innen in Zukunft gratulieren kann.



VORANKÜNDIGUNG:

**vhs ARBERLAND
goes 3D Druck**

NEU



Weitere Infos: vhs ARBERLAND ☎ 09921 9605 4400 ✉ info@vhs-arberland.de




JOBS dahoam

Dein Netzwerk im Bayerischen Wald

Berufswahltag 2022



Die Veranstaltung wird durchgeführt von



in Kooperation mit



SAMSTAG
01.10.
9.00-13.00 Uhr



„Servus“ und „Grüß Gott“ aus dem **ARBERLAND Studio**

Nicht erst seit Corona – verstärkt allerdings durch die Pandemie – hat der Begriff „Digitalisierung“ einen Wandel vom Slogan zur Systemrelevanz vollzogen. Er ist in einer Lebenswirklichkeit angekommen, die Fitnesskurse, Kinobesuche und kulturelle Veranstaltungen kurzerhand „on demand“ nach Hause holt, Kinder in virtuelle Klassenzimmer schickt und vielen von uns selbst den Broterwerb vom Bildschirm aus ermöglicht.

Weshalb sollte es deshalb nicht auch gelingen, fragte sich vhs ARBERLAND-Geschäftsführer Herbert Unnasch im Sommer 2020, ein Großevent wie den alljährlichen Berufswahltag mit Karrieremesse „jobs dahoam“ in Regen online umzusetzen? Die Messeaussteller würden mit selbstgestalteten Auftritten auf einer interaktiven Website zu finden sein, welche durch Interviews, Videobeiträge und einen Livestream mit heimischen Leistungsträgern angereichert wäre.



Foto: Florian Busch

Die Idee zum **ARBERLAND Studio** war geboren.

Seither kommt der ehemalige Kursraum 109 in grünem Molton daher und ist Projektionsfläche für unterschiedlichste virtuelle Kulissen – vom CI-gebrändeten Nachrichtenstudio bis zum Arbergipfel. Eine redundante High-Speed-Internetanbindung garantiert Datenübertragung in Echtzeit auf alle gängigen (Social-Media-)Plattformen. Auch Liveschaltungen ins Studio sind möglich. Das audio-visuelle Profi-Equipment garantiert Aufnahmen in FullHD und 4K. Der Erfolg des „Digitalen Berufswahltages“ empfahl das

ARBERLAND Studio in der Folgezeit als Location für Preisverleihungen, Pressekonferenzen, Jahresabschlussveranstaltungen der Gemeinden, Sendungen zu kulturellen, touristischen oder grenzüberschreitenden Themen – und ja, auch vhs-Kunden können das Studio buchen! Ihnen bietet die Volkshochschule auf Anfrage umfassende Beratung sowie eine gemeinsame Drehbucheerstellung, Rundumbetreuung durch Techniker vor Ort sowie die Postproduktion bzw. den finalen Schriff am aufgezeichneten Material.



Kontakt und weitere Informationen:

 www.digitalisierungszentrum-arberland.de
 info@digitalisierungszentrum-arberland.de
 09921 9605 4321



Angebote für Unternehmen

Wirtschaft
Technik
CNC
EDV

Pflege und Soziales
Sprachen
Gesundheit

Gerne erstellen wir
Ihnen ein **individuelles**
Kursangebot!

**Fragen Sie einfach
bei uns an!**

Wirtschaft

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Ihre neue Rolle als Vorgesetzte:r: Sind Sie bereit für Ihre neuen Aufgaben? Was heißt es, Mitarbeiter:innen zu führen und zu motivieren? Lernen Sie mit den größten Herausforderungen des Führungsalltags umzugehen und trainieren Sie Ihre Kommunikations- und Führungskompetenz. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen. Selbstverständlich sind alle Konzepte als Inhouse-Schulung bei Ihnen vor Ort möglich.

97100 • Regen oder als Inhouse-Schulung
Simone Heigl

NEU

Rhetorik ... sicher und souverän vor Publikum sprechen

Ein erfolgreicher Auftritt vor Publikum hängt zum Großteil von Ihrer rhetorischen Ausdruckskraft ab. Hier heißt es, Ihre Botschaft auf den Punkt zu bringen und dabei für die Zuhörer spannend zu bleiben. Bauen Sie Hemmungen und Lampenfieber ab und verbessern Sie Ihre körpersprachliche Ausdrucksfähigkeit. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97100-1 • Regen oder als Inhouse-Schulung
Simone Heigl

NEU

Weiterbildungsinitiator – Beratung von
Beschäftigten und Unternehmen zur Weiterbildung

Förderung:
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit
und Soziales

Beratung:
Herbert Unnasch, Tel. 09921 9605 4414
Lieselotte Jocham, Tel. 09921 9605 4419



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Change Management

Veränderungen begleiten und gestalten

Organisationen müssen auf veränderte Bedingungen schnell reagieren: IT-Systeme einführen, Prozesse verändern, Personal auf- oder abbauen, Abteilungen umstrukturieren oder Führungsinstrumente optimieren. Als zentrale Ressource sind die Mitarbeiter:innen bei jedem Veränderungsprozess direkt "betroffen". Sie können Veränderungsprozesse gezielt begleiten und Ihre Mitarbeiter:innen von Anfang an auf die Veränderungen vorbereiten. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97103 • Regen oder als Inhouse-Schulung
Dr. Ingrid Zeithöfler

Knigge, die "Visitenkarte" eines Unternehmens oder einer Institution

Ihre beste "Visitenkarte" um Kund:innen zu gewinnen, zu binden und zu begeistern! Diese für Sie und Ihr Haus bereichernde Schulung beginnt beim individuellen Mindset der Vorgesetzten und Mitarbeiter:innen. Die Körpersprache und Verhaltensweisen sprechen die Wahrheit, da sie von Emotionen und dem Denken gesteuert werden. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

**97104 • Regen
oder als Inhouse-Schulung**
Dr. Renate Mehringer



DOZENTENPORTRAIT Dr. phil. Renate Mehringer

Geboren in Zwiesel und aufgewachsen im herrlichen ARBERLAND. Als Graduiertenstipendiatin des Freistaats Bayern tauchte Renate Mehringer, nach dem Studium der Diplom-Sportwissenschaften, staatlichen Prüfung und mehrerer Trainer-Lizenzen, in die Welt der Wissenschaft. Im Rahmen der Dissertation entwickelte sie eine neue Lehrmethode (S-H-L-Prozess). Um dies fachlich zu durchdringen, Studium der Soziologie, Pädagogik und Philosophie an der LMU München. Wie funktioniert ein individueller Entwicklungsprozess – geistig, kognitiv, körperlich, sozial und intuitiv? Somit ist diese Einheit eine weitere zentrale Säule bei der Vorgehensweise von Dr. Mehringer.

Auch als Mediendesignerin und Künstlerin (BBK) erkannte Renate Mehringer, dass letztlich ein stabiles Fundament und die Ästhetik (als philosophische Disziplin) im Mittelpunkt des Umgangs, des Miteinanders und eines jeden Prozesses steht.

BWA und Controlling

Mögliche Inhalte:

- Wie lese ich eine Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA)?
- Was sagen mir meine Zahlen?
- Wie erstelle ich aus der BWA ein einfaches Controlling?
- Wann muss ich handeln?

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97105 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Dr. Ingrid Zeithöfler

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Mehr leisten in immer kürzerer Zeit – die "Geschwindigkeit" im Arbeitsleben hat zugenommen. Die Fähigkeit zum Multitasking und zeitnahen Erledigen von Aufgaben sind die Anforderungen des Internetzeitalters.

Mögliche Inhalte:

- Störungen und Unterbrechungen vermeiden bzw. minimieren
- Arbeitsplatzorganisation: Schreibtischstruktur / Ablage (Papier und EDV) / Effiziente E-Mail-Bearbeitung und -Ablage uvm.

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97106 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Helga Vogl

Projektmanagement

- Was ist ein Projekt / Was ist Projektmanagement?
- Prozesse des Projektmanagements
- Projekte erfolgreich planen und starten uvm.

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97107 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Steffen Krieger

NEU

Technik

Ausbildung zum:r Baumaschinenführer:in

Nach BGR 500 und DGUV V1

Der:die Baumaschinenführer:in muss für die dazugehörigen Aufgaben ausreichend qualifiziert sein. Neben dem Ausbildungsberuf "Geprüfte:r Baumaschinenführer:in" können auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden.

Voraussetzungen:

- Vollendung 18. Lebensjahr
- Untersuchung durch einen Arbeitsmediziner nach BG-Grundsatz (G25)
- Körperliche und geistige Eignung
- Unterweisung im Führen und Warten der Maschine
- Nachweis der Befähigung dem Unternehmen gegenüber
- Bestimmung des Unternehmens für diese Aufgabe

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26620 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 25.11.2022, 8:00 - 16:00 Uhr

Josef Spannmacher • 180,00 €

NEU

Ausbildung zum:r Staplerfahrer:in

Im Dienst der Sicherheit, Betreuung und Beratung

Für technische Geräte im Betrieb wie beispielsweise einen Gabelstapler, Hallen-, LKW-, Lade- oder Hochkran sowie auch für Erdbaumaschinen aller Art braucht man einen Führerschein. Nur durch intensive, fachlich fundierte Schulung des Fahr- und Steuerpersonals ist ein sachgerechter Umgang mit allen Arten von Staplern, Kranen und Erdbaumaschinen möglich. Unsere Lehrgänge richten sich an Personen, die bisher keine Ausbildung hatten, aber auch an geübte Fahrer:innen. Die Inhalte sind rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen, Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen und Anbaugeräten, Antriebsarten, Standsicherheit, Betrieb allgemein, regelmäßige Prüfung, Umgang mit Last, Sondereinsätze, Verkehrsregeln/Verkehrswege und praktische Ausbildung mit Fahr- und Stapelübungen. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

26622 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag/Freitag, 17./18.11.2022 • je 08:00 - 15:45 Uhr

Josef Spannmacher • 220,00 € incl. Schulungsmaterial

26623 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag/Freitag, 09./10.02.2023 • je 08:00 - 15:45 Uhr

Josef Spannmacher • 220,00 € incl. Schulungsmaterial

Hubarbeitsbühnen-Führerschein

Nach DGUV V1, DGUV R 100-500, DGUV G 308-008

An das selbständige Bedienen einer fahrbaren Hubarbeitsbühne werden folgende Bedingungen geknüpft:

- Vollendung 18. Lebensjahr
- Unterweisung in der Bedienung der entsprechenden Hubarbeitsbühne
- Nachweis der Befähigung
- Besitz einer gültigen schriftlichen Beauftragung/Erlaubnis zum Bedienen der betreffenden fahrbaren Hubarbeitsbühne
- Evtl. Besitz des dazu erforderlichen Kraftfahrzeugführerschein

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

97300 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Josef Spannmacher

Kranführerschein

Nach DGUV G 309-003

Die Ausbildung zum Kranführerschein gliedert sich in zwei Stufen:

Allgemeine Ausbildung

1. Theoretischer Teil: allgemeine Ausbildung (Vermittlung rechtlicher, technischer Grundlagen zum Umgang mit Kran)
2. Praktischer Teil: sichere Bedienung des Krans

Betriebliche Ausbildung

1. Betriebsanleitung und Betriebsanweisung

Die im DGUV Grundsatz 309-003 enthaltenen Ausbildungs-/Unterweisungslängen – nach Kranbauarten gestaffelt – dienen als Richtmaß und sollten von Unternehmer und Ausbilder im Wesentlichen eingehalten werden. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

97301 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Josef Spannmacher



Ladungssicherung

Basisschulung VDI 2700

Um Aufgaben und Tätigkeiten der Ladungssicherung wahrnehmen zu können, sind umfangreiche Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich. Nach den VDI-Richtlinien der Reihe 2700 "Ladungssicherung auf Straßenfahrzeugen" dürfen nur Mitarbeiter:innen mit Ladungssicherungsaufgaben beauftragt werden, die die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (u.a. ausreichende Fachkenntnisse, Unterweisungen, geistige und körperliche Eignung und Zuverlässigkeit bei der Ausübung der Tätigkeit). Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Bitte mitbringen: Passbild und Sicherheitsschuhe

97304 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Josef Spannmacher

CNC

Grundlagen • CNC-Programmierung

Heidenhain TNC 640 / iTNC 530

Modul 1

Schulungsziele: Die Mitarbeiter:innen können nach Werkstückzeichnung Programme an der Heidenhain-Steuerung erstellen und testen. Des Weiteren werden an der CNC-Fräsmaschine, DMU50T, Nullpunkte gesetzt, Werkzeuge vermessen und Programme abgearbeitet.

Voraussetzungen: Metallgrundkenntnisse oder Berufserfahrung, Zeichnungslesen, Teilezeichnungen, Kenntnisse im Koordinatensystem, XYZ

97200 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Willi Kammerer, CNC-Ausbilder

Aufbaustufe 1 • CNC-Programmierung

Heidenhain TNC 640 / iTNC 530

Modul 2

Schulungsziele: Durch Koordinatenumrechnungen können beliebige Konturen (Bohrbilder, Umrisse) verschoben, gedreht, gespiegelt, vergrößert und verkleinert werden. Unter Ausräumen in der CNC-Sprache versteht sich die professionelle automatische Restmaterial-Entfernung an 2D-Konturen. Schrittweise werden Vereinfachungsmöglichkeiten bei der Programmerstellung erarbeitet.

Voraussetzungen: Teilnahme am Grundkurs oder Kenntnisse im Programmieren, die den Inhalten des Grundkurses entsprechen

97201 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Willi Kammerer, CNC-Ausbilder

Aufbaustufe 2 • CNC-Programmierung

Heidenhain TNC 640 / iTNC 530

Modul 3

Schulungsziele: Die Mitarbeiter:innen erlernen Verkürzung, Vereinfachung und schnellere Programmerstellung in der Praxis. Zudem wird der optimale Nutzen von Parameter-Programmierungen erlernt. Außerdem erhalten Sie einen Überblick zum DXF-Konvertor und erlernen die Grundlagen zum Schwenken.

Voraussetzungen: Teilnahme am Aufbaukurs 1 oder fundierte Programmierkenntnisse

97202 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Willi Kammerer, CNC-Ausbilder

EDV

IT-Sicherheitsbeauftragte:r

Mit diesem Kurs sollen IT-Verantwortliche und auch IT-Nutzer:innen die aktuell existierenden Gefahren kennenlernen. Sie sollen in die Lage versetzt werden, Sicherheitslücken zu erkennen und lernen, wie sie Fehler im Umgang mit der vernetzten Welt vermeiden können. Zudem sollen sie auch Kenntnisse darüber erhalten, wie technische Absicherungen Probleme verhindern können und warum eine gründliche Schulung der Mitarbeiter:innen auch im Bereich IT-Sicherheit unabdingbar notwendig ist.

94201 • Regen oder Online

Knut Ries

ONLINE

Innovationsmanagement

Innovation ist ein nie endender Prozess. Ständig werden Produkte oder Dienstleistungen verbessert mit dem Ziel, dem Kunden einen höheren Mehrwert zu bieten, die Kundenbedürfnisse besser zu treffen, als die Konkurrenz. In diesem Kurs möchten wir Ihnen einen Einblick geben, wie erfolgreiche Unternehmen mit dem Thema Innovationsmanagement nachhaltig umgehen und welche Methoden, Werkzeuge und Tools dabei zum Einsatz kommen. Am Ende des Kurses sollten Sie ein grundlegendes Verständnis davon haben, wie Sie den eigenen unternehmerischen Handlungsspielraum zum Thema Innovation so wirksam wie möglich selbst gestalten können, um den Fortschritt selbst anzutreiben, statt von ihm getrieben zu werden.

94202 • Online

Steffen Böhm

ONLINE

Data Analyst

Menschen, Unternehmen und auch Maschinen erzeugen heute riesige Mengen an Daten – mehr als jemals zuvor. Daten an sich sind bereits wertvoll. Wer es aber versteht, wie man aus komplexen Datenmengen durch gezielte Datenanalyse die wirklich wichtigen Informationen extrahiert, schafft Mehrwert. Datenkompetenz ist die Kunst, in Daten Dinge zu sehen, die anderen verborgen bleiben. Ein Data Analyst besitzt eben diese Datenkompetenz und nutzt zur Informationsgewinnung unterschiedlichste Tools. Am Ende des Kurses haben Sie ein grundlegendes Verständnis zum Arbeitsspektrum eines Data Analyst. Sie kennen die wichtigsten Werkzeuge und Tools und verstehen, wie er seinen unternehmerischen Beitrag leistet und aus der Vielzahl an unternehmensinternen und -externen Daten „goldene“ Informationen gewinnt.

94203 • Online

Steffen Böhm

ONLINE

Digitale:r Change-Manager:in

Digitalisierung bedeutet immer auch eine Veränderung für die Mitarbeiter:innen. Oft lösen die Veränderungen Ängste und Befürchtungen aus und werden von Gerüchten begleitet. Ein zentraler Erfolgsfaktor für ein gelungenes Change-Management ist wichtig, die Ressource Mensch aktiv im digitalen Wandel „mitzunehmen“. Mit diesem Kurs erarbeiten Verantwortliche und Interessierte, wie digitale Veränderungsprozesse erfolgreich gestaltet werden können. Sie lernen verschiedenen Theorien, Instrumente und Methoden rund um das Thema Veränderungsprozesse „Digitalisierung“ kennen.

94204 • Online

Dr. Ingrid Zeithöfler

ONLINE

IT-Datenschutz

Anforderungen, Erwartungen und Maßnahmen

Neben der IT-Sicherheit spielt der Datenschutz eine immer größere Rolle in unserem täglichen Arbeitsleben. Besonders mit der rapiden Zunahme von Homeoffice-Tätigkeiten wird der Datenschutz für jede:n einzelne:n Mitarbeiter:in noch wichtiger denn je. Mit diesem Kurs soll Geschäftsführer:innen, IT-Verantwortlichen und auch interessierten IT-Nutzer:innen in 3 aufeinander aufbauenden Websessions der Datenschutz näher gebracht werden. Den Teilnehmer:innen wird vermittelt, worauf zu achten ist, wie man für sich und sein Unternehmen den Datenschutz sinnvoll aufsetzen und im täglichen Arbeitsleben umsetzen bzw. einbinden kann.

94205 • Regen
Werner Sowade

Videokonferenzsysteme und Datenschutz

Onlinebesprechungen, Videokonferenzen und Web-Seminare beherrschen immer mehr unser berufliches Umfeld. Lernen Sie in dieser Schulung, welche technischen Plattformen es gibt, für welche Bereiche diese geeignet sind und wie Sie diese bedienen. Neben den technischen Features ist auch die Präsentation vor der Kamera und die Online-Kommunikation für den Erfolg in und mit einer Web-Konferenz entscheidend. Erfahren Sie mehr über die Etikette in einer Videokonferenz und was Sie auch in Verbindung mit dem Datenschutz beachten sollten.

94206 • Regen
Werner Sowade

Digitalisierungslotsen

Workshop

Planen Sie „Digitalisierungslotsen“ einzusetzen? Die öffentliche Hand (Städte, Gemeinden, Landkreise, Bezirksverwaltungen und Ministerien) setzt verstärkt "Digitalisierungslotsen" ein, die als Multiplikator:innen und erste Ansprechpartner:innen in Fragen der Digitalisierung fungieren. Zur Vorbereitung auf diese Aufgabe und zur Weiterentwicklung Ihrer Digitalisierungslotsen bieten wir Ihnen ein Online-Training mit folgenden Themen an:

- Was ist unter digitaler Transformation zu verstehen?
- Welche Projektmanagement-Methoden sind sinnvoll: Agil oder klassisch?
- Tools der digitalen Transformation (z.B. Design Thinking, Nutzer:innenreise)
- Welche Erfahrungen machen die Mitarbeiter:innen in der digitalisierten Verwaltung? (Selbstreflexion)
- Was ist eigentlich Change Management? Wie gehe ich mit Ängsten und Widerständen gegen die Digitalisierung um?

94207 • Online
Dr. Ingrid Zeitlhöfler

ONLINE

IT-Themen

Durch den Fortschritt in der Digitalisierung und den notwendigen Veränderungen der Hardware und Software geht immer ein Schulungsbedarf bei den Mitarbeiter:innen einher. Gerne erstellen wir ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Schulungsprogramm in folgenden Bereichen:

- Microsoft Windows 10 und 11 Pro
- Microsoft Office und Microsoft 365
- Microsoft Teams effektiv nutzen
- Microsoft 365 Apps
- Apple MacOSx und iOS
- Digitale & Hybride Meetingtools
- Internet
- Bildbearbeitung uvm.

Die Schulungen können sowohl im ARBERLAND Haus in gut ausgestatteten EDV-Räumen (bis zu 20 Personen) oder als Inhouse-Schulung mit mobilen Schulungsrechnern stattfinden.

96000 • Regen oder als Inhouse-Schulung
Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

NEU

Souverän im Home-Office

Der Bedarf an Home-Office Arbeitsplätzen ist in den vergangenen Monaten enorm gestiegen. Für viele Unternehmen und auch Mitarbeiter:innen stellen sich viele Fragen. Angefangen von der technischen und organisatorischen Vorbereitung der Arbeitsplätze bis hin zu Zeitmanagement und effektiver Kommunikation mit Kolleg:innen und Kund:innen. Auch Datenschutz ist ein Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt. Lassen Sie sich fundiert in diesen Themen schulen.

96001 • Regen oder als Inhouse-Schulung
Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.



Engagement. Entwicklung. Erfolg.
Einstieg bei STREICHER!

Mit ihrer über 100-jährigen Geschichte vereint die STREICHER Gruppe Qualität und Fachkenntnis mit langjähriger Erfahrung in den Kompetenzfeldern Rohrleitungs- und Anlagenbau, Maschinenbau, Elektrotechnik, Tief- und Ingenieurbau sowie Roh- und Baustoffe. Als international agierende Unternehmensgruppe beschäftigt STREICHER rund 4.000 Mitarbeiter im In- und Ausland.

Ob Praktikant, Auszubildender, Absolvent oder Berufserfahrener – wir bieten eine Vielzahl an kaufmännischen, technischen und gewerblichen Einstiegsmöglichkeiten.

Bewerben Sie sich jetzt online über unser Bewerberportal auf www.streicher-perspektiven.de/stellenangebote.





Onlinebesprechungen leicht gemacht

Onlinebesprechungen, Videokonferenzen und Web-Seminare beherrschen zur Zeit unser berufliches Umfeld. Lernen Sie in dieser Schulung, welche technischen Plattformen es gibt, für welche Bereiche diese geeignet sind und wie Sie diese bedienen. Neben den technischen Features ist auch die Präsentation vor der Kamera und die Online-Kommunikation für den Erfolg einer Webkonferenz entscheidend. Erfahren Sie mehr über die Etikette in einer Videokonferenz und was Sie bezüglich Datenschutz beachten sollten.

96002 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Datenschutz

Datenschutz begleitet uns mittlerweile in allen Bereichen unseres alltäglichen Lebens. Im beruflichen Alltag werden die Aspekte des Datenschutzes bezüglich Home-Office und Videokonferenzen immer wichtiger. Erfahren Sie, was es in Ihrem Unternehmen zu beachten gilt.

96003 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Sicherheit in der Informationstechnologie

Oft werden bei diesen „Problemen“ gravierende Schäden verursacht, die Einrichtungen und Betriebe sogar über einen längeren Zeitraum wesentlich beeinträchtigen können. Was kann man dagegen tun? Wie sichert man seine IT ab? Zunächst muss eine Analyse durchgeführt werden, dann muss man die Lücken im System aufspüren und schließlich jede einzelne schließen. Mit diesem Kurs sollen IT-Verantwortliche und auch IT-Nutzer die aktuell existierenden Gefahren kennenlernen. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

96004 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Knut Ries

Schädlinge im Netz –

Viren, Würmer oder Trojanische Pferde

Wurde einer Ihrer Rechner schon einmal „infiziert“? Ihre Festplatte auf einmal unbrauchbar, weil sie verschlüsselt wurde? Eine kleine Auswahl von Symptomen, an denen man schnell einen Virenbefall an einem Rechner erkennen kann. Ein Beheben des Schadens ist meistens zeitaufwendig und verursacht auch schnell hohe Kosten. Was nun? In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die aktuell erkannten Viren, Würmer, Trojanische Pferde uvm. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

96005 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Knut Ries

Sicher zu Hause

Probleme in der privaten Informationstechnik und im SmartHome verhindern

Wenn auf einmal die im SmartHome integrierten Lampen ein Eigenleben entwickeln, wird es interessant. Wenn das WLAN daheim plötzlich von Fremden benutzt wird, bekommen Sie oftmals ein „Problem“. Gefährlich hingegen wird es, wenn Kameras, die Ihnen eigentlich nur zeigen sollen, wer gerade an Ihrer Haustür steht und klingelt, ihre Bilder und Daten auch an Fremde übermitteln. „Kommt bei mir alles nicht vor“ denken viele und irren sich unter Umständen gewaltig. All das und vieles weitere erfahren Sie in diesem Kurs und erhalten Kenntnisse darüber wie Ihnen Ihre „IT“ schaden könnte und wie das verhindert werden sollte. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

96006 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Knut Ries

Schulung zum Thema "IT-Sicherheit"

Inhalte:

- Ziele
- Gefährdungen
- Technische Absicherung
- Organisatorische Absicherung

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

96007 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Knut Ries

Qualitätsmanagement nach ISO 9001 für kleine und mittelständische Unternehmen

Das Seminar vermittelt die Inhalte der DIN EN ISO 9001:2015, dem weltweit meistverbreiteten QM-System und die praktische Umsetzung der Anforderungen. Damit gelingt Ihnen ein Einstieg in das Qualitätsmanagement und Sie verstehen die grundlegenden Anforderungen der ISO 9001:2015. Sie sind damit in der Lage, bei prozessorientierten Managementsystemen mitzuwirken und Prozesse mit wenig Dokumentationsaufwand zu optimieren und haben das Know-how, Prozess- und Arbeitsanweisungen normkonform zu erstellen. Anhand von Einzel- und Gruppenarbeiten erhalten Sie darüber hinaus einen Überblick über spezifische Norminhalte und deren Anwendung in der QM-Praxis. Nach Abschluss des Seminars können Sie das QM-System praxisorientiert führen, weiterentwickeln und als interner Berater:in unterstützen. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

96008 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Maximilian Cerny-Probst

Kiendl & Moosbauer
Büro für Bauwesen

Foto: Frank Bietau

Dipl.-Ingenieure Kiendl & Moosbauer

Am Tegelberg 3, 94469 Deggendorf
0991 - 370 07 - 0
ib@kiendl-moosbauer.de www.kiendl-moosbauer.de

Adobe InDesign CC

Grundkurs

Broschüren selbst gestalten – Vom Layout bis zum Druck

InDesign ist das führende Layout-Programm zur Erstellung von Drucksachen aller Art. In praxisnahen Beispielen lernen Sie viele intelligente Funktionen kennen.

- Layout-Werkzeuge professionell einsetzen
- Texte und Grafiken importieren
- Text editieren, formatieren und ausrichten
- Formate, Vorlagen und Ebenen nutzen
- Tabellen einsetzen uvm.

Voraussetzung:

Grundlagen der EDV oder vergleichbare Kenntnisse

96009 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Wolfgang Schlicht

Instagram für Unternehmen

Instagram ist nicht nur eine der beliebtesten Time-Passing-Apps auf dem Markt, sondern ein attraktives Werbeinstrument für professionelle Nutzer:innen. In diesem Kurs lernen Sie alles Wissenswerte von der Account-Erstellung über das Bearbeiten von Bildern und Videos bis hin zu Side-Apps, der eigenen Insta-Story und Reels. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone mit der heruntergeladenen Instagram-App zum Workshop mit. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97101 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Miriam Lange

NEU

DATEV-Finanzbuchhaltung mit Kanzlei-Rechnungswesen

Sie möchten mit dem Programm DATEV die Finanzbuchhaltung professionell erledigen? Wissen aber nicht wie? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch in unserer DATEV-Schulung. Sie lernen die wichtigsten Programmfunktionen und Auswertungsmöglichkeiten in DATEV. Sie vollziehen anhand einer Musterfirma die einzelnen Buchhaltungsschritte selbstständig. Als DATEV-Bildungspartner arbeiten Sie auf der DATEV-Online-Plattform. Der Trainer unterstützt Sie während der DATEV-Schulung mit einzelnen Arbeitsschritten anhand eines realistischen Musterfalls in DATEV. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97102 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Erich Roßgoderer

NEU



Pflege und Soziales

Hygienebeauftragte:r in Pflegeeinrichtungen

Ärztlich geprüft, ambulant und stationär

Um den zunehmend problematischen hygienischen Fragestellungen in den verschiedenen Formen von Pflege-/Versorgungs- und Betreuungseinrichtungen für junge, alte, kranke, behinderte, pflegebedürftige Menschen zu entsprechen, ist die Etablierung von Hygienebeauftragten in Pflegeeinrichtungen und anderen betreuten und gemeinschaftlichen Wohnformen mit qualifizierter Weiterbildung notwendig. Für die Weiterbildung ist die Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung „Altenpfleger:in“ oder ein „Kindergesundheits- und Kinderkrankenpfleger:in bzw. Krankenschwester:pfleger/„Gesundheits-/ und Krankenpfleger:in“ entsprechend der Bezeichnung nach Ausbildungsreform in 2003/2004 und eine mindestens zweijährige Berufsausübung in einer Pflegeeinrichtung erforderlich.

97400 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Markus Maurer

NEU

Freiheitsentziehende Maßnahmen

Rechtliche Grundlagen & berufsspezifische Hinweise

Was gehört alles zu den freiheitsentziehenden Maßnahmen? Wer kann diese beantragen? Was bedeutet eine freiheitsentziehende Maßnahme in der Pflege und worauf muss ich als Mitarbeiter:in achten? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag erörtert.

97401 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Susanne Vilsmeier-Wenzl

Kommunikation mit Angehörigen

Fortbildung

Missverständnisse und Konflikte aus Störungen in der Kommunikation begegnen Betreuungs- und Pflegepersonen im Pflegealltag immer wieder. Im beruflichen Alltag der Pflegekräfte sind die Anlässe, miteinander zu reden, vielfältig. Angehörige informieren sich, brauchen Unterstützung oder beschweren sich. Manchmal gibt es Augenblicke, in denen man das Gegenüber nicht versteht, sich selbst nicht verstanden fühlt oder nicht weiß, wie man sich klar ausdrücken kann. Hintergrundwissen und praktisches Üben bereichern unser Kommunikationsverhalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist es, das eigene Gesprächsverhalten im beruflichen Alltag zu optimieren und dadurch klar und authentisch zu kommunizieren.

97402 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Helga Vogl

Begleitung am Lebensende

Fortbildung

Die Betreuungsarbeit erfordert als Grundlage eine bedürfnisorientierte und individuelle Handhabung, die das Wohlbefinden aller Beteiligten steigern soll. Beginnend bei der begleitenden Funktion bis hin zur Verarbeitung der eigenen Trauer über den Tod der Bewohner:in erhält die Betreuungskraft Wissen über palliative Grundsätze und somit Unterstützung in allen Spektren der Sterbebegleitung. Die palliative Schulung hilft den Betreuungskräften, die eigene Trauer über den Tod der Bewohner:in zu verarbeiten und soll somit präventiv gegen Burnout und Innere Kündigung wirken.

97403 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Helga Vogl



Erste Hilfe – Fresh Up

Ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen müssen im Rahmen der jährlichen MDK-Qualitätsprüfung nachweisen, dass ihre Pflegekräfte regelmäßig in Maßnahmen der Ersten Hilfe geschult und fortgebildet werden. Dieses Seminar richtet sich an alle in der Pflege beschäftigten Mitarbeiter:innen. (Umfang: 5 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten)

Inhalte:

- Allgemeines Vorgehen im Notfall und Notruf und Auffinden einer bewusstlosen Person
- Herz-Lungen-Wiederbelebung und Einblick in die Frühdefibrillation (AED)
- Kreislaufbedingte Notfälle z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall und Verletzungen am Bewegungsapparat

In Kooperation mit dem BRK-Kreisverband Regen.

97404 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Ausbilder:in des BRK

Einsatz von ätherischen Ölen in der Pflege

Fortbildung

Die Anwendung von ätherischen Ölen bietet sich gerade in der Pflege als ideale ergänzende pflegerische Intervention an. Es handelt sich hierbei nicht nur um den Einsatz von und mit Aromastoffen durch die Nase, sondern um den Einsatz über die Haut, den Geruchssinn und die inneren Organe. Der Einsatz berührt Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen und kann so auf verschiedenen Ebenen zu mehr Wohlbefinden bei den Bewohner:innen und Patienten:innen führen.

97405 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Eva-Maria Prasch

Betriebliche:r Ersthelfer:in

Ersthelfer:in kann nur sein, wer in Erster Hilfe ausgebildet ist.

Mindestanzahl der Ersthelfer im Betrieb (§ 26, DGUV Vorschrift 1):

- Von 2 bis zu 20 anwesenden Versicherten 1 Ersthelfer:in
- Bei mehr als 20 anwesenden Versicherten...

... in Verwaltungs- und Handelsbetrieben 5 % der Anzahl der anwesenden Versicherten,

... in sonstigen Betrieben 10 % der anwesenden Versicherten.

- in Kindertageseinrichtungen 1 Ersthelfer:in je Kindergruppe
- in Hochschulen 10% der Beschäftigten

Die Ausbildung zum:r Ersthelfer:in besteht aus dem Erste-Hilfe-Lehrgang (9 Unterrichtseinheiten). Um Ersthelfer:in zu bleiben ist eine Fortbildung spätestens alle 2 Jahre durch das so genannte Erste-Hilfe-Training (9 Unterrichtseinheiten) erforderlich.

In Kooperation mit dem BRK-Kreisverband Regen.

97406 • Regen • ARBERLAND HAUS

Ausbilder:in des BRK

Kinaesthetics in der Pflege

Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte. Dadurch können die Teilnehmer:innen in ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung von Ihnen und Ihren Klient:innen/Bewohner:innen auswirken. Im Anschluss kann ein Aufbaukurs vereinbart werden.

97407 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Theresa Graf

NEU

Sprachen

Deutsch für Mitarbeiter:innen

Sie wünschen eine Inhouse-Schulung für Ihre ausländischen Mitarbeiter:innen, um deren deutsche Kommunikation zu verbessern? Gerne erstellen wir ein auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen zugeschnittenes Schulungskonzept.

Mögliche Inhalte für Ihr Mitarbeitertraining:

- In Deutsch mündlich und schriftlich kommunizieren und Sicherheitsanweisungen verstehen
- Arbeits- und Dienstanweisungen verstehen und Kommunikation mit Kolleg:innen
- Betriebsinterne Dokumente lesen und verstehen und betriebsinterne Formulare ausfüllen können

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

95100 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Deutsch-Lehrkräfte mit BAMF-Zulassung

Business English

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen im kaufmännischen Bereich mit internationalen Kontakten

Um international erfolgreich zu sein, sind gute Englischkenntnisse unentbehrlich. Die souveräne Beherrschung der englischen Sprache ist Voraussetzung für einen gelungenen Berufsalltag.

Mögliche Inhalte:

- Schriftliche Korrespondenz, Telefonate und Präsentationen
- Meetings, Verhandlungen und Small Talk

95200 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

Technical English

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen im technischen Bereich mit internationalen Kontakten

Immer mehr Unternehmen dehnen ihr Geschäft auf die ganze Welt aus; immer weniger können sich die Beschränkung auf das Heimatland leisten. Doch selbst wer nur in Deutschland tätig ist, kommt an Fremdsprachen nicht vorbei. Oft gibt es Zulieferer im Ausland, fast immer muss man die internationale Forschung und Entwicklung verfolgen. Die Sprache dieser globalisierten Wirtschaft ist Englisch. Ganz besonders die technischen Berufe können heute ohne gutes Englisch nicht mehr ausgeübt werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Technikwelt von heute mitreden können. Sie lernen praxisbezogene Vokabeln, Redewendungen und Fachtermini aus den verschiedensten technischen Bereichen. Dieser Kurs bleibt nah am technischen Alltag und Ihre sprachlichen Fähigkeiten werden dabei umfassend ausgebildet. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

95201 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Knut Ries

Englisch für Pflegeberufe

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen im pflegerischen Bereich mit internationalen Patient:innen

Im Pflegealltag kommt es immer wieder vor, dass Patient:innen kaum Deutsch sprechen, sodass man mit ihnen auf Englisch kommunizieren muss. Die Verständigung klappt dabei oft nicht problemlos und kann holprig sein. Damit ein gelungenes Patientengespräch geführt werden kann, sind gute Englischkenntnisse unentbehrlich. Die souveräne Beherrschung der englischen Sprache ist Voraussetzung für einen gelungenen Berufsalltag. Hier lernen Sie, selbstbewusst und effektiv in ihrem Pflegealltag zu kommunizieren. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

95202 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Greta Brock

Chinesisch für die Dienstreise

Ihre Dienstreise geht nach China? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den wichtigsten Situationen auf Chinesisch zu verständigen und elementare Schriftzeichen zu erkennen. Zudem werden Ihnen grundlegende Werte und Normen der chinesischen Kultur vermittelt. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

95600 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Greta Brock

Fit für China

Sie stehen vor einer Geschäftsreise nach China, Ihre chinesische:r Geschäftspartner:in wird Sie demnächst besuchen oder Sie arbeiten das erste Mal mit Menschen aus diesem Kulturkreis zusammen? In unserem Training "Fit für China" sensibilisieren wir Sie für die in China vorherrschenden Kulturstandards und stärken Ihre interkulturelle Kompetenz, was Ihnen auch für jeden weiteren Auslandsaufenthalt und ausländischen Geschäftskontakt von Nutzen sein wird. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

95601 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Greta Brock, Anna-Lena Walter

Gesundheit

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ideen, Nutzen, Zielsetzungen von Gesundheitstagen

Die Investition in die Gesundheit Ihrer Belegschaft lohnt sich: Um auch in Zukunft erfolgreich als Unternehmen am Markt bestehen zu können, brauchen Sie gesunde, leistungsfähige und zufriedene Mitarbeiter:innen. Betriebliche Gesundheitstage (Health & Safety Days) sensibilisieren Ihre Mitarbeiter:innen für die eigene Gesundheit. Mit unserem Gesundheitstag-Programm unterstützen wir Sie mit Angeboten zum Mitmachen, wie z.B. mit Workshops und Vorträgen. Das Gesundheitsprogramm kann eintägig oder mehrtägig, z.B. als Wochenendveranstaltung mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gestaltet werden.

97410 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Dozent:innen aus den Bereichen Ernährung und Gesundheit

Nachhaltigkeit

Folgende Themen/Schwerpunkte können ausgewählt werden:

- Mikroplastik im Blut
- Gesünder Leben ohne Plastik
- Gastro ohne Plastik
- Mein plastikfreier Arbeitsplatz

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen. Selbstverständlich sind alle Konzepte als Inhouse-Schulung bei Ihnen vor Ort möglich.

97411 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Mascha Wiggles

Ernährung im Schichtdienst

Ob Büroarbeit oder Schichtdienst: Insbesondere nach dem Essen sollte man weiterhin gut konzentriert arbeiten können – und das mit einfachem aber leckerem Essen. Die guten Vorsätze, sich gesund und ausgewogen zu ernähren sind da, doch diese fallen oft der Zeitnot zum Opfer. Statt „grünem“ Snack wird es dann doch das Teilchen vom Bäcker oder der Dönerbude, statt einem aromatisierten Wasser wird es vielleicht eher der Energydrink. Wie Sie durch die richtige Vorbereitung möglichst einfach gesunde Ernährung in Ihren Schichtalltag integrieren, ist genauso Inhalt dieses Seminars, wie das richtige Timing. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie daheim leicht umsetzen können. Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen.

97413 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Anja Schneider

Nutzen Sie das „Rund-um-Service-Paket“ des ARBERLAND Tagungshauses!



QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE IM TOURISMUS

Fortbildungsreihe für touristische Leistungsträger
im ARBERLAND BAYERISCHER WALD

„I mog's WISSEN“

Mit der Fortbildungsreihe „I mog's WISSEN“, die wir in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Regen-Viechtach durchführen, bieten wir individuell auf unsere touristischen Leistungsträger im ARBERLAND zugeschnittene praxisorientierte Kurse und informative Input-Vorträge an. Für zertifizierte bzw. klassifizierte Betriebe dienen diese Qualifizierungsveranstaltungen als anrechenbare Pflichtfortbildungen.

Tourismusförderung im ARBERLAND – Angebotsspektrum

VORTRAG: Lernen Sie das Portfolio der Tourismusförderung des ARBERLANDES kennen und wie Sie als Gastgeber:in von den umfangreichen Dienstleistungen profitieren können. Die Hauptaufgabe besteht in der touristischen Vermarktung der Region. Dazu gehören u.a. Produktentwicklung, Publikation von urlaubsrelevanten Broschüren, Herausgabe einer täglich erscheinenden digitalen Gästezeitung und die Pflege mehrerer Webseiten. Schulungen und Beratungen runden das Angebot ab.

2301 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 29.09.2022 • 14:00 - 16:00 Uhr
Elisabeth Unnasch • kostenlos

Instagram für Touristiker:innen und Gastgeber:innen

WORKSHOP: Instagram ist eine beliebte Informationsquelle und ein attraktives Werbeinstrument. In diesem Kurs lernen Sie alles Wissenswerte von der Account-Erstellung über das Bearbeiten von Bildern und Videos bis hin zu Side-Apps und der eigenen Insta-Story. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit der geladenen Instagram-App zum Workshop mit – und natürlich Lust, live am eigenen Projekt zu arbeiten.

2302 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x, Dienstag/Donnerstag, 25.10.2022 • 14:00 - 17:15 Uhr
Miriam Lange • 20,- €*

Canva für Touristiker:innen & Gastgeber:innen Grafiken und Layouts ganz einfach selbst gestalten

Wer seinen eigenen Kanal auf Facebook oder Instagram betreibt, hat sich sicher schon einmal gefragt, wie es kommt, dass die inspirierenden Zitate, Info-Grafiken, Vorher-Nachher-Fotos und Kurzvideos von Freunden und Followern wie frisch aus dem Designbüro aussehen? Die Antwort: „Canva“. Egal, ob Sie Ihre Social Media-Auftritte aufwerten oder Logos, Flyer und Broschüren erstellen wollen: Canva wird Ihnen gute Dienste leisten. .

2303 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 08.11.2022 • 14:00 - 17:15 Uhr
Miriam Lange • 20,- €*



Tourenportal und Loipenmanager

Nicht erst seit der Neubeschilderung der Wander- und Radfahrwege wird im ARBERLAND das Tourenportal von green-solutions genutzt. Das System entwickelt sich laufend weiter und bietet viele Möglichkeiten, die für Sie und Ihre Gäste einen Mehrwert der Urlaubsplanung darstellen. Auch der sogenannte Loipenmanager bietet im Winter wertvolle Live-Infos wie Präparierungszustand oder Schneebeschaffenheit. Erfahren Sie in der Präsentation, wie Sie und Ihre Gäste passende Touren recherchieren können, nützliche Infos für die Planung erhalten und die Wunschroute praktisch downloaden und ausdrucken können.

2304 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 15.11.2022 • 14:00 - 15:30 Uhr
Hanse Wenzl • kostenlos

Bildbearbeitung für Gastgeber:innen mit GIMP

Das kostenlose Programm GIMP ist ein ideales Werkzeug um Bilder zu bearbeiten. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die Qualität von Bildern verbessern können, die Größe verändern, Ausschnitte wählen und vieles mehr.

2305 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x • Dienstag/Donnerstag, 13.12.2022 • 14:00 - 17:15 Uhr
Doris Pöschl • 20,- €*

Google Unternehmensprofil

Der kostenlose Eintrag Ihres Unternehmensprofils auf Google hat viele Vorteile. Er erscheint unter anderem in den Ergebnislisten und in Google Maps, dem Kartendienst von Google. Daher ist es wichtig, Ihren Eintrag korrekt zu pflegen. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihren Betrieb anlegen und was Sie beachten müssen.

2306 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 18.01.2023 • 14:00 - 15:30 Uhr
Doris Pöschl • 10,- €*

Ausgezeichnete Betriebe und Einrichtungen

Sie haben Fragen zu den Zertifizierungen und Klassifizierungen oder möchten Ihren Betrieb mit einem Siegel auszeichnen lassen?

Das Team der ARBERLAND REGio GmbH bietet Auszeichnungen in verschiedenen Bereichen an, wie z.B. Sterneklassifizierung für Pensionen und Ferienwohnungen, Barrierefreiheit oder Wanderbares Deutschland.

Anmeldung: ARBERLAND REGio GmbH • Touristisches Service Center ARBERLAND • Tel. 09921 9605-0 • tourismus@arberland-regio.de



Nachhaltiger Tourismus im ARBERLAND

EXPERTEN-WORKSHOPS

2015 haben die Vereinten Nationen die Agenda 2030 verabschiedet. Die Agenda ist ein Fahrplan für die Zukunft mit 17 Globalen Nachhaltigkeitszielen. Hauptziel ist, für ein besseres Leben in der Welt zu sorgen und gleichzeitig die Erde für kommende Generationen zu erhalten. Dazu sollen zum einen die Wirtschaft gefördert und zum anderen die Menschenrechte respektiert werden. Bei allem soll die Ressourcennutzung auf die Regenerationsfähigkeiten der Erde abgestimmt sein.

Auch der Tourismus kann dazu beitragen, die Nachhaltigkeitsziele bis 2030 zu erreichen. Deshalb möchten wir Ihnen in vier Expertenworkshops nachhaltige Themen nahebringen, die Sie selbst ganz einfach in die Praxis umsetzen können.

1 Wie kann ich mit Regionalität beim Gast punkten?

Einsatz von regionalen Produkten in Hotellerie und Gastronomie

2350 • **Regen** • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 12. Oktober 2022 • 18.00 - 20.00 Uhr
(Anmeldung bis Mittwoch, 05. Oktober)

Einblicke in die Praxis

- Simon Halliant, Inhaber Hotel 7Sentidos
- Andreas Adam, Inhaber BIO Sportpension Bodenmais

Viele Lebensmittel sind heutzutage ganzjährig verfügbar. Mit dem Einzug der Globalisierung im Nahrungsmittelsektor, wächst bei vielen Menschen aber auch der Wunsch, wieder mehr persönlichen Bezug zu Lebensmitteln zu finden. Mit einer regionalen Küche, können Sie ein Profil schaffen, dass diesen Wunsch erfüllt. In diesem Workshop lernen Sie, regionale und saisonale Produkte für Ihre eigenen Stärken zu nutzen und die regionale Lebensqualität zu fördern.

2 Weniger ist mehr!

Umwelt- und Klimaschutz im Tourismus

2351 • **Regen** • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 26. Oktober 2022 • 18.00 - 20.00 Uhr
(Anmeldung bis Mittwoch, 19. Oktober)

Einblicke in die Praxis

- Brigitte Blaim, Hauswirtschaftsdirektorin und Leitung Bildung und Beratung – Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
- Carmen e.V.

Eine gut geschützte, intakte Natur ist die unentbehrliche Grundlage für einen nachhaltigen, natur- und umweltschonenden Tourismus. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ganz individuell einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten können, denn „Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“

3 Ausflug ohne Auto!

Mobil vor Ort mit Bus und Bahn

2352 • **Regen** • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 02. November 2022 • 18.00 - 20.00 Uhr
(Anmeldung bis Mittwoch, 26. Oktober)

Einblicke in die Praxis

- Christina Wibmer, Mobilitätsmanagement und GUTi-Koordinierungsstelle
- GO VIT

Umweltfreundlich, entspannt und zugleich klimaschonend ist die Anreise mit Bus und Bahn ins ARBERLAND. Und auch vor Ort gibt es zahlreiche Möglichkeiten für autofreie Ausflüge ohne stressige Parkplatzsuche – mit dem Gästeservice-Umwelt-Ticket GUTi sogar kostenfrei. Im Workshop lernen Sie, wie die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln zur Besucherlenkung beitragen kann und wie Sie das Angebot an Ihre Gäste weiterkommunizieren.

4 Tue Gutes und rede darüber!

Tipps zur Kommunikation von Nachhaltigkeit

2353 • **Regen** • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 17. November 2022 • 18.00 - 20.00 Uhr
(Anmeldung bis Donnerstag, 10. November)

Einblicke in die Praxis

- Gudrun Reckerziegel, Koordination für kommunale Entwicklungspolitik – Landkreis Regen
- Kathrin Baumann, Öffentlichkeitsarbeit Tourismusförderung ARBERLAND REGio GmbH

„Fair, nachhaltig, ökologisch, bio“: Mit diesen Worten sollte man sparsam umgehen. In Zeiten von Greenwashing ist der Grat zwischen Imageverbesserung und Imagekratzern schmal. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps für die professionelle und authentische Kommunikation von nachhaltigen Angeboten.



ANMELDUNG: Touristisches Service Center • Tel. 09921 96050 • tourismus@arberland.de • www.arberland-regio.de/expertenworkshops



Beruf & EDV

EDV-Grundlagen
Office-Anwendungen
Datenschutz
Internet

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung
EDV-Spezial
Zielgruppenangebote

Digitalisierungszentrum ARBERLAND LEUCHTTURMPROJEKT



Eine bayerische Initiative

- ARBERLAND Haus, Regen
- ciSio GmbH, Nürnberg/Sankt Englmar

Was ist das Digitalisierungszentrum?

Das Digitalisierungszentrum macht Digitalisierung erlebbar und ist die Anlaufstelle für Beratung, Projekte und Weiterbildung rund um die Themen der Digitalisierung. Dafür schließen sich Bildungsexpert:innen, Regio-/Wirtschaftsförderer, Tourismusförderer und Digitalisierungsberater:innen und Change Manager:innen zusammen.

Welche Philosophie haben wir?

Bei uns steht der MENSCH im Mittelpunkt. Wir verbinden kulturelle Lebens- und Arbeitsaspekte mit den modernen Aspekten der Digitalisierung. Als Leuchtturm mit Strahlkraft erhöht das Zentrum die Attraktivität der Region.

Anmeldung oder weitere Informationen:

Digitalisierungszentrum ARBERLAND

info@digitalisierungszentrum-arberland.de, Tel. 09921 9605 4321
www.digitalisierungszentrum-arberland.de

Wir bieten:

- Unterstützung durch Digitalisierungsberater:innen und Expert:innen
- Übersetzung hochtechnischer und wissenschaftlicher Themen in eine verständliche Sprache
- Einfache, anwendbare und praxisbezogene digitale Elemente
- Einführung neuartiger Technologien der Digitalisierung, wie Roboter
- Begleitung der Menschen im digitalen Wandel

Wir offerieren das Angebot regional und überregional für:

- Kommunen, Mandatsträger:innen
- KMU, Mittelständische Unternehmen und ihre Arbeitnehmer:innen
- Arbeitssuchende, Schulen, Bildungseinrichtungen
- ARBERLAND intern

Alle Kursangebote, die mit der Kursnummer 94 beginnen, finden in Kooperation mit ciSio GmbH statt.

EDV-Grundlagen

10-Finger-Schreiben am PC

Tastschreiben

Erlernen Sie in nur wenigen Stunden die Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens am PC. Jede Lerneinheit ist nach neuesten pädagogischen Gesichtspunkten gestaltet. Jeder Teilnehmer beherrscht das Tastenfeld garantiert nach 4 Stunden.

21005 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x • Montag / Mittwoch, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Montag, 06.02.2023
Armin Weinfurter • 72,90 € incl. Lernmittel

Windows 10 und Internet kompakt

Dieser Kurs bietet den fundierten Einstieg in die Arbeit mit einem Computer unter Windows 10, wobei neben der praktischen Einweisung auch Aufbau und Funktion eines PCs und seiner Komponenten behandelt werden. Dieser Kurs ist ideal für Büro- und Verwaltungsangestellte zum Nachweis von PC-Kenntnissen.

- Der Computer und seine Bestandteile
- Arbeiten mit Maus und Tastatur
- Oberfläche von Windows 10
- Grundlegende Arbeitstechniken
- Dateien, Ordner und Einstellungen
- Menüband im Explorer
- Word, Texteingabe und Korrekturen
- Grundlagen Internet

Nach diesem Kurs können Sie auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen.

21006 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22.11.2022
Florian Hönig • 197,50 € incl. Lernmittel

Wir setzen auf IT-Schulungsmaterialien von Herdt.

www.herdt.com



Windows 11 – Tageskurs

Mit diesem Kurs gelingt Ihnen der effektive und sichere Einstieg in das Betriebssystem Windows 11. Unter anderem erfahren Sie mehr über:

- Oberfläche von Windows 11
- Grundlegende Bedienungs- und Arbeitstechniken
- Die Benutzeroberfläche individuell anpassen
- Apps mit wenigen Klicks installieren und deinstallieren
- Dateien, Ordner und Einstellungen

21007 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 22.10.2022, 08:45 – 15:45 Uhr
Karl-Heinz Liebert • 85,90 € incl. Lernmittel

Mein neues iPad

Sie planen, sich ein iPad anzuschaffen oder besitzen bereits eins und wollen mehr über die geschickte Bedienung des Gerätes erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Einsteiger erhalten Antworten auf alle wichtigen Fragen rund um das iPad. Es werden der Umgang mit dem Touchbildschirm erläutert, sowie das Starten und Verwenden von Apps und Einstellungen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Internet mit Ihrem iPad nutzen können und vieles mehr.

21606 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 23.11.2022, 18:30 – 21:45 Uhr
Alexander Schrenk • 34,00 € incl. Lernmittel

NEU

Teilnahme an Online-Veranstaltungen leicht gemacht

Vortrag mit Praxisworkshop

In einer Kleingruppe erhalten Sie einen informativen Überblick über die wichtigsten Voraussetzungen und Funktionen für die Teilnahme an Online-Veranstaltungen und setzen diese sofort in der Praxis um.

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig?
- Wie trete ich einer Online-Konferenz bei?
- Wie aktiviere ich Mikrofon und Kamera?
- Welche grundlegenden Funktionen gibt es in einer Online-Konferenz?

Ziel ist, dass Sie Berührungängste mit den verschiedenen Plattformen verlieren, sicher im Umgang mit Online-Konferenz-Systemen werden und somit Ihrer nächsten Teilnahme an einer Online-Veranstaltung nichts mehr im Wege steht.

94003 • Regen • ARBERLAND HAUS
Dienstag, 31.01.2023, 18:30 - 21:45 Uhr
Doris Pöschl • 20,00 €

Virtuelle Meetings - Überblick über die gängigsten Videokonferenz-Tools

Vortrag

Kaum jemand kommt derzeit um allgegenwärtige Videokonferenzen und Online-Meetings herum. Entsprechend groß ist das Angebot von verschiedenen Systemen am Markt (z.B. Zoom, Webex, Teams & Co.). In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die gängigsten Systeme und eine Einführung, wie Sie an Online-Meetings teilnehmen und zu Meetings einladen können.

94004 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Mittwoch, 08.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Doris Pöschl • 10,00 € incl. Skript

ONLINE

Windows 11 – Einführung mit Praxisteil

Mit diesem Kurs gelingt Ihnen der effektive und sichere Einstieg in das Betriebssystem Windows 11. Unter anderem erfahren Sie mehr über die Oberfläche von Windows 11 und grundlegende Bedienungs- und Arbeitstechniken.

94006 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 16.01.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Alexander Schrenk • 30,00 € incl. Skript

Etikette in Online-Meetings

Vortrag

Anstelle von persönlichen Treffen sind virtuelle Online-Meetings getreten und gehören mittlerweile zum beruflichen und privaten Alltag. Für eine erfolgreiche Durchführung von Online-Meetings gibt es besonders im beruflichen Kontext ein paar Grundregeln zu beachten. Diese betreffen vor allem die konkrete Etikette während eines Online-Meetings. Manche dieser Regeln mögen für erfahrene Online-Meeting-Teilnehmer:innen simpel erscheinen. Doch prüfen Sie einmal, ob Sie sie auch anwenden. Die Erfahrung zeigt, dass in der Praxis scheinbar Selbstverständliches sehr oft vergessen und nicht beachtet wird. Sie bekommen in diesem Online-Vortrag wichtige Tipps und Ratschläge zur Vorbereitung und zur korrekten Etikette in Online-Meetings, damit Sie Ihr nächstes virtuelles Treffen gelungen umsetzen können.

94102 • Online
Montag, 17.10.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Sina Domscheit • 29,00 € incl. Skript

ONLINE



Machen Sie bei uns Ihren Führerschein für den Computer

Unsere Volkshochschule ist ein zertifiziertes Prüfungszentrum für die weltweit anerkannten Zertifikate rund um den ICDL (International Computer Driving License). Das ICDL-Zertifikat dient in über 100 Ländern weltweit als Nachweis für Ihre IT-Kenntnisse und wird von der Stiftung Warentest empfohlen. Sie können bei uns die Modulprüfungen zum ICDL ablegen.

Interessiert? Dann sprechen Sie uns an:
Doris Pöschl, poeschl@vhs-arberland.de
Christian Nausch, nausch@vhs-arberland.de, Tel. 09921 9605 4400



Technisch souverän im Homeoffice

Workshop

Der Bedarf an Homeoffice Arbeitsplätzen ist in den vergangenen Monaten enorm gestiegen. Für viele Unternehmen und auch Mitarbeiter:innen stellen sich damit viele Fragen. Erfahren Sie in diesem Workshop, was es bei der technischen Ausstattung und beim Datenschutz zu beachten gilt.

94103 • Online

Mittwoch, 05.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Alexander Schrenk • 29,00 € incl. Skript

ONLINE

Zeitmanagement im Homeoffice

Vortrag

Die Arbeit im Homeoffice ist für viele Mitarbeiter:innen fast zum Alltag geworden. Neben den technischen Herausforderungen, sind vor allem zeitliche und organisatorische Herausforderungen zu bewältigen. HOME und OFFICE lässt sich oft nicht leicht verbinden. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Zeitmanagement im Homeoffice in den Griff bekommen.

94104 • Online

Donnerstag, 24.11.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Dr. Ingrid Zeithöfler • 29,00 € incl. Skript

ONLINE

Office-Anwendungen

Word 2019 – Grundlagen

In diesem Grundlagenkurs erlangen Sie anhand zahlreicher praxisgerechter Übungsbeispiele fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Word 2019.

- Textverarbeitung und Textgestaltung
- Zeichen- und Absatzformate
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Einfügen von Grafiken und Formen
- Dokumentvorlagen
- Seitenlayout
- Tabellen erstellen und gestalten
- Texteingabe automatisieren
- Seriendruck, Kopf- und Fußzeile

Nach diesem Kurs können Sie auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21101 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.01.2023
Markus Wittmann • 233,50 € incl. Lernmittel

Voraussetzungen bei Online-Kursen:
E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, evtl. Kamera, Headset mit Mikrofon, PC-Grundkenntnisse

Excel 2019 – Grundlagen

Erlernen Sie in diesem Kurs anhand praxisgerechter Übungsbeispiele den Umgang mit Excel 2019.

- Dateneingabe und -korrektur
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Arbeitsblätter formatieren
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Einfache Formeln und Funktionen
- Fehler in Formeln finden und korrigieren
- Daten sortieren
- Diagramme erstellen

Nach diesem Kurs können Sie auf Wunsch und nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21141 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 31.01.2023
Markus Wittmann • 233,50 € incl. Lernmittel

21142H • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag/Samstag, 21./22.10.2022 • 8:45 - 16:00 Uhr
Markus Wittmann • 163,50 € incl. Lernmittel

Excel 2019 – Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs lernen geübte Anwender die praxisgerechte Beherrschung von Excel anhand zahlreicher Beispiele aus dem Büroalltag.

- Wichtige Funktionen (Wenn, SVerweis, WVerweis)
- Datum- und Uhrzeitberechnungen
- Diagramme erstellen und gestalten, Sparklines
- Arbeitsmappen, Tabellen verknüpfen
- Benutzerdefinierte Formatierung und Zahlenformate
- Datenüberprüfung bei der Eingabe
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen
- Daten importieren bzw. exportieren

Voraussetzung:

Kenntnisse, die einem Excel-Grundkurs entsprechen

21143H • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag/Samstag, 25./26.11.2022 • 8:45 - 16:00 Uhr
Markus Wittmann • 163,50 € incl. Lernmittel

Excel 2019 – Pivot-Tabellen

Tageskurs

Excel bietet mit Pivot-Tabellen ein sehr mächtiges Werkzeug zum Auswerten von umfangreichen Daten. Den grundlegenden Umgang können Sie in diesem Seminar schnell erlernen. Außerdem erfahren Sie spezielle Tricks mit denen Sie die Funktionalität noch besser nutzen können.

- Geeignete Datenquellen verwenden
- Pivot-Tabellen blitzschnell erzeugen
- Anpassen und formatieren
- Manuelle Berechnungen
- Pivot-Chart erstellen

21144 • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 11.11.2022, 08:45 – 15:45 Uhr
Doris Pöschl • 98,90 € incl. Lernmittel

Outlook 2019 Kommunikation / Organisation

Im Büro gehören das Planen von Terminen, das Versenden von E-Mails sowie das Erledigen termingerechter Aufgaben zum Alltag. Ebenso ist eine effektive Kontaktverwaltung von Adressen mit Verbindung zur Word Textverarbeitung sehr wichtig. Meistern Sie diese vielseitigen Tätigkeiten mit Hilfe von Outlook.

- Ordnerverwaltung und Archivierung
- Adressbuch, Kontakt, vCard
- Nachrichten verwalten
- Reglassistenten verwenden
- Signaturen erstellen
- E-Mail Grundeinstellungen
- Kalender, Termine, Besprechungen, Ereignisse
- Aufgabenverwaltung

Nach diesem Kurs können Sie auf Wunsch nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

21171 • Regen • ARBERLAND HAUS

3x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 22.11.2022

Karl-Heinz Liebert • 126,50 € incl. Lernmittel

PowerPoint 2019 – Einführung

PowerPoint ist ein leistungsfähiges Programm zur Erstellung von Präsentationen für Besprechungen aller Art. Im Handumdrehen lassen sich aussagekräftige Folien mit Diagrammen, Cliparts, Tabellen und Text mit professionellen Hintergrundlayouts auf den Monitor zaubern. Durch Zugriff auf die Clipart-Gallery sowie mit geeigneter Text- und Objektbearbeitung werden die Seiten grafisch aufbereitet. Multimediale Ergänzungen und interessante Folienübergänge runden das Leistungsspektrum ab.

Nach diesem Kurs können Sie auf Wunsch nach Terminabsprache die Prüfung zum ICDL-Zertifikat ablegen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21173 • Regen • ARBERLAND HAUS

3x • Mittwoch / Montag, 18:30 - 21:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023

Florian Hönig • 126,50 € incl. Lernmittel

MS® Teams – Vortrag über Funktionen und Nutzen

Kommunikation, Zusammenarbeit und Produktivität sind die Schlagworte für Teams von Microsoft. MS® Teams ist ein zentraler Ort für die Teamarbeit in Office 365. Sie erhalten eine Einführung in die Funktionalitäten, eine Übersicht über die Nutzungsmöglichkeiten und die Administration von Microsoft Teams.

94001-1 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum

Mittwoch, 19.10.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

Alexander Schrenk • 10,00 € incl. Skript

ONLINE

MS® Teams – Grundlagen mit Praxisworkshop

Sie erhalten zunächst eine Einführung in die Funktionalitäten, eine Übersicht über die Nutzungsmöglichkeiten und die Administration von Microsoft Teams. Lernen Sie wie man Einladungen über Teams erstellt, an Konferenzen teilnimmt und gemeinsam an Dokumenten arbeitet. Tauschen Sie Informationen über Chat oder Videokonferenzen aus. Privat, im Verein oder im Beruf – ein effektives Werkzeug mit vielen Möglichkeiten.

94001-2 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum

Montag / Mittwoch, 24./26.10.2022

18:30 - 20:00 Uhr

Alexander Schrenk • 20,00 € incl. Skript

ONLINE

MS® Teams – Aufbaukurs mit Praxisworkshop

Lernen Sie in diesem Online-Workshop, wie man Einladungen über Teams erstellt, an Konferenzen teilnimmt und gemeinsam an Dokumenten arbeitet. Tauschen Sie Informationen über Chat oder Videokonferenzen aus oder planen gemeinsame Termine. Privat, im Verein oder im Beruf – ein effektives Werkzeug mit vielen Möglichkeiten.

94001-3 • Online • MS® Teams - Online-Kursraum

Montag/Mittwoch, 07./09.11.2022

18:30 - 20:00 Uhr

Alexander Schrenk • 20,00 € incl. Skript

ONLINE

IHR ELEKTRO - FACHMARKT



K+B expert
Service



Gewünschtes Produkt jederzeit auch im Online-Shop reservieren – und zu den gewohnten Öffnungszeiten im K+B expert Fachmarkt abholen!

www.k-bexpert.de

- GÜNSTIGE PREISE
- SERVICE-SICHERHEIT
- GROSSE AUSWAHL
- BERUFSAUSBILDUNG
- FREUNDLICHE BERATUNG
- UND VIELES MEHR ...

K+B expert
ELEKTRO-TECHNIK-FACHMARKT | TV | TELEKOM | HAUSHALT | PC | SERVICE

Regen
Hofbauerstraße 15
Tel. 09921 / 606 - 0
www.k-bexpert.de



MS© SharePoint – Vortrag über Funktionen und Nutzen

SharePoint – Was ist es und was kann es? MS© SharePoint ist ein zentraler Ort für die Teamarbeit in Office 365. Der Auftakt der Schulung bildet einen allgemeinen Überblick über die webbasierte Zusammenarbeitsplattform. Anschließend lernen Sie verschiedene Varianten und Versionen von SharePoint kennen. Ebenso werden technische Anforderungen sowie Kosten und Komponenten dargestellt. Ein Vergleich zwischen den beiden Server-Varianten „Foundation“ und „Server“ bildet den Abschluss des Vortrags.

94002-1 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Montag, 14.11.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
Alexander Schrenk • 10,00 € incl. Skript

ONLINE

MS© SharePoint – Grundlagen mit Praxisworkshop

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in MS© SharePoint. Lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen anhand Praxisbeispielen kennen.

94002-2 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Mittwoch, 16.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Alexander Schrenk • 15,00 € incl. Skript

ONLINE

Datenschutz

IT-Datenschutz

Anforderungen, Erwartungen und Maßnahmen

Neben der IT-Sicherheit spielt der Datenschutz eine immer größere Rolle in unserem täglichen Arbeitsleben. Besonders mit der rapiden Zunahme von Homeoffice-Tätigkeiten wird der Datenschutz für jede:n einzelne:n Mitarbeiter:in noch wichtiger denn je. Mit diesem Kurs soll Geschäftsführer:innen, IT-Verantwortlichen und auch interessierten IT-Nutzer:innen in 3 aufeinander aufbauenden WebSessions der Datenschutz näher gebracht werden. Den Teilnehmer:innen wird vermittelt, worauf zu achten ist, wie man für sich und sein Unternehmen den Datenschutz sinnvoll aufsetzen und im täglichen Arbeitsleben umsetzen bzw. einbinden kann.

94205 • Regen
Werner Sowade

Videokonferenzsysteme und Datenschutz

Onlinebesprechungen, Videokonferenzen und Web-Seminare beherrschen immer mehr unser berufliches Umfeld. Lernen Sie in dieser Schulung, welche technischen Plattformen es gibt, für welche Bereiche diese geeignet sind und wie Sie diese bedienen. Neben den technischen Features ist auch die Präsentation vor der Kamera und die Online-Kommunikation für den Erfolg in und mit einer Web-Konferenz entscheidend. Erfahren Sie mehr über die Etikette in einer Videokonferenz und was Sie auch in Verbindung mit dem Datenschutz beachten sollten.

94206 • Regen
Werner Sowade

Internet

Tatort: Internetsicherheit – Webhygiene – Don't be tracked

Vortrag

Dieser Vortrag führt in die Grundbegriffe der Internetsicherheit ein:

- Hier lernen Sie, warum das Internet in seinem Grunddesign unsicher ist.
- Schwachstellen des Internets werden dargelegt und Schutzmaßnahmen aufgezeigt.
- Wie (leicht) können Passwörter geknackt werden und wie wählt man ein sicheres Passwort?
- Verschlüsselung von USB-Sticks
- Malware, Viren, Würmer, Trojaner und Botnets
- Phishing, Tracking unseres Internetverhaltens
- Kurzer Einblick in das "DarkNet"

Schwachstellen werden demonstriert ("LiveHacking") und es werden Schutzmaßnahmen aufgezeigt.

94101 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 17.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Martin Fritz • 49,00 €

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit GIMP

Das Programm GIMP steht im Leistungs- und Funktionsumfang professionellen Bildbearbeitungsprogrammen für den privaten Gebrauch in nichts nach. Das Programm ist Freeware und darf kostenlos im Internet unter www.gimp.org herunter geladen werden.

- Auflösung / Speicherung, Funktionen zur Fotobearbeitung
- Fotogröße bearbeiten / zuschneiden / freistellen
- Verbesserung der Bildqualität / Tonwertkorrektur / Farbstiche
- Retusche von Scans
- Erstellung von kreativen Bildgestaltungen und Collagen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21402 • Regen • ARBERLAND HAUS
3x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 15.11.2022
Wolfram Jansch • 129,00 € incl. Lernmittel

Scribus

Layouts und Druckvorlagen erstellen

Mit dem kostenlosen open Source Programm "Scribus" lassen sich Flyer, Plakate, Info- und Werbematerialien bis hin zu mehrseitigen Dokumenten professionell erstellen. Die damit erstellten Dokumentdateien erfüllen die Anforderungen professioneller Druckereien. Das Programm ist eine gute Alternative zu kostenpflichtigen vergleichbaren Programmen.

Inhalte:

- Oberfläche und Bedienung des Programms
- unterschiedliche Dokumente anlegen
- Texte bearbeiten und formatieren
- Bilder einfügen, Grafiken erstellen, Farben
- Arbeiten mit Musterseiten und Formaten
- Dokumente professionell für den Druck aufbereiten

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

21403 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 06.12.2022
Wolfram Jansch • 74,00 € incl. Lernmittel

Canva für Einsteiger

Grafiken und Layouts ganz einfach selbst gestalten

Wer seinen eigenen Kanal auf Facebook oder Instagram betreibt, hat sich sicher schon einmal gefragt, wie es kommt, dass die inspirierenden Zitate, Info-Grafiken, Vorher-Nachher-Fotos und Kurzvideos von Freunden und Followern wie frisch aus dem Designbüro aussehen? Die Antwort? Viele von Ihnen nutzen Grafik-Anwendungen wie die australische Plattform "Canva". Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie "Canva" in seiner intuitiven Desktop-Variante kennen. Sie erproben eigene Designs mit Elementen aus einem reichen Fundus an kostenlosen oder preisgünstigen Layouts, Fonts, Fotos und Videos. Egal, ob Sie Ihre Social Media-Auftritte aufwerten oder Logos, Flyer und Broschüren erstellen wollen: "Canva" wird Ihnen gute Dienste leisten.

21407 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 08.02.2023, 18:30 - 21:45 Uhr
Miriam Lange • 34,00 € incl. Skript

Einführung in Canva

Grafiken ganz einfach gestalten

Erfahren Sie, wie Sie die kostenlose Grafikdesignplattform "Canva" für sich nutzen können und wie einfach Sie professionelle ansprechende Designs erstellen können.

94007 • Online
Montag, 05.12.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Sina Domscheit • 49,00 € incl. Fahrplan

ONLINE

EDV-Spezial

Instagram für Einsteiger

Einführung in die Smartphone App

Die Smartphone-App Instagram ist längst mehr als ein lustiger Social Media-Bilderkatalog. Unternehmen bietet sie ein attraktives Werbeinstrument, Privatpersonen eine reiche Informationsquelle und ein kreatives Betätigungsfeld. Im ersten Teil des Kurses erfahren Sie alles Wissenswerte über dieses neue Medium, das eine Mischung aus audiovisueller Plattform und Microblog darstellt, Sie lernen spezifische Funktionen und Side-Apps kennen und diskutieren mediale Affinitäten sowie Marketingstrategien. Im zweiten Teil des Kurses erstellen wir Ihren persönlichen Account, erproben Contentideen, bearbeiten Bilder und Videos, basteln Stories und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Smartphone mit installierter Instagram-App

21406 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x • Dienstag / Donnerstag, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 10.01.2023
Miriam Lange • 65,00 € incl. Skript

Social Media

Workshop

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Was ist Social Media?
- Wie kann man Social Media praktisch einsetzen?
- Wobei kann Social Media helfen?
- Welche Chancen und Risiken bieten sich bei der Nutzung?

94008 • Online
Montag, 24.10.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Sina Domscheit • 49,00 €

ONLINE



DOZENTENPORTRAIT Miriam Lange

Ob Facebook, Instagram oder TikTok, Bildbearbeitung oder Filmschnitt – EDV-Dozentin Miriam Lange profitiert in puncto Know-How nicht nur von ihrer Position als Referentin für Medien und Kommunikation bei der Kreisentwicklung ARBERLAND, bereits ihr Studium der Germanistik und Medienwissenschaft hat sie auf diese Richtung eingenordet. Nach Jahren in Frankfurt am Main, Berlin und München, in Werbeunternehmen und Onlineredaktionen ist das Landkreisingewächs zurück im Bayerischen Wald – mit guter Laune und ganz nach dem Motto: Man kann aus jedem Kurs einen mitreißenden Workshop machen!

80er, 90er, 2000er... Wie kann Digitalisierung Ihren Alltag vereinfachen?

Workshop

Was hat Digitalisierung mit unserem privaten Alltag zu tun hat? Bei diesem Workshop erhalten Sie einen historischen Überblick, um das eigene Verständnis einzuordnen. Ziel ist es, die eigenen Bedürfnisse und das Angebot digitaler Helferlein anzuschauen und die Vor- und Nachteile für den eigenen Alltag zu erkunden.

94009 • Online
Montag, 10.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Sina Domscheit • 29,00 €

ONLINE

Wer weiß denn sowas: Chatbot, Avatar, Künstliche Intelligenz, RPA, usw.

Vortrag

Begriffe wie Chatbot, Avatar, Künstliche Intelligenz, RPA haben Sie schon einmal gehört, aber wissen nicht genau, was sich konkret dahinter verbirgt und welche Einsatzmöglichkeiten es gibt?

Im Vortrag wird Ihnen

- eine Übersicht über Technologien und Innovationen gegeben,
- Digitalisierung einfach und praxisgerecht erklärt,
- aufgezeigt, was Technologien leisten können und
- dargestellt, wofür die neuen Technologien einsetzbar sind.

94105 • Online
Dienstag, 29.11.2022, 13:00 - 15:00 Uhr
Thomas Kirschner • 49,00 € incl. Skript

ONLINE



Change Management im digitalen Wandel: Der Mensch in der Digitalisierung

Vortrag

In diesem Online-Vortrag geht es um folgende Fragestellungen:

- Welche konkreten Erfolgsfaktoren für gelungene Veränderungsprozesse gibt es und wie kann man den digitalen Wandel planen?
- Wie werden die Mitarbeiter:innen aktiv „mitgenommen“ und wie kann interne Kommunikation dabei unterstützen?
- Wie können die Mitarbeiter:innen von der Digitalisierung überzeugt werden?

94106 • Online

Donnerstag, 19.01.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Dr. Ingrid Zeithöfler • 29,00 € incl. Skript

ONLINE

Digitalisierungslücken identifizieren und schließen

Workshop

In diesem Workshop erarbeiten Sie unter fachlich fundierter Anleitung und Unterstützung Ihren individuellen Weg, wie Sie Digitalisierung in Ihrer Firma strategisch umsetzen wollen.

94107 • Regen oder Online

Dr. Ingrid Zeithöfler, Thomas Kirschner, Kirsten Weiss

Prozessanalyse und Prozessdigitalisierung

Workshop

Im Workshop erarbeiten Sie unter fachlich fundierter Anleitung und Unterstützung einen ersten Überblick über die in Ihrer Firma vorhandenen Prozesse und den Stand der Digitalisierung dieser Prozesse.

94108 • Regen oder Online

Dr. Ingrid Zeithöfler, Thomas Kirschner,
Kirsten Weiss

ONLINE

Online-Veranstaltungen für Power User

Workshop

Onlinebesprechungen, Videokonferenzen und Web-Seminare beherrschen immer mehr unser berufliches Umfeld. Als Power User lernen Sie in dieser Schulung technische Features, Wichtiges zur Etikette, Präsentation und Kommunikation vor der Kamera und Essentielles zum Datenschutz kennen.

94109 • Regen • ARBERLAND HAUS

Montag, 23.01.2023, 9:00 - 16:30 Uhr
Werner Sowade • 249,00 € incl. Skript

vhs-Veranstaltungen für Menschen in prekären Lebenslagen

Wir beteiligen uns nach der Förderrichtlinie des Bayerischen Volkshochschulverbandes e.V. am vhs-Angebot für Menschen in prekären Lebenslagen 2.0.

Zielgruppenangebote

10-Fingerschreiben und Word

Für Kinder

Für Kinder ab der 3. Klasse

In den Osterferien lernen die Kinder in diesem Kurs abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Nach diesem Kurs beherrscht jeder garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich lernen die Kinder, wie man in Word 2019 Texte formatiert, Bilder einfügt und Einladungen, Visitenkarten oder Briefpapier gestaltet. Auch ein Ausflug ins Internet sorgt für Abwechslung. Jedes Kind erhält einen USB-Stick, auf dem es seine Dateien abspeichern und mitnehmen kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

21601 • Regen • ARBERLAND HAUS

3x • Mittwoch / Donnerstag / Freitag, 8:30 – 12:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 02.11.2022
Armin Weinfurter • 64,90 € incl. Lernmittel

Bits für Kids

Für Kinder

Für Kinder ab 10 Jahren

- Kinder in sozialen Netzwerken
- Kinder und das Computer spielen
- Spielerisch im Internet surfen
- Sicherheit im Netz für Kids

In diesem Kurs werden Kinder altersspezifisch und systematisch an den Computer herangeführt. Anhand gängiger Geräte bzw. gängiger Software lernen die Kids Schritt für Schritt den PC kennen. Sie bekommen ausführlich den Umgang mit sozialen Netzwerken und Computerspielen erklärt. Ebenso wird im Kurs auf das Surfen im Internet und den möglichen Problemen bzw. Gefahren eingegangen.

21602 • Regen • ARBERLAND HAUS

Mittwoch, 04.01.2023, 9:00 - 12:00 Uhr
Alexander Schrenk • 15,00 €

NEU

Das eigene Smartphone

Digitale Sprechstunde

Für Senior:innen

- Einrichtung des Handy-Accounts
- Installieren der gewünschten/benötigten Apps
- Vor- und Nachteile Google-Account bei Android-Handy
- Virenschutz beim Smartphone, Digitale Kommunikation
- Fragen der Teilnehmer:innen

Bitte mitbringen: ggf. eigenes Smartphone

21610 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag, 06.10.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Alexander Schrenk • 10,00 €

NEU

Das eigene Tablet

Digitale Sprechstunde

Für Senior:innen

- Inbetriebnahme des Tablets
- Installieren der gewünschten/benötigten Apps
- Nutzung im Alltag für Mails, etc.
- Digitale Kommunikation
- Fragen der Teilnehmer:innen

Bitte mitbringen: ggf. eigenes Tablet

21611 • Regen • ARBERLAND HAUS

Donnerstag, 10.11.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Alexander Schrenk • 10,00 €

NEU

Der eigene Laptop/PC
Digitale Sprechstunde

Für Senior:innen

- Was kann mein Laptop/PC alles und worauf sollte ich achten
- Digitale Kommunikation
- PC als Helfer im Haushalt
- Praktische Tipps zur Fehlerbehebung
- Fragen der Teilnehmer:innen

21612 • Regen • ARBERLAND HAUS
 Donnerstag, 12.01.2023, 14:00 - 16:30 Uhr
 Alexander Schrenk • 10,00 €

NEU

Umgang mit Apps – Wie funktioniert das und worauf sollte ich achten?

Digitale Sprechstunde für Senior:innen

- Was sind Apps und was können diese?
- Wichtige/Unwichtige und "gefährliche" Apps
- Installation, Einrichtung und löschen von Apps
- Apps zum Thema Haushalt und Familie
- Fragen der Teilnehmer:innen

Für Senior:innen

21613 • Regen • ARBERLAND HAUS
 Donnerstag, 02.02.2023, 14:00 - 16:30 Uhr
 Alexander Schrenk • 10,00 €

NEU

Medienkompetenz:
Starke Eltern - Starke Kinder
Vortrag

Für Eltern

Kinder und Jugendliche wachsen heute unter ganz anderen Umständen auf, als es noch bei deren Eltern und Lehrern der Fall war. Was viele als Segen ansehen, birgt natürlich auch Risiken. Aus diesem Grund besteht die Aufgabe der Elternhäuser nicht mehr nur aus der Erziehung z.B. im Straßenverkehr oder bei Umgangsformen, sondern auch im Umgang mit und in Medien. Ziel soll es sein, viele unterschiedliche Medien unserer Kinder/Jugendlichen anzusehen und die Risiken anzusprechen. Als Eltern sollen Sie die Lebenswelt/Medienwelt in der unsere Kinder aufwachsen und leben, kennen und verstehen lernen.

Folgende Themen werden angesprochen: Medienkunde, Medienkritik, soziale Netze, das Netz als Bühne, Sexting, Selfies, Cybermobbing, Medienrecht.

94005 • Regen • ARBERLAND HAUS
 Montag, 06.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
 Martin Fritz • 10,00 €





EISSTADION REGEN

Poschetsrieder Straße 45

94209 REGEN

Telefon 09921 4561

Telefax 09921 9719064

einfach guad drauf . . .



Öffentlicher Eislauf

Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr
Samstag 20:00 - 22:00 Uhr
(Discoeislauf)

Sonntag 14:30 - 17:00 Uhr

Die Eishalle Regen ist vom 04.10.2022
bis 12.03.2023 geöffnet!

Buchungen: Eisstadion Geschäftsstelle
ARBERLAND Betriebs gGmbH
Telefon +49 151 61531756
Telefax 09921 9605-101
eishalle@arberland-betriebs-ggmbh.de

www.eishalle-regen.de





ARBER

Hohenzollern Skistadion

Landesleistungszentrum am Großen Arbersee

Das ARBER Hohenzollern Skistadion hat sich in den letzten Jahren als Austragungsort internationaler Biathlon- und Langlaufwettkämpfe etabliert. Im Winter finden alljährlich der IBU Cup Biathlon sowie der FIS OPA Continental Cup statt. Im Sommer findet alle zwei Jahre die Deutsche Meisterschaft Biathlon mit den bekannten Spitzensportlern aus dem Weltcup statt. Außerdem ist das Stadion regelmäßig Wettkampfstätte für bayerische und deutsche Meisterschaften im Sommerbiathlon.

www.hohenzollern-skistadion.de

Firmen-Events

Biathlon für Jedermann
jeden Mittwoch 13 Uhr

Trainingsstätte
für Biathlon und
Langlauf

FIS Continental Cup
06. bis 08. Januar 2023



ARBERLAND
Ultra Trail
01. Oktober 2022



IBU Cup Biathlon
12. bis 14. Januar 2023

www.ok-bayerischer-wald.de



Sprachen

Deutsch	Tschechisch	Polnisch
Englisch	Arabisch	Rumänisch
Französisch	Chinesisch	Kooperation – vhs Niederbayern
Italienisch	Niederländisch	
Spanisch	Norwegisch	

Deutsch

Alphabetisierungskurs – ALPHA+

Besser lesen und schreiben

Alphabetisierung gilt als Basisbildung. Lesen und Schreiben haben für die Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben einen sehr hohen Stellenwert. Allerdings haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass Deutschland sich bei den Lese- und Schreibkompetenzen der Erwachsenen im Mittelfeld des OECD-Durchschnitts bewegt. Für Bayern wird die Zahl der Menschen mit funktionalem Analphabetismus auf rund 700.000 geschätzt. Zur Verbesserung der Lese- und Schreibkompetenzen dieser Menschen gewährt das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst nach Maßgabe der nachstehenden Fördervoraussetzungen und -bedingungen sowie der allgemeinen haushaltsrechtlichen Bestimmungen (insbesondere der Verwaltungsvorschriften zu Art. 23 und 44 der Bayerischen Haushaltsordnung) Zuwendungen zur Durchführung von Kursen zur Alphabetisierung. Gefördert werden Personen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit erheblichen Defiziten in den schriftsprachlichen Kompetenzen, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Bayern haben. Erhebliche Defizite in den schriftsprachlichen Kompetenzen sind gegeben, wenn in einer der Hauptkompetenzen (Lesen oder Schreiben) Alpha-Level 3 nicht überschritten wird.

3100 • Regen • ARBERLAND HAUS

Termine auf Anfrage (bitte Beratungstermin vereinbaren!)
Tel. 09921 9605 4420, 9605 4447 oder 9605 4434

Integrations Sprachkurs

Deutsch für Zuwanderer

Sprache ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration, sowohl im Beruf als auch im Alltag. Der Kurs richtet sich an zugewanderte Mitbürger, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten und die die notwendigen Sprachkenntnisse erwerben müssen/wollen. Ziel des Kurses sind Deutschkenntnisse entsprechend dem Niveau A2 - B1, die mit einer Prüfung nachgewiesen werden. Der Kurs ist aufgeteilt in den Deutschkurs (Grund- und Aufbaukurs, 6 Module à 100 Unterrichtsstd.) und den Orientierungskurs (100 Unterrichtsstd.). Der Unterricht findet von Mo. bis Fr. am Vormittag oder Nachmittag statt. Der Einstieg ist entsprechend den Vorkenntnissen jederzeit möglich. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein sog. "Berechtigungsschein" vom Landratsamt oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Gerne beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie bei der Antragstellung. Kosten: Der Kurs wird weitgehend vom BAMF finanziert, pro Unterrichtsstunde ist ein Eigenbeitrag von 2,20 € zu zahlen. Dieser kann auf Antrag erlassen werden. Teilnehmer, die keinen Berechtigungsschein bekommen, können auf eigene Kosten teilnehmen, wenn ein Platz frei ist. Der Kurs wird gefördert durch das Bundesamt für Migration u. Flüchtlinge bzw. durch das Bundesministerium des Innern.

3101 • Regen • ARBERLAND HAUS

Termine auf Anfrage (bitte Beratungstermin vereinbaren!)
Tel. 09921 9605 4420, 9605 4447 oder 9605 4434



... dass ein Besuch eines Integrations-
sprachkurses ein Leben verändern kann?

„Mein Name ist Merhawit Asfaha Ghebre und ich komme aus Eritrea. Seit 2017 bin ich in Deutschland und habe noch im selben Jahr einen Integrations Sprachkurs Deutsch an der vhs ARBERLAND begonnen. Die vhs war mein Sprungbrett und hier habe ich 2022 auch meine Ausbildung zur Fachkraft im Gastgewerbe mit IHK-Abschluss erfolgreich abgeschlossen. Nun arbeite ich im Krankenhaus in der Küchenabteilung. Ich habe sehr viel gelernt und bin jeden Tag gerne zum Unterricht ins ARBERLAND Haus gekommen.“



Gerne erstellen wir
Ihnen ein **individuelles**
Kursangebot!

Fragen Sie einfach
bei uns an!

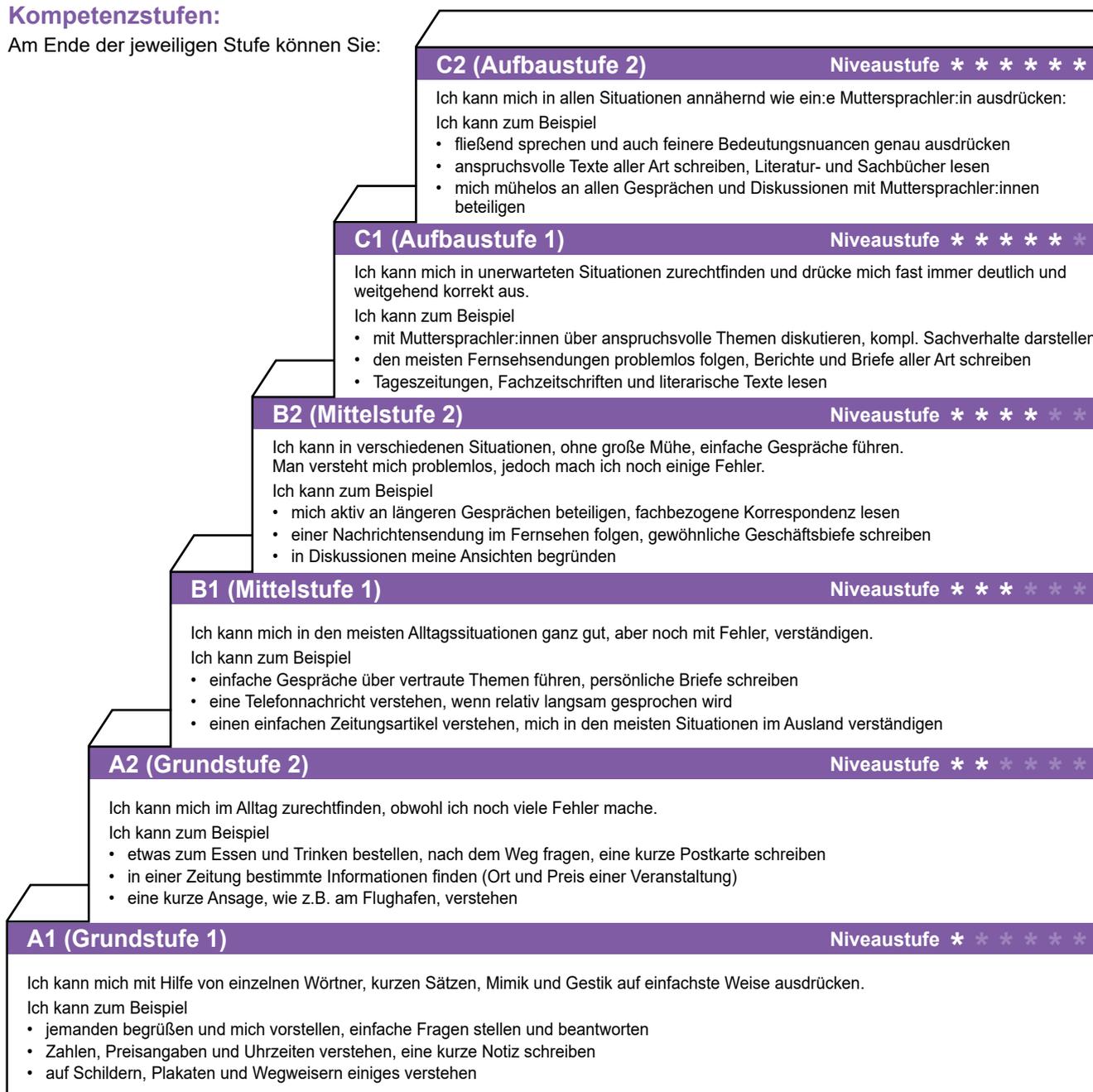
„Ich spreche mit der Welt“ – Sprachen lernen mit System

Die Niveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)

Was lerne ich? Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und die sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Der nachfolgende Teil hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse selbst einzuschätzen und damit den passenden vhs-Kurs in der Fremdsprache zu finden.

Kompetenzstufen:

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:



Die im Programmbereich Sprachen angegebenen Niveaus sind **ZIELNIVEAUS**, d.h. sie führen auf das angegebene Niveau hin.

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Ihre Vorkenntnisse der richtige ist, helfen wir Ihnen gerne weiter. Kontaktieren Sie uns einfach!

Auch unter folgenden Links können Sie Ihre Sprachkenntnisse online testen:

www.sprachtest.de

www.esl.de und www.goethe.de (beide speziell Sprachtest Deutsch)



Telc Deutsch B2

3102 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 28.10.2022, 13:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 30.09.2022

3102-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 27.01.2023, 13:00 - 17:00 Uhr • 195,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 23.12.2022

Goethe Zertifikat A1

3103-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 21.10.2022 • Beginn: 13:00 Uhr • 110,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 16.09.2022

3103-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 27.01.2023 • Beginn: 13:00 Uhr • 110,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 23.12.2022

Goethe Zertifikat A2

3103-3 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 25.11.2022 • Beginn: 13:00 Uhr • 130,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 21.10.2022

3103-4 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 03.03.2023 • Beginn: 13:00 Uhr • 130,00 € *
Die Gebühr muss vor dem Prüfungstag eingegangen sein, ansonsten ist keine Teilnahme möglich.
Anmeldeschluss: 27.01.2023

Deutsch Anfängerkurs für Neubürger:innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen

Es wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation und Aussprache gelegt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Das Leben A1.1 Kurs- und Übungsbuch vom Cornelsen-Verlag)

3104 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Jördis Kerschbaumer • 80,00 €

NEU

Deutsch als Fremdsprache – Anfänger:innen Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Hier! A1.2. Kurs- und Übungsbuch vom Klett-Verlag)

3104-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 12.09.2022, 15:30 - 17:00 Uhr
Anna Poplawska • 80,00 €

Deutsch als Fremdsprache – A2/B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Hier! B1.1 vom Klett-Verlag)

3105 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 04.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Anton Ebner • 80,00 €

NEU

Deutsch als Fremdsprache – B1 Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Hier! B1.2 vom Klett-Verlag)

3106 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Hans Joachim Wurzer • 80,00 €

Deutsch als Fremdsprache – B1

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Hier! B1.1 vom Klett-Verlag)

3107 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 09.01.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Anna Poplawska • 80,00 €

Deutsch als Fremdsprache – C1 Individualschulung

3109 • Regen oder Online
Termin und Kosten auf Anfrage
Kerstin Schmid

NEU

Englisch

Englisch für Senior:innen

In diesem Englisch-Kurs lernen und üben Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen alltägliche Situationen, kurze Gespräche und kurze Phrasen in einfacher englischer Sprache. Der Kursinhalt wird mit den Teilnehmer:innen besprochen und auf die Wünsche der Teilnehmer:innen eingegangen. Soweit wie möglich, werden die gewünschten Themen z.B. Restaurantbesuch, Arztbesuch, Smalltalk usw... erlernt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Autumn Years - Englisch für Senioren 1)

3200 • Regen • ARBERLAND HAUS
6x • Mittwoch, 05.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Christine Paintinger • 60,00 €

NEU

Englisch für Anfänger:innen • Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Lets enjoy English A1.1 • Lektion 4 vom Klett-Verlag)

3201 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Stephanie Denk • 80,00 €

Englisch – A1

Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! A1 • Unit 8 vom Hueber-Verlag)

3212 • Viechtach • Realschule
8x • Dienstag, 27.09.2022, 17:15 - 18:45 Uhr
Eva Bauernfeind • 80,00 €

Englisch – A1 – Conversation Course

Online-Kurs in der vhs.cloud

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten Ihre Kommunikationsfähigkeit trainieren und Ihren Wortschatz erweitern? Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse und üben in einer Kleingruppe in verschiedenen normalen Alltagssituationen Englisch zu sprechen, z.B. beim Einkaufen, im Urlaub, bei Arztterminen, beim Treffen von Freunden etc. Grundlegende Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt und mit schriftlichen Aufgaben geübt. Der Kurs wird von einem amerikanischen Muttersprachler geleitet.

3213 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
5x • Mittwoch, 12.10.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Richard Derman • 50,00 €

ONLINE

Englisch – A2 – Conversation Course

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! A2 vom Hueber-Verlag)

3221 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 10.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Corinna Ruderer • 80,00 €

NEU

Conversation Course – B1

Sie verfügen über gute Englischkenntnisse und möchten diese vertiefen und erweitern? Mit aktuellen und interessanten Themen und Texten, die sich an den Interessen der Teilnehmer:innen orientieren, machen Unterhaltung und Diskussion Spaß. Don't hesitate and join this group!

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Next B1/1 • Lektion 3 vom Hueber-Verlag)

3231 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 26.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Gabriela Pfeffer • 80,00 €

Unser Angebot im Sprachenbereich:

Grundlage: 80,00 € /
8 Termine bei 6 Teilnehmer:innen

Kursgebühr/Termine können anhand der Teilnehmerzahl nach Absprache variieren.

Englisch – B1 Refresher • Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Go for it! B1 • Lektion 6 vom Hueber-Verlag)

3232 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
Stephanie Denk • 56,00 €

Englisch am Vormittag – B2

Englische / amerikanische Literatur in kommentierten Ausgaben "Bombs on Aunt Dainty" (Judith Kerr)

3241 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 20.09.2022, 9:00 - 10:30 Uhr
Anneliese Schauburger • 80,00 €

Englisch 68

Entspannt Englisch lernen mit "Jack and Jill", einem Krimi- und Irlandreiseführer. Für alle, die über Grundkenntnisse verfügen.

3251 • Zwiesel • Gymnasium
8x • Donnerstag, 06.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Franz Karl • 80,00 €

Französisch

Französisch für Anfänger:innen

Intensivkurs

So macht Französisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Frankreich, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Chapeau! A1 vom Hueber-Verlag)

3302 • Regen • ARBERLAND HAUS
4x • Samstag, 01.10.2022, 9:00 - 12:00 Uhr
Dr. Corinna Ruderer • 80,00 €

NEU

Französisch – A1 • Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (On y va! A1 - Aktualisierte Ausgabe • Lecon 8 vom Hueber-Verlag)

3311 • Regen • ARBERLAND HAUS
7x • Montag, 07.11.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
Dr. Corinna Ruderer • 150,00 €

Französisch – B2 • Fortsetzung

In diesem Kurs werden wir uns mit der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift "écoute" befassen, interessante Artikel über Frankreich lesen und Wortschatz auf der Höhe der Zeit lernen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

3341 • Viechtach • Realschule
8x • Dienstag, 27.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Eva Bauernfeind • 80,00 €



Französisch 71

Bearbeitung von Texten und Konversation

3351 • Zwiesel • Gymnasium
8x • Montag, 10.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Dieter Schmidt • 80,00 €

Italienisch

Italienisch für Anfänger:innen – Settantacinque minuti

3401 • Viechtach • Realschule
11x • Montag, 19.09.2022, 20:00 - 21:15 Uhr
Barbara Matteucci • 93,00 € incl. Skripte

NEU

Italienisch für Anfänger:innen – Buongiorno!

3402 • Regen • ARBERLAND HAUS
10x • Freitag, 07.10.2022, 9:30 - 11:00 Uhr
Barbara Matteucci • 103,00 € incl. Skripte

NEU

Italienisch für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Chiaro! A1 vom Hueber-Verlag)

3403 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Doris Müller-Fiorito • 80,00 €

NEU

Italienisch für den Urlaub Für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden Sie typische Alltagssituationen durchspielen und dabei verschiedene Redewendungen einüben, die Sie für Ihren nächsten Urlaub in Italien sicher benötigen.

Andiamo in vacanza!

3404 • Viechtach • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 09.01.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Barbara Matteucci • 83,00 € incl. Skripte

NEU

Via dello shopping – Einkaufen auf Italienisch Für Anfänger:innen

Für die meisten gehören Einkaufsbummel einach zum Urlaub. Lernen Sie im Kurs mit Signora Matteucci wie Sie ohne Grammatik oder Vorkenntnissen auf italienisch einkaufen. Vieles geht einfacher, wenn man sich in der Landessprache unterhält. Nutzen Sie den Kurs für Ihre nächste Reise und freuen Sie sich jetzt schon auf Ihren nächsten Einkaufsbummel in Italien.

"Quanto costa?"

3405 • Regen • ARBERLAND HAUS
10x • Freitag, 07.10.2022, 12:30 - 14:00 Uhr
Barbara Matteucci • 103,00 € incl. Skripte

NEU

Italienisch – A1

Fortsetzung

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernete anzuwenden.

3411-1 • Viechtach • Realschule
11x • Montag, 19.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Barbara Matteucci • 96,50 € incl. Skripte

3411-2 • Viechtach • Realschule
10x • Montag, 09.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Barbara Matteucci • 88,00 € incl. Skripte

Italienisch A1 – Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Linea diretta neu 1a vom Hueber-Verlag)

3412 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Hannes • 80,00 €

3413 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Susanne Hannes • 120,00 € (bei 4 Teilnehmer:innen)

3414 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Susanne Hannes • 80,00 €

Italienisch B1

Lehrbuch nach Absprache

3431 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Susanne Hannes • 80,00 €

Italienisch B1 – Kleingruppe

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Italienisch und können sich ganz gut verständigen? Sie möchten nun diese Sprache einfach noch sicherer sprechen und das bereits Erlernete wiederholen und vertiefen? Dieser Kurs hilft Ihnen, das zu erreichen. Mit gemäßigter Progression arbeiten wir am dritten Band des Lehrwerks Chiaro B1 weiter. Gemeinsam wollen wir viel sprechen, den bekannten Wortschatz einsetzen und bereits Erlernetes auffrischen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Chiaro B1 • Lektion 8 vom Hueber-Verlag)

3432 • Regen oder online
8x • Donnerstag, 06.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Mascha Wiggles • 120,00 €

Italienisch – B2

In einer Kleingruppe

3441 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 19.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Marianne Hagengruber • 80,00 €

Italienisch 60+

Mit Zeit und Muße – con il tempo e il tempo libero

3470-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
12x • Freitag, 23.09.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Barbara Matteucci • 183,00 € incl. Skripte

3470-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
10x • Freitag, 13.01.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
153,00 € incl. Skripte

Spanisch

Spanisch für Anfänger:innen

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Caminos hoy A1 vom Klett-Verlag)

3501 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 18:45 - 20:15 Uhr
Valeria Velázquez Lima • 80,00 €

NEU

Spanisch – A1

Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Caminos hoy A1 • Unidad 8 vom Klett-Verlag)

3511 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Valeria Velázquez Lima • 80,00 €

Tschechisch

Tschechisch für Anfänger:innen

Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Tschechisch Express 1 • Lektion 3)

3601 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Zbynek Jicha • 80,00 €

Tschechisch für Anfänger:innen

3602 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Dienstag, 27.09.2022, 17:45 - 19:15 Uhr
Zbynek Jicha
105,00 € incl. Lehrbuch (Tschechisch Express 1)

Tschechisch – A1

Fortsetzung

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Tschechisch Express 2, A1/2 Lektion 14)

3612 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Donnerstag, 29.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Dr. Zuzana Kalinová • 80,00 €

Arabisch

Arabisch für Anfänger:innen

Eine praktische Einführung unter Einschluss der arabischen Schrift

Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Sie werden nach einer kurzen allgemeinen Einführung in die arabische Sprache Schritt für Schritt das arabische Alphabet kennenlernen, einschließlich einiger Besonderheiten der Aussprache. Erste kleine Gespräche in Alltagssituationen schließen sich an. Nach Bedarf, ausgehend vom Gesprächsstoff, lernen Sie auch grundlegende grammatische Strukturen kennen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch
(Arabisch mit System vom Langenscheidt-Verlag)

3704 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
8x • Montag, 10.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Dr. Wilfried Baumgarten • 80,00 €

ONLINE

Chinesisch

Chinesisch für Anfänger:innen

Waren Sie schon immer neugierig auf die chinesische Sprache? Lernen Sie einige Grundregeln des Chinesischen und erste Begrüßungsformen kennen und schnuppern in die chinesischen Schriftzeichen mit Kalligrafieübungen sowie die Kultur Chinas rein!

3707 • Regen • ARBERLAND HAUS
Termin und Kosten auf Anfrage
Greta Brock

Niederländisch

Niederländisch B1

Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der niederländischen Sprache und Kultur haben. Minimale Grundkenntnisse der holländischen Sprache sind willkommen. Diese werden dann im Kurs ausgebaut und vertieft, mit Schwerpunkt auf dem Mündlichen. Ob einfach aus Neugier, als Vorbereitung auf eine Reise in die Niederlande oder um sich mit Holländern unterhalten zu können: Jede:r Kursteilnehmer:in ist in diesem Kurs herzlichst willkommen! Also – welkom en tot binnenkort in de nederlandse les!

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Welkom terug! neu B1 Lektion 2 vom Klett-Verlag)

3702 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
8x • Montag, 10.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Mascha Wigges • 160,00 €

ONLINE

Sie möchten
sich online
zu einem Kurs
anmelden ?

www.vhs-arberland.de



Norwegisch

Norwegisch B2

Wir lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe und legen viel Wert auf die mündliche Kommunikation. Aber wir vertiefen auch die Grammatik und trainieren den schriftlichen Ausdruck. Unser Lehrbuch erweitert den Wortschatz, aber auch Wissen über das Zusammenleben in der norwegischen Gesellschaft, kulturelle Aspekte usw. Sie sollten bereits aber grundlegende Norwegischkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen, um dem Kurs folgen zu können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Her på berget-Tekstbok)

3703 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum
Termin und Kosten auf Anfrage
Jördis Kerschbaumer

ONLINE

Polnisch

Polnisch

Schnupperkurs

Wollten Sie mit Polnisch anfangen? – Dann steigen Sie jetzt ein! Polnisch ist spannend wie ein Krimi – die Aussprache bewältigen Sie in den ersten Stunden.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse der polnischen Sprache.

Gemeinsam lernen wir:

- wichtige Vokabeln
- erste einfache Sätze
- grundlegende Grammatik

Nach diesem Kurs können Sie sich anderen vorstellen, ein Essen bestellen und sich schon ein bisschen verständigen.

3705 • Regen • ARBERLAND HAUS
3x • Montag, 26.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Anna Poplawska • 24,00 € incl. Skripte

NEU

Rumänisch

Rumänisch • Fortsetzung

Rumänisch ist eine romanische Sprache und damit verwandt mit Spanisch, Portugiesisch, Französisch und Italienisch. Alle romanischen Sprachen haben sich aus dem Latein entwickelt. Rumänien war einst die römische Provinz Dakien und so kam das Lateinische hierher. Probieren Sie den Kurs aus und überzeugen Sie sich selbst davon, wie Sie Rumänisch viel schneller lernen, als Sie es für möglich gehalten hätten. Entdecken Sie, wie Rumänisch lernen Spaß macht und leichtfällt. Es ist sogar für Muttersprachler sehr schwierig, alle Regeln (und hunderte von Ausnahmen) zu lernen, aber es ist nicht unmöglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch (Rumänisch - Lehrbuch der rumänischen Sprache • Lektion 5 vom Buske Verlag)

3706 • Regen • ARBERLAND HAUS
4x • Dienstag, 04.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Alexandra Silion • 40,00 €

Kooperation – vhs Niederbayern



Kroatisch für den Urlaub • Fortsetzung

vhs Freyung-Grafenau

Zielgruppe: Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Wir widmen uns gezielt typischen Situationen, denen Sie im Urlaub begegnen werden. Sie lernen beispielsweise nach dem richtigen Weg zu fragen, alleine zum Einkaufen zu gehen oder im Restaurant zu bestellen. Unsere erfahrene Muttersprachlerin hilft Ihnen dabei und entführt Sie für 8 Abende auf eine spannende Sprachreise nach Kroatien.

418-001 • Online

8x • Dienstag, 13.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
Martina Stadlmeyer • 88,00 € incl. Skripte

ONLINE

Ungarisch für Anfänger:innen in einer Kleingruppe

vhs Freyung-Grafenau

Ungarn ist mehr als Paprika, Gulasch oder Csárdás. Das Ungarische geht nicht wie die meisten Sprachen im mitteleuropäischen Raum auf indogermanische oder romanische Ursprünge zurück. Es gehört zum finno-ugrischen Zweig der uralischen Sprachen und klingt für unsere Ohren fremdartig und gleichzeitig spannend.

422G01 • Grafenau • vhs Grafenau

6x • Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Klára Köck • 89,00 €

Chinesisch zum Kennenlernen Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

vhs Deggendorf

Sie wollten immer schon einmal nach China reisen und mehr über Land und Leute erfahren? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, in die chinesische Sprache, Kultur und Lebensart hineinzuschnuppern.

C3700 • Deggendorf • vhs Deggendorf

5x • Montag, 07.11.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
Jicui Stangl • 58,00 € incl. Skripte

Chinesisch für Anfänger:innen

vhs Deggendorf

Dieser Einsteiger- und Entdeckerkurs führt in die faszinierende Sprache und Kultur Chinas ein. Schritt für Schritt wird erklärt, was die chinesischen Schriftzeichen bedeuten und wie sie gemalt werden. Der Kurs beginnt zunächst bei der Aussprache und behandelt in einfachen Sprachübungen Themen wie Begrüßung, Einkaufen, Familie oder Zahlen.

C3701 • Deggendorf • vhs Deggendorf

10x • Montag, 16.01.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
Jicui Stangl • 127,00 € incl. Lehrbuch
(Chinesisch Superleicht für Anfänger)



Die ARBERLAND Akademie ist der ideale Aufenthaltsort für alle Gruppen. Egal, ob Klassenfahrten, Vereinsausflüge, Chorfahrten oder Azubi-Workshops, bei uns findet jede Gruppe optimale Voraussetzungen für einen pädagogisch wertvollen oder erlebnisreichen Aufenthalt:

- ◆ ARBERLAND ist 1. Jugendreisest destination Deutschlands
- ◆ Stützpunkt für Sprachcamps
- ◆ Pädagogischer Fachdienst
- ◆ Moderne Zimmer mit 109 Betten
- ◆ Idyllische Lage inmitten von Wäldern
- ◆ Weitläufiges Außengelände
- ◆ Seminar- und Freizeiträume
- ◆ 3 km von Stadtplatz und Bahnhof in Regen entfernt
- ◆ Spannende Freizeitangebote
- ◆ Gesunde und abwechslungsreiche Verpflegung



ARBERLAND Akademie · Elly-Heuss-Straße 1 · 94209 Regen
 Tel. +49 (0) 9921 882193-0 · Fax 882193-13 · info@arberland-akademie.de · www.arberland-akademie.de

Wanderherbst im Waldmeer

Genießen auf dem Bierfernwanderweg

→ kulinarischer Wandertipp

Deutschlands erster Bierfernwanderweg führt auf 125 Kilometern und acht Tagesetappen durch den Landkreis Regen und bis in den Böhmerwald. Die Wanderroute verbindet alle acht ARBERLAND-Brauereien, Biergärten und Gaststätten miteinander und bietet entlang der Strecke unerwartet viel Ruhe. Da alle Etappenorte mit Bus oder Bahn erreichbar sind, können Wanderer alle Etappen auch beliebig kombinieren und am Ende der Tour, nach einer gemütlichen Einkehr, ganz entspannt mit dem ÖPNV zum Ausgangspunkt zurückfahren. Die passende Wanderkarte erhalten Sie gratis in den örtlichen Tourist-Informationen, im Kulinarischen Schaufenster in Zwiesel und unter www.arberland-shop.de



Auf dem Gunthersteig pilgern

→ Wandertipp zur Entschleunigung

Wer die Ruhe sucht, sollte den Spuren des „Rodungsmönchs“ Gunther folgen. Als ehemals bedeutender Besiedlungsweg zwischen Bayern und Böhmen führt der Gunthersteig heute als Pilgerweg auf ruhigen Pfaden in neun Etappen von Niederalteich bis zum tschechischen Ort Blatná. Pilger tauchen dabei in die Wald- und Kulturlandschaft von Bayer- und Böhmerwald ein und treffen immer wieder auf St. Gunther: am Guntherstein bei Lalling, im „Guntherkircherl“ bei Rinchnach, in den Ausstellungen im Bauernhausmuseum Lindberg oder im Simon Adler Museum in Dobrá Voda, in Form von Impuls- und Informationstafeln entlang des Weges. Mehr Informationen und einen kostenlosen Etappenführer finden Sie unter www.gunthersteig.com



Um den Großen Arbersee

→ barrierefreier Spaziergang für Alle

Der Große Arbersee ist einer der beliebtesten Ausflugsziele im Bayerischen Wald. Bereits vom Wintergarten und der Terrasse des Arberseehaus zeigt sich das Naturschutzgebiet im Herbst in den prächtigsten Farben. Besonders beliebt ist der 1,7 km lange Rundweg um den See, bei dem man die steile Seewand, die schwimmenden Inseln und die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt besonders gut entdecken kann. Dank Schotterwegen und Stegen bei wurzeligen Passagen funktioniert das auch mit einem geländetauglichen Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen ganz gut. Eine Broschüre mit allen barrierefrei-zertifizierten Ausflugszielen und Übernachtungsmöglichkeiten aus der Region gibt's unter www.arberland-shop.de



Winterzauber im Winterwald

Auerhahn-Höhenloipe → Langlaufen mit Ausblicken

„Über den Wolken“ heißt es im Winter an manchen Tagen auf einer der schneesichersten Langlaufloipen im Bayerischen Wald. Auf 30 km (einfache Strecke – Klassisch oder Skating) geht es vom Skizentrum Eck-Riedlstein bis zum Langlaufzentrum Bretterschachten. An schönen Tagen bieten sich dabei immer wieder Panoramablicke ins Zellertal, den Lamer Winkel und vielleicht sogar bis zu den Alpen. Unterwegs kann man sich in der Berghütte Schareben oder der Chamer Hütte aufwärmen und stärken.



Rodeln im ARBERLAND → Spaß für die ganze Familie

Nicht nur ein Spaß für Kinder! Die 3,5 km lange Naturrodelbahn bei Drachselsried führt von der Berghütte Schareben mitten durch den Winterwald ins Dorf und endet praktischerweise direkt an der Bushaltestelle. Mit dem Skibus geht's dann wieder zur Hütte und erneut ins Rodelvergnügen. Weitere „Komfort-Varianten“ des Rodelns gibt es am Großen Arber, Geißkopf und Silberberg. Mit der Sesselbahn geht's gemütlich nach oben zum Einstieg der Rodelbahn. Wer keinen Schlitten hat, kann sich vor Ort einen ausleihen.



Grenzbahnhof Bayerisch Eisenstein → Mit der Bahn durch den Winterwald

Ab Zwiesel geht's mit der Waldbahn ganz entspannt durch den verschneiten Winterwald direkt bis nach Bayerisch Eisenstein zum Grenzbahnhof. Dort gibt es in den Naturpark Welten auf fünf Ausstellungsebenen einen Einblick in die Vielfalt des Naturparks Bayerischer Wald. Die Ausstellungen – Ostbayerisches Skimuseum, Europäisches Fledermauszentrum, König-Arber, Eisenbahnmuseum und Modelleisenbahn sind interaktiv gestaltet und barrierefrei erreichbar. Und bevor es wieder zurück geht kann man gemütlich im Restaurant Grenzbahnhof „Vo'Gunders“ im ehemaligen Wartesaal der 1. Klasse einkehren.



Sie haben noch Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter!

ARBERLAND REGio GmbH, Touristisches Service Center, Tel. 09921 96050, tourismus@arberland-regio.de



Gesundheit

Ärztvorträge
Entspannung, Körpererfahrung
Massage
Bewegung, Gymnastik, Fitness
Erste Hilfe / Pflege

Ernährung
Erkrankungen, spezielle Beschwerden
Kooperation Kneipp-Verein VIT
Selbsthilfe

Ärztvorträge

Turbulenzen im Herz

Vortrag

Im Rahmen der Herzwochen 2022 zum Thema Vorhofflimmern
In Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten andauernden Herzrhythmusstörung. Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die manchmal aber auch ohne größere Symptome auftritt. Gerade beim ersten Auftreten löst Vorhofflimmern bei vielen Menschen Angst und Beklemmung aus, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät. Die Behandlung von Vorhofflimmern verfolgt mehrere Ziele: Die Wichtigsten sind die Linderung der Beschwerden. Da Vorhofflimmern das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich erhöht, sind Medikamente auch dann angezeigt, wenn Betroffene keine Symptome haben. Ein weiteres Ziel der Therapie ist die Steigerung der Belastbarkeit, denn bei Vorhofflimmern ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

4000 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 27.10.2022
19:00 - 20:30 Uhr
Dr. med. Franz-Josef Uhrmann,
Internist und Kardiologe, Zwiesel
kostenfrei



Ersthelfer:in Reanimationsbehandlung für Erwachsene

Vortrag mit Praxisteil

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jede:n treffen. Aber auch jede:r kann helfen. Es ist ganz einfach. Der plötzliche Herztod ist mit schätzungsweise 80.000 bis 100.000 Fällen pro Jahr eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Jede:n kann es treffen. Die Betroffenen sind auf schnelle Hilfe angewiesen. Doch die Bereitschaft von Laien, Wiederbelebensmaßnahmen nach einem plötzlichen Herzstillstand durchzuführen, ist in Deutschland mit 15 Prozent im internationalen Vergleich alarmierend niedrig. Gründe dafür sind oftmals die Angst, etwas falsch zu machen und eine unzureichende Ausbildung in Erster Hilfe. Dabei sind die Maßnahmen zur Wiederbelebung eines Menschen einfach. Man kann dabei nichts falsch machen. Der einzige Fehler ist, nichts zu tun. In diesem Kurs trainieren wir Sie zum:er kompetente:n Ersthelfer:in bis zum Eintreffen des Notarztes. Diese Maßnahmen verdoppeln bis verdreifachen die Chance, dass der:die Betroffene überlebt.

4002 • Regen • ARBERLAND HAUS
Mittwoch, 28.09.2022
18:00 - 19:30 Uhr
Dr. Daniel Lohr, Chefarzt der Anästhesie und Intensivmedizin
kostenfrei



Vorhofflimmern

Vortrag

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung, die wir kennen. Die Häufigkeit von Vorhofflimmern in der Allgemeinbevölkerung beträgt ca. 2%, bei Menschen über 70 Jahren ca. 10%. Im Vortrag werden insbesondere die Symptome von Vorhofflimmern besprochen und ausführlich auf die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten eingegangen.

4001 • Viechtach • Realschule
Mittwoch, 16.11.2022
18:00 - 19:30 Uhr
Chefarzt Dr. med. Ulrich Valta-Seufzer
kostenfrei



Gesundheit ganz nah.

Gemeinsam für die Gesundheit der Region

Die Arberlandkliniken und die Volkshochschule ARBERLAND stehen als Kooperationspartner für die Gesundheit der Region ein. Ziel der beiden Landkreistöchter ist die Weiterentwicklung der Region im Hinblick auf gesundheitsrelevante Themen und dadurch die Schaffung eines Mehrwerts für die Bevölkerung. Welche Behandlungsmöglichkeiten sind wohnortnah möglich? Wie kann man Krankheiten vorbeugen? Die Menschen leben immer gesundheitsbewusster und wollen vor allem viel Wissen ansammeln. Die gemeinsamen Vorträge zu unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Themen der Arberlandkliniken bieten hierzu die Möglichkeit. Genaue Informationen zu den individuellen Vorträgen sind den regelmäßig erscheinenden Programmheften der vhs ARBERLAND zu entnehmen. Sowohl die Volkshochschule als auch die Arberlandkliniken freuen sich über die Kooperation und hoffen auf zahlreiche Teilnahme an den kostenlosen Veranstaltungen.

Entspannung, Körpererfahrung

Yoga

Zur Entspannung, Lockerung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten zur eigenen Sensibilisierung. Durch Dehnen, Strecken und Drehen entstehen fließende Bewegungen, die zu einem neuen wohligen Körpergefühl verhelfen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

4100 • Arnbruck • Pfarrheim
10x • Montag, 26.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 50,00 €

4100-1 • Arnbruck • Pfarrheim
10x • Montag, 26.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Erna Niedermayer • 50,00 €

4101 • Drachselsried • Rathaus
10x • Donnerstag, 29.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Erna Niedermayer • 50,00 €

4102 • Geiersthal • siehe Treffpunkt
10x • Freitag, 30.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Erna Niedermayer • 50,00 €
Treffpunkt: Aula in der Grundschule, Geiersthal

Yoga am Stuhl

Einfache Yogaübungen, für alle, die nicht mehr so beweglich sind, und am Abend nicht mehr so gerne aus dem Haus gehen; Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

4103 • Drachselsried • Rathaus
10x • Donnerstag, 29.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
Erna Niedermayer • 50,00 €

Hatha-Yoga für den Rücken – Mittelstufe

Raum und Zeit um Ihnen und Ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen. Wenn Sie schon mal Yoga gemacht haben und ein bisschen tiefer in die Asanas und Atemtechniken gehen möchten. Wörtlich heißt Hatha Sonne (Ha) und Mond (Tha), was sich auf das Gleichgewicht der in uns vorhandenen Gegensätze bezieht. In diesem Yogakurs steht die Wirbelsäule im Fokus. Yoga regt den Kreislauf an, stärkt die Wirbelsäule auf sanfte Weise und macht sie beweglicher. Dadurch wird der gesamte Körper belebt und der Energiefluss im Körper ausgeglichen. Die Verbindung von Körper, Atem und Geist in der Bewegung führt zu einem Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein kleines Kissen für den Kopf

4104 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Mittwoch, 28.09.2022, 18:00 - 19:15 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €

NEU

4104-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Mittwoch, 09.11.2022, 17:30 - 18:45 Uhr
Carola Vornehm • 33,00 €
kein Unterricht am 16.11 und 14.12.2022

NEU

4104-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
6x • Mittwoch, 11.01.2023, 17:30 - 18:45 Uhr
Carola Vornehm • 38,00 €

NEU



... dass Erna Niedermayer seit 1996 begeisterte und aktive Yogalehrerin ist?

Von Hatha-Yoga, Yoga am Stuhl, Waldbaden, kneipp'sche Anwendungen, Fußreflexzonenmassage bis hin zu Kursleiterin für Sturzprophylaxe – sie kann ein breitgefächertes Programm für jede Ziel- und Altersgruppe anbieten. Frau Niedermayer war früher auch Außenstellenleiterin von Viechtach. Ihre Ausbildung durchlief sie bei der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg. Besonders die Yoga-Kurse in Arnbruck, Drachselsried und Viechtach liegen ihr sehr am Herzen: „Manche Teilnehmer:innen kommen schon Jahre lang“. Also besuchen Sie einen unserer Yogakurse!

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“.
B.K.S. Iyengar



Hatha-Yoga für den Rücken – ohne Vorkenntnisse

Für Anfänger:innen

Raum und Zeit für Sie, um Ihnen und Ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen. Wörtlich heißt Hatha Sonne (Ha) und Mond (Tha), was sich auf das Gleichgewicht der in uns vorhandenen Gegensätze bezieht. In diesem Yogakurs steht die Wirbelsäule im Fokus. Yoga regt den Kreislauf an, stärkt die Wirbelsäule auf sanfte Weise und macht sie beweglicher. Dadurch wird der gesamte Körper belebt und der Energiefluss im Körper ausgeglichen. Die Verbindung von Körper, Atem und Geist in der Bewegung führt zu einem Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein kleines Kissen für den Kopf

4105 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Carola Vornehm • 25,00 €
kein Unterricht am 16.11 und 14.12.2022

4105-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
6x • Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Carola Vornehm • 30,00 €

Hinweis:

Teilnehmer:innen aus Mitgliedsgemeinden erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr. Ausgenommen sind: Kurse mit Kooperationspartnern und Kurse, die mit den Nr. 24 bis 26 beginnen.



Hatha Yoga

Ha und Tha. Sonne und Mond. Bewegung und Ruhe. Anspannung und Entspannung. Beweglichkeit und Kraft. Diese Gegensätze, verbunden mit einer tiefen gleichmäßigen Atmung, helfen Ihnen, Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Balance zu halten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

4106 • Bischofsmais • Baderhaus
3x • Montag, 10.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 22,50 €

4106-1 • Bischofsmais • Baderhaus
5x • Montag, 07.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

4106-2 • Bischofsmais • Baderhaus
5x • Montag, 09.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

4107 • Kirchberg • Mittelschule
4x • Donnerstag, 06.10.2022, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 30,00 €

4107-1 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Donnerstag, 10.11.2022, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

4107-2 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Donnerstag, 12.01.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

Ashtanga – Yin Yoga – Fusion Schnupperkurs

Für Anfänger:innen

Das dynamische, kraftvolle Ashtanga Yoga und das sanfte, ruhige Yin Yoga sind völlig gegensätzlich und doch ergänzen sie sich perfekt. Während beim Ashtanga Yoga die Bewegung der Atmung folgt, hilft uns die Atmung beim Yin Yoga zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Ashtanga Yoga fördert Ihre Beweglichkeit und Kraft, Yin Yoga ermöglicht es Ihnen Ihre Faszien zu dehnen und geschmeidig zu halten. Dabei ist der Atem in der gesamten Praxis unser Anker im Hier & Jetzt. Nur Sie und Ihre Yogamatte – und der Alltag ist ganz weit weg.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, zusätzliches warmes Oberteil

4108 • Kirchberg • Mittelschule
3x • Montag, 10.10.2022, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 22,50 €

Ashtanga – Yin Yoga – Fusion

Für Anfänger:innen

Das dynamische, kraftvolle Ashtanga Yoga und das sanfte, ruhige Yin Yoga sind völlig gegensätzlich und doch ergänzen sie sich perfekt. Während beim Ashtanga Yoga die Bewegung der Atmung folgt, hilft uns die Atmung beim Yin Yoga zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Ashtanga Yoga fördert Ihre Beweglichkeit und Kraft, Yin Yoga ermöglicht es Ihnen Ihre Faszien zu dehnen und geschmeidig zu halten. Dabei ist der Atem in der gesamten Praxis unser Anker im Hier & Jetzt. Nur Sie und Ihre Yogamatte – und der Alltag ist ganz weit weg.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, zusätzliches warmes Oberteil

4108-1 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Montag, 07.11.2022, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

4108-2 • Kirchberg • Mittelschule
5x • Montag, 09.01.2023, 16:45 - 18:15 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

Yin Yoga – Zeit für mich

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, fast passiver Yoga-Stil und kann ein Gegenpol zu unserem oft sehr aktiven, Yang betonten Alltag sein. Mit Yin Yoga ist es möglich, unser Chi, unsere Lebensenergie, im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Reinigungsprozesse anzustoßen. Auf Geist und Seele können die Asanas, die bis zu mehreren Minuten gehalten werden, ganz unterschiedlich wirken: mal beruhigend und ausgleichend, mal zentrierend und energetisierend. Lassen Sie sich auf diese sanfte Yogapraxis ein und nehmen Sie sich Zeit, sich und Ihren Körper zu spüren und in die Stille einzutauchen.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen und dicke Decke und Yogabolster (falls vorhanden)

4109 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Sonntag, 13.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

NEU

4109-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Sonntag, 15.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Kerstin Pledl • 37,50 €

NEU

Yoga – gelassen in den Tag / Anfänger

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken

4111 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 27.09.2022, 8:30 - 10:00 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4111-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 08.11.2022, 8:30 - 10:00 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4111-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 10.01.2023, 8:30 - 10:00 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €



Der **FRAUEN-NOTRUF** im LANDKREIS REGEN ist eine wichtige Einrichtung mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen!

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit haben, dann melden Sie sich bitte bei frauennotruf2@lra.landkreis-regen.de

Yoga – gelassen in den Tag / Geübte

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken

4112 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 27.09.2022, 10:15 - 11:45 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4112-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 08.11.2022, 10:15 - 11:45 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4112-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 10.01.2023, 10:15 - 11:45 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

Yoga – Schwerpunkt: Straffes Gewebe

Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs beinhaltet sowohl Yoga-Übungen als auch Beckenboden-Gymnastik. In der Mitte fängt sie an, die Schönheit, in der Mitte des Körpers, genauer: im Beckenboden, dem wichtigsten Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken

4113 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 27.09.2022, 17:20 - 18:50 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4113-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 08.11.2022, 17:20 - 18:50 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4113-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 10.01.2023, 17:20 - 18:50 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken

4114 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 27.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4114-1 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 08.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €

4114-2 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Dienstag, 10.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Irmgard Reitbauer • 37,50 €



Achtsamkeitskurs

„Glück ist die Kunst, die richtige Perspektive zu finden“
(Dalai Lama)

Ist alles eine Frage der Perspektive? Wie kann ich mich in Achtsamkeit schulen, um gelassener durch den Alltag zu gehen? In diesem Kurs wird Ihnen die Bedeutung von Achtsamkeit im Alltag näher gebracht. Wir üben durch bewusstes Wahrnehmen z.B. einen neuen Blick auf eingefahrene Situationen zu bekommen. Sie lernen eine achtsame Grundhaltung für den Alltag kennen und im gegenwärtigen Moment zu sein. Sie erfahren, wie Stress sich auswirkt auf der Ebene von Körper, Geist und Seele.

Inhalte:

- Atembeobachtung
- Stresstheorie und Körperbewusstsein
- verschiedene Übungen zur Schulung der Achtsamkeit
- Meditation und Imaginationsübungen

Bitte mitbringen: Decke/Kissen sowie auch Schreibzeug und Zeichenblock DIN A4

4115 • Regen • ARBERLAND HAUS
3x • Freitag, 27.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 22,50 €

NEU

Yoga Nidra • Tiefenentspannung

Schnupperkurs

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Yoga Nidra ist eine Form der yogischen Tiefenentspannung; es ist eine kraftvolle Technik, die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen durch das Zurückziehen von der Außenwelt. Im Kurs lernen Sie, mit verschiedenen Übungen die inneren Verspannungen des Körpers, der Gefühle und der Gedanken zu lösen. Yoga Nidra ist besonders zu empfehlen bei Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und bei Unruhezuständen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Trinken, Socken und kleines Kissen

4116 • Regen oder Online
3x • Freitag, 18.11.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 15,00 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Der Wald als Seelenraum

Ein Waldbad bietet Ihnen eine Möglichkeit zum Rückzug, zum Innehalten und Kraft tanken in der heilsamen Umgebung des Waldes. Mit verschiedenen angeleiteten Übungen, Atembeobachtung und Achtsamkeitsschulung können Sie die Heilwirkungen des Waldes kennenlernen. Dabei werden Körper, Geist und Seele gestärkt, das Stresslevel sinkt und das Immunsystem wird auf wohlthuende Weise gestärkt.

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung, feste Schuhe und ein Sitzkissen

4117 • Patersdorf • siehe Treffpunkt
Samstag, 15.10.2022, 13:30 - 16:30 Uhr
Marianne Maimer-Resch • 15,00 €
Treffpunkt: Berggasthof Schroll, Schön in Patersdorf



DOZENTENPORTRAIT Sigrid Kick

Sigrid Kick, 42 Jahre, aufgewachsen in Amberg. Sie ist Diplom Sozialpädagogin, zertifizierte Kräuterführerin und hat vier Jahre mit ihrem Lebensgefährten Hütten in Österreich und dem bayerischen Wald bewirtschaftet. Ihre Passion sind Kräuter, Kochen und das Bewirten von Gästen. Die Zubereitung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln und Kräutern haben bei ihr einen großen Stellenwert. Ihr Motto ist: „Du bist, was Du isst.“

Achtsam durch die dunkle Jahreszeit Vortrag

Im Herbst stellen sich Körper und Geist langsam darauf ein, sich Ruhe zu gönnen. Wir haben nicht mehr so viel Energie wie im Sommer und fühlen uns schneller erschöpft. Beim Vortrag erfahren Sie, wie wichtig der achtsame Umgang mit uns selbst ist und was Ernährung und Achtsamkeitsübungen bei Erschöpfungszuständen bewirken bzw. wie wir sie verhindern können. Während des Vortrags werden verschiedene Tees gereicht und einige Wildkräuter verräuchert. Gemeinsam üben wir anhand von verschiedenen Einheiten, wie wir Körper und Seele in Einklang bringen können.

4118 • Drachselsried • Rathaus
Freitag, 14.10.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Sigrid Kick • 12,00 € incl. Skript

NEU

Schlaf und Erholung – alternative Unterstützung für die Seele Workshop

Beim Workshop üben wir unterschiedliche Anwendungen, wie wir zu mehr Erholung und besseren Schlaf gelangen. Unter anderem bearbeiten wir selbst unsere Fußreflexzonen, entwickeln ein persönliches Mantra, testen Tinkturen und einen Heilwein und lernen Tees und Kräutermischungen kennen, die beruhigend und ausgleichend wirken können.

4119 • Viechtach • siehe Treffpunkt
Freitag, 09.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Sigrid Kick • 15,00 € incl. Skript
zzgl. Materialkosten
Treffpunkt: Altes Bauernhaus, Moosleuthen 7,
Viechtach

NEU

Yoga nach der Tradition von Iyengar

Ein besonders präzises und körperfunktionsgerechtes Yoga-Angebot. Yoga-Anatomie in der Tradition von B.K.S. Iyengar steht hier im Vordergrund. Laut Iyengar ist Yoga: Gesundheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Iyengar-Yoga ist das meist-praktizierte Yoga in der westlichen Welt.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Yogamatten, bequeme Kleidung und Stoppersocken

4120 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 26.09.2022, 16:25 - 17:25 Uhr
Elfi Schwarz • 50,00 €

NEU

Stressbewältigung / Entspannung mit regenerierendem Yoga

Verschiedene Konflikte, Niederlagen und Krisen sind Bestandteile unseres Lebens. Die Inhalte dieser Kursstunden wollen helfen mit Belastungen besser fertig zu werden: Resilienz stärken, Leistungsfähigkeit erhalten bzw. wiedergewinnen.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Yogamatten, bequeme Kleidung und Stoppersocken

4121 • Regen • ARBERLAND HAUS
8x • Montag, 26.09.2022, 17:30 - 18:30 Uhr
Elfi Schwarz • 40,00 €

NEU

Nicht nur Entspannen mit Klangschalen!

Bei diesem Kurs wird neben einfachen Atemtechniken zudem interessantes Wissen über traditionelle indische und chinesische Medizin vermittelt und angewandt.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke und Kissen

4122 • Bischofsmais • Baderhaus
4x • Dienstag, 08.11.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
Stephan Zimmermann • 20,00 €

NEU

Schmerzfrei mit Akkupressur

Workshop

Selbsthilfe mit Akkupressur (Fingerdruckmassage) - Sich Erleichterung verschaffen auf Fingerdruck, egal ob Kopf-, Zahn-, Rückenschmerzen oder anderen Beschwerden, man findet unmittelbare Erleichterung. Akupressur ist eine Form der Akupunktur, nur ohne Nadeln. Man kann sie jederzeit anwenden und auch präventiv einsetzen. Sie ist für jede:n durchführbar. Voraussetzung: man kennt die Punkte und kann sie lokalisieren. Die Technik und die wichtigsten Zusammenhänge lernen Sie in diesem Seminar, sie werden ausführlich erklärt und direkt in die Praxis umgesetzt. Mit dem japanischen Heilströmen ergänzen wir den Tag und runden ihn mit leicht zu erlernenden und fließenden Qigong Übungen ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug und Brotzeit

4130 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
Evelyn Heim • 36,00 €

NEU

Taichi 5er Kurzform

Wochenendkurs

Die Taichi 5er-Kurzform (=Taijiquan 5er-Form) gehört zu den Kurzformen des Taiji Flow Lernsystems. Die Taichi 5er-Kurzform ist eine einfache, jedoch intensiv wirkende Taichi (=Taiji Quan) Form für Anfänger:innen und Einsteiger:innen als Präventionskurse. Bei diesem Wochenendkurs-Programm liegt der Fokus auf dem Erlernen dieser einfachen Taichi (=Taiji Quan) 5er-Kurzform. Sie basiert auf der Grundlage traditioneller und authentischer Chen Taiji Quan Formen und ist geeignet für alle, die gerne Entspannung in fließenden Bewegungsformen suchen. Wenn es das Wetter und Umfeld erlaubt, üben wir auch in schöner Natur. Der Kurs umfasst 10 Zeitstunden zzgl. Pausen. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention eingetragen, deshalb übernehmen viele Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Kasse.

Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte und Verpflegung

4131H • Regen • ARBERLAND HAUS

Samstag/Sonntag, 01./02.10.2022

10:00 bis 17:00 Uhr

Omkara Rüdiger Große-Brauckmann

140,00 € *



Taijiquan 5er-Form

Online-Präventionsseminar

Die Taijiquan 5er-Form ist eine einfache, jedoch intensiv wirkende Taijiquan (=Taichi) Form für Anfänger:innen und Einsteiger:innen (Erwachsene, Kinder, Jugendliche). Taijiquan dient der körperlichen Stärkung und der Entwicklung von Achtsamkeit im Einklang mit entspanntem Atmen für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresilienz. Im ersten Abschnitt reisen wir durch den ganzen Körper zum Mobilisieren der Gelenke, Sehnen und Muskeln. Im zweiten Abschnitt erlernen und praktizieren wir die Taijiquan 5er-Form mit abschließender kurzer Entspannung. Das hier angebotene und zertifizierte Taijiquan-Seminar wird bis zu 100% von den Krankenkassen als Präventions-Seminar erstattet. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Kasse.

4132 • Online

8x • Donnerstag, 06.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Omkara Rüdiger Große-Brauckmann

140,00 € *



Feldenkrais-Methode

Bewusste Wahrnehmung

Der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers wird oft zu wenig Bedeutung beigemessen. Es können Schmerzen entstehen, die nicht genau eingeordnet werden und das eigene Körperbild verzerren können. Die Feldenkrais-Methode kann einen Weg zeigen, das Verständnis für die Wahrnehmung zu fördern und das Bewusstsein für den eigenen Körper wiederzuerlangen.

Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und Verpflegung

4303H • Regen • ARBERLAND HAUS

Samstag, 15.10.2022 • 14:00 - 18:00 Uhr/

Sonntag, 16.10.2022 • 11:00 - 16:00 Uhr

Beatrix Hermuth • 119,00 €



Massage

Die Breuss-Massage – eine Wohltat für den Rücken & Der große DORN-Selbsthilfetag

Kombi-Workshop

- Der oberste Grundsatz der Rückenmassage nach Rudolf Breuß war: "Es darf unter gar keinen Umständen wehtun." Man liegt dabei auf dem Bauch und die Wirbelsäule wird sanft massiert und gestreckt. Der Begriff "Kraft" ist Bestandteil des zweiten Teils.
- Sanfte Selbsthilfe für viele Gesundheitsprobleme mit dem Rücken. "Der:die Patient:in ist der Therapeut, ich bin nur sein Helfer" war einer der Kernsätze des Allgäuer Bauern Dieter Dorn, dessen sanfte Gelenk- und Wirbelkorrektur zum Selbermachen sich in gut drei Jahrzehnten weltweit verbreitet hat. Bei der Behandlung soll der Betroffene sein eigenes "Betriebssystem" verstehen und pflegen lernen, um das Behandlungsergebnis zu stabilisieren.

Der zweitägige Workshop beinhaltet nur Anleitungen und keine Behandlung. Die Veranstaltung kann mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Massageöl und Decke

4200H • Regen • ARBERLAND HAUS

Samstag/Sonntag, 12./13.11.2022

10:00 bis 17:00 Uhr

Franz Josef Neffe • 150,00 € *



Nutzen Sie das „Rund-um-Service-Paket“ des ARBERLAND Tagungshauses!



Lindenhaus
Bärnzell 7, 94227 Zwiesel
www.lindenhaus.org - 09922/503253

Gemeinsam für Ihre Gesundheit!

Lindenhaus Zwiesel: Gästehaus und Praxis

Physiotherapie Waltraud Ertl

Ergotherapie Familie Hackl, www.ergotherapie-hackl.de, Tel. 0176/ 24 99 29 36

Ayurvedamassagen für Frauen, Karin Exner, HP für Psychotherapie, www.psychotherapie-herzraum.de, Tel. 0152 06 63 67 80

HP für Psychotherapie, Coach Gerhard Steinbeisser, www.einfach-neue-wege.de, Tel.01520 8602284

HP Christine Rohrhofer (Homöopathie und Kräuterführungen), Rohrhofer@kabelmail.de, Tel. 0151 46752554

Abends ab Herbst wieder Yogakurse, aktuelles Programm auf www.lindenhaus.org





Bewegung, Gymnastik, Fitness

Funktionstraining für Rheumakranke

Einstieg jederzeit!

Der entzündliche Rheumatismus kann zu Fehlstellungen oder gar zu Versteifungen der Gelenke führen, wenn diese nicht alltäglich bewegt werden. Bewegungsübungen sollen nicht nur täglich, sondern auch richtig durchgeführt werden. Deshalb bieten wir eine Gruppengymnastik unter Leitung eines:r staatlich geprüften Krankengymnast:in mit Zusatzausbildung im rheumatischen Formenkreis an. Die Kosten werden nach ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen. Weitere Auskunft erteilt Maria List, Telefon: 09921 5372.

4301 • Regen • ARBERLAND HAUS

ganztätig, immer mittwochs 14:00 - 15:00 Uhr
Maria List

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheumaliga

4302 • Regen • ARBERLAND HAUS

ganztätig, immer mittwochs 15:15 - 16:15 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheumaliga

Bauch-Beine-Po

Die Wenigsten besitzen eine Idealfigur. Doch jede:r kann etwas dafür tun, damit Ihr Körper gut in Form bleibt. Durch gezieltes Training werden die Muskeln der Problemzonen gekräftigt, geformt und gestrafft. Eine rundum angenehme Gymnastik für alle, die Fitness auch mit Wohlfühlen verbinden!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Theraband

4310 • Kirchdorf • Volksschule

10x • Montag, 26.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

Christine Paintinger • 50,00 €

4310-1 • Kirchdorf • Volksschule

5x • Montag, 09.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Christine Paintinger • 25,00 €

4311 • Kirchdorf • Volksschule

10x • Montag, 26.09.2022, 20:00 - 21:00 Uhr

Christine Paintinger • 50,00 €

4311-1 • Kirchdorf • Volksschule

5x • Montag, 09.01.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

Christine Paintinger • 25,00 €

Bauchkiller mit Easy Step

Für Einsteiger:innen

Nach einem ausgedehnten Warm-up auf dem Steppbrett folgt eine Reihe von funktionsgymnastischen „Killer“-Übungen, die gezielt die Problemzonen trainieren. Ein ausgiebiger Stretch- und Relaxeteil rundet das Training ab. Begleitet wird diese Stunde natürlich von fetziger Musik.

4321 • Regen • ARBERLAND HAUS

5x • Montag, 19.09.2022, 17:30 - 18:15 Uhr

Carola Hecht • 18,75 €

4321-1 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 07.11.2022, 17:30 - 18:15 Uhr

Carola Hecht • 22,50 €

4321-2 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 09.01.2023, 17:30 - 18:15 Uhr

Carola Hecht • 22,50 €



DOZENTENPORTRAIT

Christine Paintinger

Schon von klein auf, war ich sehr Sport begeistert und war daher in einem Sportverein und habe zusätzlich in einer Ballettschule getanzt. Sport begleitet meinen Alltag, weshalb ich die Ausbildung zur Sport- und Englischlehrerin für Mittelschulen gemacht habe. Ich habe in Vereinen unterschiedliche Sportkurse (mit Erwachsenen sowie mit Kindern) abgehalten und habe somit einiges an Erfahrung sammeln können. Aber auch in Englisch habe ich während meines 1-jährigen Aufenthalts in Neuseeland sehr viele neue Erfahrungen sammeln dürfen. Mir macht es unglaublich Spaß mit sport- oder sprachbegeisterten Teilnehmer:innen zu arbeiten und freue mich immer wieder auf viele neue Gesichter.

Bauchkiller mit Power Step

Für Geübte

4322 • Regen • ARBERLAND HAUS

5x • Montag, 19.09.2022, 18:25 - 19:25 Uhr

Carola Hecht • 25,00 €

4322-1 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 07.11.2022, 18:25 - 19:25 Uhr

Carola Hecht • 30,00 €

4322-2 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 09.01.2023, 18:25 - 19:25 Uhr

Carola Hecht • 30,00 €

Bodystyling

Wer möchte das nicht: einen flachen Bauch, straffe Beine und wohlgeformte Arme. Dieser Kurs macht es möglich, sich schnell in Form zu bringen, die Ausdauer zu verbessern, das Gewebe zu straffen und Körperfett abzubauen. In dieser Stunde schmelzen die Pfunde!

4323 • Regen • ARBERLAND HAUS

5x • Montag, 19.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

Carola Hecht • 25,00 €

4323-1 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 07.11.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

Carola Hecht • 30,00 €

4323-2 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 09.01.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

Carola Hecht • 30,00 €

Power Pilates

"Der Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule", ausgehend von dieser Idee entwickelte Joseph Pilates bereits vor 100 Jahren eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Pilates besteht aus Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Es fördert das Körperbewusstsein und trainiert die tiefliegenden Muskeln. Dieser Kurs besteht aus intensiven Übungseinheiten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

4330 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
10x • Montag, 26.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 50,00 €

4330-1 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
6x • Montag, 09.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 30,00 €

Zumba Fitness®

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Zumba Fitness® basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen, lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken motivierend. Es fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen mit ein, die mit Fitnessübungen verschmelzen. Sie erwartet ein perfektes Workout, das die Muskulatur strafft, Kondition bringt und vor allem Spaß macht.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und Handtuch

4331 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
10x • Montag, 26.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 50,00 €

4331-1 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
6x • Montag, 09.01.2023, 17:45 - 18:45 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 30,00 €

Pilates – Für Einsteiger:innen

"Der Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule", ausgehend von dieser Idee entwickelte Joseph Pilates bereits vor 100 Jahren eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Pilates besteht aus Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Es fördert das Körperbewusstsein und trainiert die tiefliegenden Muskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Matte

4332 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
10x • Montag, 26.09.2022, 16:30 - 17:30 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 50,00 €

4332-1 • Kirchberg • Dorfkulturhaus Untermittlerdorf
6x • Montag, 09.01.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Waltraud Rappl-Thalhauser • 30,00 €

Piloxing®

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die neue Trendsportart aus Hollywood "Piloxing" ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das Boxen, Pilates und Tanz in sich vereint. Mit Piloxing verlieren Sie nicht nur effektiv und schnell Ihre Pfunde, Sie bauen auch Muskeln auf und straffen zusätzlich Ihre Haut, da die Herzfrequenz ständig variiert. Ganz im Sinne der Erfinderin "Sleek, sexy, powerful"! Die Trainingseinheiten werden grundsätzlich barfuß durchgeführt und von fetziger Musik begleitet und sorgen somit für den nötigen Spaß beim Schwitzen. Piloxing Gloves können bei der Dozentin gegen eine Gebühr von 20,00 € erworben werden.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Piloxing Gloves, Handtuch und Getränk

4334 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
10x • Dienstag, 27.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Linda Vogl • 50,00 €

4334-1 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
6x • Dienstag, 10.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Linda Vogl • 30,00 €

vhs Volkshochschule
ARBERLAND

Verschenken Sie doch einmal
einen vhs-Kurs!

Geschenk-Gutscheine

gibt es im ARBERLAND HAUS (vhs-Geschäftsstelle), Amtsgerichtstr. 6-8
94209 Regen, Telefon 09921 9605 4400



Tourenski

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Eine immer beliebtere Trendsportart, die dem Körper beim Aufstieg auf den Berg Anstrengung abverlangt und Glück bei der Abfahrt durch die unberührten Wälder im Tiefschnee oder auf herrlich präparierten Pisten garantiert. Erklimmen Sie auf idyllischen Strecken entlang des Höhenweges den Geißkopf und genießen Sie die anschließende Abfahrt ins Tal. Neben Unterstützung und Hilfestellung zeigt Ihnen ein erfahrener Guide Sehenswürdigkeiten, geheime Plätze und gibt heimatgeschichtliche Informationen rund um den Bayerischen Wald. Sollte die Veranstaltung aufgrund der Witterungsverhältnisse nicht durchführbar sein, wird ein Ersatztermin angeboten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der blauen Piste (maximal 25 Prozent Gefälle)

4360 • Bischofsmais • siehe Treffpunkt

An folgenden Terminen: 18.12.2022, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2023 • je 3 Stunden

(Der genaue Startzeitpunkt wird Ihnen abhängig von der Wetterlage vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.)

Josef Schneider • 96,00 € *, incl. Ausrüstung

Treffpunkt: Skischule Sepp Schneider am Forsthauslift

Schneeschuwandern – Schnuppertour

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Nach einer kurzen Einweisung in den Gebrauch der Schneeschuhe beginnt die von einem erfahrenen Sportler geführte Wanderung im Geißkopfgebiet, die Ihnen die schönsten Fleckchen der weißen Landschaft zeigen wird. Zudem erhalten Sie viele Informationen zum Sport des Schneeschuwanderns, der Gegend und der Geschichte des Bayerischen Waldes. Kommen Sie mit und spüren Sie die Ruhe, Kraft und Energie der Natur. Sollte die Veranstaltung aufgrund der Witterungsverhältnisse nicht durchführbar sein, wird ein Ersatztermin angeboten.

Voraussetzung: grundlegende Kondition

4361 • Bischofsmais • siehe Treffpunkt

An folgenden Terminen: 18.12.2022, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2023 • je ca. 2,5 Stunden

(Der genaue Startzeitpunkt wird Ihnen abhängig von der Wetterlage vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.)

Josef Schneider • 48,00 € *, incl. Ausrüstung

Treffpunkt: Skischule Sepp Schneider am Forsthauslift



Biathlon – Schnupperkurs

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

2022 kamen die Profis für die Europameisterschaft im Biathlon zu uns. Erleben Sie diesen Sport einmal selbst. Ab dann werden Sie die Biathlet:innen am Fernsehen mit ganz anderen Augen sehen.

Inhalte:

- Einweisung in die Handhabung des Kleinkalibergewehres
- Tipps zur Schießtechnik
- Schießtraining am Biathlon-Schießstand (Liegend- und Stehendschießen)
- Führung durch das Stadion

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Sportkleidung

4362 • Bayerisch Eisenstein • siehe Treffpunkt

An folgenden Terminen: 18.12.2022, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2023 • je ca. 1,5 Stunden

(Der genaue Startzeitpunkt wird Ihnen abhängig von der Wetterlage vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.)

Josef Schneider

36,00 € *, zzgl. Verleihgebühr für die Ausrüstung

Treffpunkt: Schneider Events Skihütte im ARBER

Hohenzollern-Skistadion

NATUR genießen

LEBEN spüren

Naturgenuss. Bei uns findest du alles, was Du für Dein persönliches Outdoorerlebnis brauchst .

Angesagte Labels zu Top-Preisen und **erstklassigen Service.**

Sport zu jeder Jahreszeit. **Skiverleih** und vieles mehr.

www.sport-huber.de



Sport + Mode Huber Inh. Andreas Huber e. K.
Stadtplatz 47 - 94227 Zwiesel

Langlaufkurs klassisch / Skatingkurs

Für Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

In einem Kurs lernen Sie die klassische Langlauftechnik, im anderen Kurs die Skatingtechnik spielerisch mit unseren ausgebildeten Trainer:innen kennen.

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Sportkleidung

4363 • Bayerisch Eisenstein • siehe Treffpunkt
An folgenden Terminen: 18.12.2022, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2023 • je 2 Stunden (Der genaue Startzeitpunkt wird Ihnen abhängig von der Wetterlage vor Veranstaltungsbeginn mitgeteilt.)

Josef Schneider

48,00 € *, incl. Leihski, Schuhe und Stöcke

Treffpunkt: ARBER Hohenzollern Skistadion

Bogenschießen wie die Profis

3-Tages-Einsteigerkurs in die Bogenart Olympisch Recurve

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Es ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht. Konzentration, Koordination, Körperspannung, Muskelaufbau, Vorbeugung von Haltungsschäden und Abbau vom Alltagsstress. All dies kann man mit Bogenschießen erreichen. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse und der Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss vermittelt. Die Kursgebühr beinhaltet sämtliches Leihmaterial wie Bogen, Pfeile, Scheiben und Schutzausrüstung. Mitzubringen sind: Saubere Turnschuhe, anliegende Oberbekleidung, Haargummi bei längeren Haaren.

4370 • Kirchdorf • Bogenhalle
3x • Mittwoch, 05.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Günther Schmid • 99,00 € *

NEU

4371 • Kirchdorf • Bogenhalle
3x • Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Günther Schmid • 99,00 € *

NEU



Erste Hilfe / Pflege

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem

BRK-Kreisverband Regen

statt. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 09921 94460 und unter www.kurs-anmeldung.de

Erste Hilfe Kurs

Für alle Führerscheinklassen / Übungsleiter- und Trainerscheine. Der Lehrgang entspricht den Anforderungen der gewerblichen Berufsgenossenschaften für die Grundausbildung von Betriebsersthelfern.

Dozent:in: Ausbilder:in des BRK

47,00 € je Teilnehmer (werden im Kurs bar kassiert)

oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

4401 • Regen • BRK-Haus
Samstag, 22.10.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4402 • Regen • BRK-Haus
2x • Mittwoch-Donnerstag, 26.10.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

4403 • Regen • BRK-Haus
Samstag, 26.11.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4404 • Regen • BRK-Haus
2x • Mittwoch-Donnerstag, 14.12.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

4405 • Regen • BRK-Haus
Samstag, 07.01.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

4406 • Regen • BRK-Haus
2x • Mittwoch-Donnerstag, 18.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

4407 • Regen • BRK-Haus
Samstag, 04.02.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

4408 • Regen • BRK-Haus
2x • Mittwoch-Donnerstag, 15.02.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

4409 • Regen • BRK-Haus
Samstag, 25.02.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

4410 • Viechtach • BRK-Zentrum
Samstag, 24.09.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4411 • Viechtach • BRK-Zentrum
Samstag, 12.11.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4412 • Viechtach • BRK-Zentrum
Samstag, 28.01.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

4413 • Zwiesel • BRK-Haus
Samstag, 08.10.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4414 • Zwiesel • BRK-Haus
Samstag, 10.12.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

4415 • Zwiesel • BRK-Haus
Samstag, 14.01.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

4416 • Zwiesel • BRK-Haus
Samstag, 11.02.2023, 8:30 - 16:30 Uhr



Immer auf dem Laufenden:
Folgen Sie uns bei Instagram
und Facebook!





Fit in Erster Hilfe

Für alle Interessierte sowie Mitarbeiter:innen in der Pflege / MDK.
Inhalte: Umgang bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes, Reanimation und AED (Defi). Der Kurs ist auch für Ihre Einrichtung zum Wunschtermin buchbar.

Dozent:in: Erste-Hilfe-Ausbilder:in des BRK
25,00 € werden im Kurs bar kassiert

4417 • Regen • BRK-Haus

Freitag, 11.11.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

4418 • Regen • BRK-Haus

Freitag, 03.02.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs ist für alle, die mit Kindern zu tun haben, z.B. Eltern, Großeltern, Mitarbeiter:innen in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen usw.

Dozent:in: Ausbilder:in des BRK
47,00 € werden im Kurs bar kassiert

4419 • Regen • BRK-Haus

Mittwoch, 23.11.2022, 8:30 - 16:30 Uhr

Kinder Notfälle

Vortrag

Dieser Kurs ist für alle, die mit Kindern zu tun haben z.B. Eltern, Großeltern, Erzieher:innen, usw. – wird nicht von der Berufsgenossenschaft anerkannt.

Dozent:in: Ausbilder:in des BRK
15,00 € werden im Kurs vom Ausbilder bar kassiert

4420 • Regen • BRK-Haus

Freitag, 07.10.2022, 18:30 - 20:15 Uhr

4421 • Regen • BRK-Haus

Freitag, 18.11.2022, 18:30 - 20:15 Uhr

4422 • Regen • BRK-Haus

Freitag, 17.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Erste Hilfe Training

Zur Auffrischung eines Erste Hilfe-Kurses (nicht älter als zwei Jahre); anerkannt von allen Berufsgenossenschaften. Nicht für den Führerschein.

Dozent:in: Ausbilder:in des BRK
47,00 € je Teilnehmer:in (werden im Kurs bar kassiert) oder Abrechnung mit zuständiger Berufsgenossenschaft

4423 • Regen • BRK-Haus

Mittwoch, 09.11.2022, 8:00 - 16:00 Uhr

4424 • Regen • BRK-Haus

Mittwoch, 07.12.2022, 8:00 - 16:00 Uhr

4425 • Regen • BRK-Haus

Mittwoch, 08.02.2023, 8:00 - 16:00 Uhr

Voraussetzungen bei Online-Kursen:
E-Mail-Adresse, PC oder mobiles Endgerät, evtl. Kamera, Headset mit Mikrofon, PC-Grundkenntnisse

Ernährung

Zuckerfallen beim Einkauf

Vortrag

"Ohne Zuckerzusatz", "zuckerreduziert", "nur mit der Süße aus Früchten", usw. – so lauten die Angaben auf vielen Lebensmitteln, mit denen Hersteller ihren Produkten einen Mehrwert geben möchten und die Verbraucher zum Kauf animieren möchten. Seit Jahren ist bekannt, dass der hohe Zuckerkonsum ein Mitverursacher für viele Zivilisationskrankheiten ist. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Namen "Zucker" in der Lebensmittelindustrie hat, was die Folgen des hohen Zuckerkonsums sind, was es mit Zuckeraustauschstoffen auf sich hat und ob diese wirklich als sinnvolle Alternative erachtet werden können. Lernen Sie, wie Sie "Zucker" bei Ihrem Einkauf entlarven und so-mit schrittweise Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.

4501 • Viechtach • Realschule

Donnerstag, 06.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Johanna Nachreiner • 12,00 € incl. Skript

NEU

4502 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum

Donnerstag, 20.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Johanna Nachreiner • 12,00 € incl. Skript

ONLINE

Emotion und Essen – wie Gefühle unser Essverhalten steuern

Online-Vortrag in der vhs.cloud

"I brauch jetzt a Schoki" – viele kennen diesen Gedanken. Schokolade als Nervennahrung in oder nach Stresssituationen. Egal ob Schokolade, Gummibärchen oder eine andere Süßigkeit. Der Körper verlangt nach Energie und zugleich beruhigt der süße Geschmack das Gemüt. Durch Essen regulieren viele Menschen unbewusst ihre Emotionswelt. Aus Frust, Einsamkeit oder Traurigkeit beginnt man zu essen und statt ein paar Gummibärchen oder Chips wird die ganze Packung gegessen. Ein schlechtes Gewissen und Ärger über sich selbst sind oftmals die Folge. Essen dient auch als Belohnung nach einem anstrengenden Tag oder einer ungeliebten Aufgabe. Erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen unseren Gefühlen und unserem Essverhalten und wie Sie Frustessen aktiv gegensteuern können.

4503 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum

Donnerstag, 10.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Johanna Nachreiner • 12,00 € incl. Skript

ONLINE

Machen Sie gesunde Ernährung zur Gewohnheit!

Mit basenüberschüssiger Ernährung fit und gesund durchs ganze Jahr

Online-Vortrag in der vhs.cloud

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, körperliche Beschwerden ohne eine vom Arzt nachzuweisende Ursache. Ein möglicher Grund für viele diffuse krankheitsähnliche Symptome kann eine ernährungsbedingte Säurebelastung des Körpers sein. Der Verzehr von tierischen Produkten, Lebensmitteln aus Weißmehl, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Stress kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aus dem Lot bringen. Erfahren Sie die Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts im Körper und wie Sie durch eine basenüberschüssige Ernährung leicht und ohne großen Aufwand täglich Ihren Körper bei der Regulation unterstützen können.

4504 • Online • vhs.cloud - Online-Kursraum

Donnerstag, 05.01.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Johanna Nachreiner • 12,00 € incl. Skript

ONLINE

Low Carb, Zucker & Co.

Vortrag

Low Carb Küche ist derzeit in aller Munde: Sie soll beim Abnehmen helfen, bei Diabetikern die Blutzuckerwerte und sogar die Blutfettwerte verbessern. Die meisten Menschen verbinden Low Carb jedoch mit dem Verzehr von viel Fleisch und Wurst. In diesem Vortrag wird aufgeräumt mit Spekulationen! Sie erfahren, welche positiven Wirkungen eine Low Carb Kost tatsächlich haben kann und wie man's richtig macht.

4505 • Frauenau • Glasmuseum
Montag, 06.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Anja Schneider • 10,00 €

NEU

Soul-Food: Hilfe bei Emotionalem Essen

Workshop

„Essen hält Leib und Seele zusammen!“ Wenn die Seele Hunger hat, wird aus Essen mehr als nur das Stillen von Hunger. In diesem Workshop entdecken Sie Emotionen – allgemein, aber auch ganz persönlich. Wir sehen, wozu Emotionen gut sind. Sie finden Ihre eigenen, persönlichen Strategien, die das Essen künftig ersetzen können – in Einklang mit Ihrem Leben und damit dauerhaft.

4506 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 23.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Anja Schneider • 17,00 € incl. Skript

NEU

Erkrankungen, spezielle Beschwerden

Schüßler-Salze • die richtige Anwendung zum Schulbeginn für Groß und Klein

Informationsvortrag

Eltern wünschen sich ein glückliches und erfolgreiches Leben für ihre Kinder. Schüßler-Salze haben die Kraft, das Immunsystem zu stärken, sowie den geistigen, seelischen und körperlichen Anforderungen besser gewachsen zu sein. Sie erfahren alles über die richtige Anwendung der Schüßler-Salze und viele Tipps.

4500 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 17.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Hildegard Himpsl • 24,00 € * incl. Skripten

NEU

Fußreflexmassage

Workshop

Unseren gesamten Körper finden wir in den Händen und Füßen wieder, denn dort enden die Nervenbahnen – doch ist die Massage an den Füßen meist effektiver. Durch eine Druckpunktmassage erfolgt eine Stimulierung der Nervenbahnen, die oft hilft, gesundheitliche Beschwerden zu lindern oder auch zu heilen. Anschließend erhalten Sie eine Anleitung zu einer wohltuenden Massage für die Füße.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und evtl. Massageöl

4601 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 15.10.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Erna Niedermayer • 21,00 € incl. Skript

NEU

Tinkuren herstellen für die grüne Hausapotheke

Nach einer kleinen Einführung in die heimische Kräuterkunde erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Wildkräutern und wie man sie für den Winter in einer Tinktur konserviert. Tinkturen können innerlich und äußerlich angewendet werden und dürfen in keiner Hausapotheke fehlen. Gemeinsam sammeln wir die Kräuter und stellen drei Tinkturen her.

Bitte mitbringen: Drei Schraubgläser, scharfes Messer und Schneidebrett

4602 • Viechtach • siehe Treffpunkt
Mittwoch, 21.09.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Sigrid Kick • 15,00 € incl. Skript + Materialkosten
Treffpunkt: Moosleuthen 7

NEU

Die kleine Naturapotheke – leicht und unkompliziert aus der heimischen Natur

Vortrag

Viele erinnern sich noch an die Zeit, als die Arnikatinktur auf der Fensterbank neben dem Johanniskrautöl heranreife und die selbstgemachte Zugsalbe auf die Holsplinter unter der Haut aufgetragen wurde. Das alte Wissen wird wiederbelebt. Wir stellen gemeinsam eine kleine Naturapotheke zusammen. Hierzu zählen neben Salben und Tinkturen auch Teemischungen.

4603 • Arnbruck • Pfarrheim
Freitag, 20.01.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Eva-Maria Prasch
16,00 € incl. Skript und Anschauungsmaterial



Vier Mal für Ihre Gesundheit!

<p>Einkaufspark Regen Zwieseler Str. 15 94209 Regen 09921 5643</p>	<p>Stadtplatz Zwiesel Stadtplatz 18 94227 Zwiesel 09922 9440</p>
<p>Stadtplatz Regen Stadtplatz 1 94209 Regen 09921 2070</p>	<p>Anger Zwiesel Angerstraße 34 94227 Zwiesel 09922 802053</p>

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

auch online unter:
www.raphael-apotheken.de



Virale Erkrankungen – Vor- und Nachsorge durch Stärkung des körpereigenen Immunsystems

Vortrag

Die Welt ist seit mehr als zwei Jahren fest im Griff einer viralen Erkrankung. Neben der hochentwickelten Schulmedizin kann jede:r einzelne unterstützend auf naturmedizinische Immunstimulierung zurückgreifen. Hier steht eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung, die helfen können, eine Erkrankung evtl. zu vermeiden oder schneller wieder gesund zu werden. Im Vortrag wird das breite Spektrum der Möglichkeiten ausführlich vorgestellt.

4604 • Ruhmannsfelden • Mittelschule
Samstag, 21.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Eva-Maria Prasch • 10,00 €

NEU

BowTech und Entspannung

Vortrag und kurze Anleitung zur Basis-Anwendung

Die Originale Bowen-Technik ist eine ganz junge Grifftechnik aus Australien, welche das Ziel hat, die Selbstregulation, Regeneration und körpereigene Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers zu unterstützen. Der Erfolg der BowenTechnik beruht auf der Erkenntnis, den Körper als komplexe Einheit zu betrachten, welche vom Gleichgewicht aller Aspekte abhängt. Und dies könnte sich als eine der größten Entdeckungen des Gesundheitswesens herausstellen: Eine am Körper ausgeführte Bowen-Anwendung richtet sich tatsächlich an die ganze Person. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der ganzheitlichen Gesundheitsförderung über Leistungsverbesserung im Sport und Arbeit uvm. Dieser Vortrag beinhaltet umfassende Informationen über die Bowen-Technik sowie im Anschluss eine Anleitung zur Basis-Anwendung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken

4605 • Kirchberg • Mittelschule
Mittwoch, 08.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Monika Probst, zertifizierter Lerncoach • 10,00 €

Kooperation Kneipp-Verein VIT

Folgende Veranstaltungen finden
in Kooperation mit dem

Kneipp-Verein Viechtach

statt. Anmeldung und weitere Informationen
bei Anja Augustin, Tel. 09942 801568,
info@kneippvit.de

Fit-Mix – mit Schwung in den Vormittag

4901 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Montag, 19.09.2022, 8:30 - 9:30 Uhr
Patrizia Biebl • 5,00 € / Vormittag

Leichte Gymnastik am Nachmittag Reha-Sport

4902 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Montag, 19.09.2022, 15:00 - 16:00 Uhr
Elfi Schwarz • 3,00 € / Nachmittag

Pilates – gezieltes Training für Bauch und Rückenmuskulatur

4903 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Montag, 19.09.2022, 18:15 - 19:15 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 60,00 €

Gymnastik für Bauch, Rücken nach Pilates

4904 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Montag, 19.09.2022, 19:15 - 20:15 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 60,00 €

Wassergymnastik

4905 • Viechtach • Schulzentrum
19x • Montag, 19.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Isabella Hermann • 5,00 € / Abend

Aquatic-Fitness

4906 • Viechtach • Schulzentrum
19x • Montag, 19.09.2022, 20:00 - 21:00 Uhr
Isabella Hermann • 5,00 € / Abend

Yoga am Stuhl

4907 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 9:00 - 10:00 Uhr
Erna Niedermayer • 5,00 € / Vormittag

4908 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
Erna Niedermayer • 5,00 € / Vormittag

Sport Kids (Bewegungsspiele für Kinder)

4909 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Dienstag, 20.09.2022, 16:00 - 17:00 Uhr
Marion Rankl • 3,00 € / Nachmittag

Yoga für Frauen

4910 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 15:45 - 16:45 Uhr
Erna Niedermayer • 5,00 € / Nachmittag

Yoga für alle

4911 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 16:45 - 17:45 Uhr
Erna Niedermayer • 5,00 € / Nachmittag

Bewegte Faszien

4912 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Dienstag, 13.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Manuela Eckmann • 60,00 €

4913 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Dienstag, 13.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Manuela Eckmann • 60,00 €

Aktiver neuer Rückensport Rehasport

4914 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 5,00 € / Abend

4915 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Dienstag, 13.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 5,00 € / Abend

Gesundheitsgymnastik 60+

4916 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Mittwoch, 14.09.2022, 9:00 - 10:00 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 5,00 € / Vormittag

Yoga am Vormittag KK zertifiziert

4917 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Mittwoch, 14.09.2022, 9:15 - 10:15 Uhr
Elfi Schwarz • 5,00 € / Vormittag

Kinder-Yoga

4918 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
18x • Mittwoch, 21.09.2022, 16:00 - 17:00 Uhr
Anja Augustin • 3,00 € / Nachmittag

Funktionelles Ganzkörpertraining

4919 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Mittwoch, 14.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Marion Rankl • 5,00 € / Abend

Fit over 60

4920 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Mittwoch, 14.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
Natalja Surikow • 5,00 € / Abend

Yoga in der Tr. Von Iyengar KK zertifiziert

4921 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Mittwoch, 14.09.2022, 19:15 - 20:15 Uhr
Elfi Schwarz • 5,00 € / Abend

In Balance

4922 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Donnerstag, 15.09.2022, 9:30 - 10:30 Uhr
Anneliese Miethaner • 5,00 € / Vormittag

QiGong

4923 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
10x • Donnerstag, 15.09.2022, 10:30 - 11:30 Uhr
Sibylle Möhring • 50,00 €

Eltern-Kind-Turnen

4924 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Donnerstag, 22.09.2022, 14:30 - 15:30 Uhr
Steffi Reitzig • 5,00 € / Nachmittag

4925 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
19x • Donnerstag, 22.09.2022, 15:30 - 16:30 Uhr
Steffi Reitzig • 5,00 € / Nachmittag

Slimnastik mit Pilates

4926 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Donnerstag, 15.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Sonja Hirtreiter • 60,00 €

Hals-Nackenschule

4927 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Donnerstag, 15.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Artem Salzmann • 5,00 € / Abend

Rücken-fit, speziell für Männer

4928 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Donnerstag, 15.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Artem Salzmann • 5,00 € / Abend

Yoga in der Tr. Von Iyengar KK zertifiziert

4929 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
20x • Donnerstag, 15.09.2022, 19:15 - 20:15 Uhr
Elfi Schwarz • 5,00 € / Abend

Schwungvoll in den Tag: Cardio-Fitness-Training

4930 • Viechtach • Kneipp-Übungsraum
12x • Freitag, 16.09.2022, 8:30 - 9:30 Uhr
Manuela Eckmann • 60,00 €



Wirbelsäulengymnastik

4931 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
12x • Freitag, 16.09.2022, 9:10 - 10:10 Uhr
Anja Augustin • 60,00 €

Yoga nach Krishnamacharya

4932 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
12x • Freitag, 16.09.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
Gabi Sirtl-Schwarz • 60,00 €

Drums for Kids

4933 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
10x • Freitag, 23.09.2022, 15:30 - 16:30 Uhr
Steffi Reitzig • 40,00 €

Bodytoning

4934 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
12x • Freitag, 23.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
Anja Augustin • 60,00 €

Funktionelles Rückentraining Rehasport

4935 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
20x • Freitag, 16.09.2022, 18:15 - 19:15 Uhr
Andy Niedermayer • 5,00 € / Abend

Muskelaufbautraining BBP MaxxF-Methode

4936 • **Viechtach** • Kneipp-Übungsraum
12x • Freitag, 16.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Elfi Schwarz • 60,00 €

Selbsthilfe

Selbstverteidigung • Schnupperkurs

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Selbstverteidigungskurs mit Orientierung an Grundlagen von Selbstverteidigung, Stand-Up und Grappling Techniken. Grundlagen aus Karate, Kickboxen, BJJ und Fitnessboxen für Selbstverteidigung und gesunde Lebensweise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Handtuch und Getränk

4300 • **Regen** • ARBERLAND HAUS
Samstag, 08.10.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Jakub Černý • 15,00 €

NEU

Sie möchten
sich online
zu einem Kurs
anmelden?

www.vhs-arberland.de

www.garhammer-druck.de

druck service
GARHAMMER
GmbH

Druck & Service
Garhammer GmbH
Straßfeld 5, 94209 Regen
Telefon 099 21 | 88 22 7-0
Telefax 099 21 | 88 22 7-19
Mail info@garhammer-druck.de

SERVUS.
Mia san' die Full-Service-
Druckerei mit Lettershop
im Bayerischen Wald

QUALITÄT AUS
DER REGION

OFFSETDRUCK
DIGITALDRUCK
LETTERSHP

natürliches Niederbayern

Unsere neue Angebotsreihe verbindet Wissen mit Spaß und macht Sie zu einem Kenner von außergewöhnlichen Highlights unserer Heimat.

1 Wald.Wasser.Wurzel • Foto-Workshop

Lindberg | Samstag, 15.10.2022 | 09:00-19:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5502/222

2 „Im Farbenrausch der Wälder“ • Foto-Workshop

Lindberg | Samstag, 22.10.2022 | 09:00-16:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule ARBERLAND, Kurs-Nr. 5501/222

3 Meditative Herbstwanderung im Sonnenwald

Schönberg | Sonntag, 09.10.2022 | 14:00-16:00 Uhr
Anmeldung: Volkshochschule Freyung-Grafenau, Kurs-Nr. 115 530

NEUGIERIG?

JETZT
ANMELDEN

WWW.
vhs-nieder
bayern.de

ABENTEUER
HEIMAT





Kultur

Kunsthandwerkliches Gestalten
Malen – Zeichnen
Fotografie

Schreiben, Literatur
Musik
Tanz

Kunsthandwerkliches Gestalten

Ganzstahlmesser schmieden

Feder- oder Wikingermesser

Schmieden Sie Ihr eigenes Wikingermesser (Ganzstahlmesser) in einer Gruppe bis zu fünf Personen und lassen Sie sich von der Faszination des Messerschmiedens fesseln. In ca. acht Stunden lernen Sie alles über das Schmieden, Schleifen und Härten des Messers. In dem Paket sind auch die Sicherheitsregeln und das Verhalten in der Schmiede, die Einweisung im Umgang mit der Schmiedeeinrichtung und der Umgang mit dem Lufthammer enthalten. Jede:r Kursteilnehmer:in hat seinen eigenen professionellen Arbeitsplatz mit eigenem Werkzeug und Bandschleifer!

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle) und Getränke/Brotzeit

5101 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 29.10.2022, 9:00 - 17:30 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

228,00 € * incl. gängige Verbrauchsmaterialien
(Kohle, Gas, Schmiedeeisen und Stahl für das Messer)



Survival-Outdoor-Messer schmieden

Schmieden Sie Ihr eigenes Survival-Messer mit einer Klingenlänge von maximal 120 mm und einem Griff mit Paracordwicklung. Sie lernen alles über das richtige Schmieden, Schleifen und Härten des Messers. Ferner erfahren Sie auch die richtige Paracord-Wicklung des Griffes. Da wir das Messer mit Griffbohrungen versehen, ist es Ihnen auch möglich, Zuhause einen anderen Griff anzufertigen. Jede:r Teilnehmer:in hat seinen:ihren eigenen professionellen Arbeitsplatz mit eigenem Werkzeug u. Bandschleifer.

Bitte mitbringen: Sicherheitsschuhe, schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle) und Getränke/Brotzeit

5102 • Ruhmannsfelden • Kunstschmiede

Samstag, 11.02.2023, 9:00 - 17:30 Uhr

Tobias Haselmayr, Kunstschmiedemeister

240,00 € * incl. gängige Verbrauchsmaterialien
(Kohle, Gas, Schmiedeeisen und Stahl für das Messer)



Die Schmiedekurse finden in einer sehr gut ausgestatteten Schmiedewerkstatt mit 8 Maschinenhämmern, verschiedenen 250-kg-Ambossen, Kohlen- und Gasfeuern, 100-Tonnen-Presse, Spindelpressen und mehreren Schleifmöglichkeiten für Messer etc. statt. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass jeder Kursteilnehmer einen eigenen Arbeitsplatz mit eigenem Werkzeug hat! Die Schmiedekurse werden persönlich vom Kunstschmiedemeister Tobias Tilman Haselmayr auf höchstem Niveau abgehalten, denn Schmieden lernt man nur vom Kunstschmiedemeister! Gängige Verbrauchsmaterialien sind im Kurspreis enthalten (z.B. Kohle, Gas, Schmiedeeisen, Stahl für das Messer).

Zu beachten: Teilnahme ab 18 Jahren! Das Tragen von Sicherheitsschuhen und schwer entflammbarer Kleidung (Arbeitskleidung aus Baumwolle) ist unbedingt notwendig! PSA (persönliche Schutzausrüstung), bestehend aus Schutzbrille, Lederhandschuhe, Staubschutzmaske FFP2 und Gehörschutz, muss vom Kursteilnehmer selbst mitgebracht werden. Dies kann auch käuflich bei uns erworben werden! Die Lederschürze wird gestellt. Brotzeit und Getränke bitte selbst mitbringen!

Voraussetzung: Gute körperliche Verfassung, handwerkliches Geschick und viel Spaß an der Arbeit.





„Der Kurs bei Tobias Haselmayr war einfach faszinierend. Sowohl der Einblick in die Schmiedewerkstatt, als auch die Herstellung des Survival-Outdoor-Messers war sehr lehrreich. Ich habe viel gelernt und hatte nebenbei viel Spaß. Ich kann den Dozenten und den Kurs vollumfänglich weiterempfehlen!“

*Jürgen Völkl,
Teilnehmer des Survival-
Outdoor-Messer-Kurses*

Glas erleben mit Glasfusing

Glasfusing ist eine Schmelztechnik, bei der farbige Glasscherben, Krösel und Glasfäden auf einer Glasplatte arrangiert und dann bei ca. 800 Grad im Brennofen verschmolzen werden. Dabei entstehen Hausnummern, Türschilder, Fenster- oder Wohnungsdekorationsbilder, Lampen, Uhren und Kreuze. Glasschneiden wird erlernt und ansonsten ist nur Freude am kreativen Gestalten notwendig. Das fertige Objekt kann am nächsten Tag abgeholt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5110 • Frauenau • Atelier am Steinbau
Freitag, 28.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr
Doris Heindl • 20,00 € * + Materialkosten

5111 • Frauenau • Atelier am Steinbau
Freitag, 17.02.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Doris Heindl • 20,00 € * + Materialkosten

Der Rote Faden – Grundtechnik des Nähens

Das Seminar wendet sich an Näh-Anfänger:innen. Sie lernen Grundfertigkeiten, um mit der Nähmaschine einfache Änderungen oder Flickarbeiten durchzuführen. Außerdem besteht die Möglichkeit, Heimtextilien oder Wohnaccessoires zu nähen.

- 1. Abend: Nähmaschinen-Einführung
- 2. Abend: Tasche, Kissen o. ä. wird erarbeitet

Bitte mitbringen: Nähzubehör, ein Änderungsteil und ein Flickteil

5201 • Regen • ARBERLAND HAUS
2x • Mittwoch, 05.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Regine Schreder • 30,00 €
Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden!

Kreativ-Nähwerkstatt

Wollen Sie in geselliger Runde mit Gleichgesinnten nähen und sich an Kreativtechniken ausprobieren? Haben Sie ein Nähproblem? Kommen Sie mit einer Nähanleitung nicht weiter? Oder fehlt es nur an der zündenden Idee für ein tolles Unikat? Nähen Sie sich Ihr Dirndl/Sommerkleid etc. einfach selbst! Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs wird Ihnen fachkundig weitergeholfen. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundkenntnisse im Nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoff, Schnitte oder Änderungsteil

5202 • Regen • ARBERLAND HAUS
5x • Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Regine Schreder
75,00 € für den gesamten Kurs / 1 Abend 19,00 €

Hinweis:

Teilnehmer:innen aus Mitgliedsgemeinden erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr. Ausgenommen sind: Kurse mit Kooperationspartnern und Kurse, die mit den Nr. 24 bis 26 beginnen.



Einkaufstasche aus recyceltem Garn

An drei Terminen entsteht aus festen Maschen und Luftmaschen oder festen Maschen und Doppelstäbchen eine einfache Einkaufstasche, die in keinem Auto fehlen sollte. Das verwendete Garn besteht aus 70% recycelter Baumwolle, 25% Polyester und 5% sonstigen recycelten Fasern.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 5

5203 • Kirchdorf • Volksschule
3x • Mittwoch, 01.02.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Irmgard Reindl
55,00 € + ca. 10,00 € Materialkosten

NEU



Broomstick

Häkelmethode

Aus beliebigem Garn erlernen wir die Broomstick Häkeltechnik. Die wörtliche Übersetzung aus dem Englischen bedeutet „Besenstiel“-Häkeln. Durch Benutzen einer überdimensionalen Stricknadel (Besenstiel) entstehen große Garnschlingen, welche mit festen Maschen stabilisiert werden. Anwendbar ist diese Technik für Tücher, Schals, Lesezeichen, usw. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Wolle und passende Häkelnadel

5204 • Arnbruck • Pfarrheim
Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Irmgard Reindl
22,50 € + ca. 10,00 € Materialkosten

NEU

Spinnen mit der Handspindel und Spinnrad

Für Teilnehmer:innen ab 15 Jahren und Erwachsene

Es ist faszinierend, wie aus einem Stückchen Rohwolle ein Faden entsteht, den man "einfach so" selbst hergestellt hat. Natürlich braucht es ein bisschen Übung, bis ein gleichmäßiges Garn entsteht. In diesem Kurs entdecken Sie eines der ältesten Kulturwerkzeuge der Menschheit ganz neu und erleben die Herstellung des eigenen Garnes hautnah. Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: funktionsfähiges Spinnrad (falls vorhanden)

5205 • Regen • ARBERLAND HAUS
3x • Samstag, 15.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr
Irmgard Reindl
55,00 € + ca. 10,00 € Materialkosten

NEU

vhs-Töpferstube

Diese Treffen in der "vhs-Töpferstube" sind für alle offen. Als Profi oder Laie können Sie große oder kleine Objekte töpfern, glasieren und brennen. Der Töpfertreff eignet sich gut als Ideenbörse oder zum Kennenlernen von neuen Techniken. Die Mitnahme des eigenen gekennzeichneten Werkzeuges wird empfohlen. Ton und Glasur können beim Treff erworben werden. Kenntnisse im Töpfern sind Voraussetzung, Fertigkeiten werden nicht vermittelt.

5252 • Regen • ARBERLAND HAUS
5252-1 • Freitag, 23.09.2022 • 19:00 - 21:30 Uhr
5252-2 • Freitag, 28.10.2022 • 19:00 - 21:30 Uhr
5252-3 • Freitag, 25.11.2022 • 19:00 - 21:30 Uhr
5252-4 • Freitag, 27.01.2023 • 19:00 - 21:30 Uhr
5252-5 • Freitag, 24.02.2023 • 19:00 - 21:30 Uhr
Maria Bauer
3,00 € * pro Abend + Materialkosten nach Verbrauch
Jeder Termin kann einzeln wahrgenommen werden.

Materialkosten beim Töpfern

1 Block (10 kg) Ton 9,80 €

Brennen pro Kilogramm Töpferware
für **Teilnehmer an Töpferkursen**

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. Brand, Schrühbrand | 1,20 € |
| 2. Brand ohne Glasurverbrauch | 1,50 € |
| 3. Brand mit Glasurverbrauch | 3,00 € |

Sie können bei uns Ihre Töpferwaren, die Sie **daheim** gestalten, brennen lassen.

Brennen pro Kilogramm Töpferware, die nicht in vhs-Kursen gefertigt wurde

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. Brand, Schrühbrand | 1,50 € |
| 2. Brand ohne Glasurverbrauch | 1,80 € |

Gebrannt wird, wenn genügend Objekte für eine Ofenfüllung vorhanden sind. Die Volkshochschule übernimmt für Schäden am Brenngut keine Haftung.

Malen - Zeichnen

Chinesische Kalligraphie

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die vier Schätze des chinesischen Gelehrtenzimmers kennen: Pinsel, Tusche, Papier und Reibstein. Anhand von praktischen Schreibübungen erhalten Sie einen ersten Einblick in das Schriftsystem der Chinesen und gehen am Schluss mit Ihren eigenen kalligraphischen Kunstwerken nach Hause.

Bitte mitbringen: Spaß, Selbstkritik und Perfektionismus nach Möglichkeit bitte zu Hause lassen.

1652 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 19.11.2022, 9:00 - 12:15 Uhr
Greta Brock • 25,00 € + 10,00 € Materialkosten

Malen wie Bob Ross – Herbstwald

Die Teilnehmer:innen erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik und entdecken die Freude am „etwas anderen“ Malen. Sie nehmen ein fertiges und beeindruckendes Bild mit nach Hause. Mit der erlernten und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Der Dozent bringt die nötigen Materialien wie Farben, Pinsel, Spachtel, Pinselreiniger, Tischstaffeleien und Leinwände mit. Es sind keinerlei Malkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier, Baby-Öltücher und Verpflegung

5301 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 30.09.2022, 14:00 - 21:00 Uhr
Günter Petzoldt
39,50 € + 35,00 € Materialkosten

NEU



Copyright Bob Ross

Malen wie Bob Ross – "pot O'posies" und "valley view"

Die Teilnehmer:innen erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik und entdecken die Freude am „etwas anderen“ Malen. Sie nehmen ein fertiges und beeindruckendes Bild mit nach Hause. Mit der erlernten und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Der Dozent bringt die nötigen Materialien wie Farben, Pinsel, Spachtel, Pinselreiniger, Tischstaffeleien und Leinwände mit. Es sind keinerlei Malkenntnisse erforderlich. Die Veranstaltung kann auch mit Übernachtung im ARBERLAND Tagungshaus*** gebucht werden.

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier, Baby-Öltücher und Verpflegung

5301H • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 01.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 02.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Günter Petzoldt • 71,50 € + 65,00 € Materialkosten



Malen wie Bob Ross – "golden glow of morning"

Die Teilnehmer:innen erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik und entdecken die Freude am „etwas anderen“ Malen. Sie nehmen ein fertiges und beeindruckendes Bild mit nach Hause. Mit der erlernten und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Der Dozent bringt die nötigen Materialien wie Farben, Pinsel, Spachtel, Pinselreiniger, Tischstaffeleien und Leinwände mit. Es sind keinerlei Malkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier, Baby-Öltücher und Verpflegung

5302 • Regen • ARBERLAND HAUS
Montag, 03.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Günter Petzoldt • 39,50 € + 35,00 € Materialkosten



DOZENTENPORTRAIT Günter Petzoldt

Ich hatte 2004 die Gelegenheit, mit meiner Frau an einem Wochenendmalkurs in der Bob Ross Technik teilzunehmen und wir beide brachten tolle Ergebnisse mit nach Hause. So malte ich in dieser Technik für mich weiter, wollte noch tiefer in diese Materie eintauchen und lies mich bei der Bob Ross Gesellschaft in Roermond, Niederlande zertifizieren. Hier wurden wir durch Trainer geschult, die noch mit Bob Ross gearbeitet hatten. In dieser Zeit kam mir die Idee, diese Kurse bei den Volkshochschulen anzubieten und kam bereits 2009 zur vhs Regen, wo meine Kurse von Anfang an sehr gut angenommen wurden und sich bis heute sehr großer Nachfrage erfreuen. Ich habe die Menschen hier sehr schätzen gelernt und komme immer wieder sehr gerne hierher.

Bob Ross hat immer gesagt, jeder ist ein Künstler. Und: Es gibt keine Fehler. Dies nimmt auch Einsteigenden die Angst vor dem Versagen. Zwar bereits verstorben, hat er doch ein Werk hinterlassen, das seine Botschaft um die Welt trägt.“

(Aussage/Interview Günter Petzoldt)

Sie möchten
sich online
zu einem Kurs
anmelden ?

www.vhs-arberland.de



Farbträume in Aquarell

Aquarell ist die Kunst des Weglassens, den richtigen Moment zum Aufhören, Spontanität und Mut zur Bildgestaltung. Es ist die Gratwanderung zwischen frei fließender Farbe und bewusster Steuerung der Bildgestaltung. Nach dem Erarbeiten eines stimmigen, räumlichen Grundgerüsts werden wir versuchen, in freiem und frechen Umgang mit Farbe, Pinsel und Wasser zu einer persönlichen Interpretation von Landschaft, Stillleben, Blumen und Architektur zu kommen. Jede:r wird individuell unterstützt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellmal Farben (Fa. Schminke), Aquarellmalblock (mind. 30 x 40 cm), Skizzenblock, Pinsel, Wassergefäß, Lappen, Palette oder weißen Teller, weichen Bleistift und Radiergummi

5303 • Regen • ARBERLAND HAUS

6x • Montag, 10.10.2022, 18:30 - 22:00 Uhr
Annemarie Pletl • 105,00 €



Fotografie

Fotokurs in der digitalen Fotografie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sagen Sie der Programmautomatik servus! Sie lernen in diesem Fotokurs bewusster zu fotografieren und Kameraeinstellungen zu wählen, die zu Ihrem Motiv und dem gewünschten Effekt passen. Am ersten Tag erfolgt eine Einführung in die Grundlagen der Fotografie: Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich, Autofokus, Belichtungsmessung, Schärfentiefe, Brennweiten und interner und externer Blitz. Der Praxisteil beinhaltet eine Fotowanderung. Abgerundet wird die Veranstaltung mit der Besprechung der Ergebnisse und erweiterten Grundlagen der Bildbearbeitung. Jede:r Teilnehmende erhält alle Kursunterlagen als PDF-Datei und alle während des Workshops gemachten Fotos auf CD.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk, digitale Spiegelreflexkamera und die Bedienungsanleitung, Wechselobjektive, voller Akku, leere Speicherkarte und evtl. Ersatzakku

5500H • Regen • ARBERLAND HAUS

Freitag, 07.10.2022 • 18:00 bis 21:15 Uhr
Samstag, 08.10.2022 • 09:00 bis 14:00 Uhr
Sonntag, 09.10.2022 • 09:00 bis 12:00 Uhr
Steffen Krieger • 95,00 € * incl. CD



Foto-Workshop

"Im Farbenrausch der Wälder"

Für Anfänger:innen bis fortgeschrittene Hobbyfotografen

Der Herbst ist eine der schönsten Jahreszeiten, wenn die Wälder sich mit ihrem bunten Gewand schmücken und die ersten Morgennebel aus dem Tal aufsteigen. Der Dozent hilft Ihnen bei der Bildgestaltung vor Ort, erarbeitet gemeinsam Ihr Bild und zeigt Ihnen, was Sie noch verbessern können bzw. welche Techniken es dafür gibt. Die goldene Stunde, eine Stunde vor Sonnenuntergang und eine Stunde nach Sonnenaufgang, sind die besten Zeiten, um zu fotografieren. Wir suchen uns geeignete Plätze und erarbeiten gemeinsam Bildideen und Bildkompositionen, um bereit zu sein, wenn das Licht seinen Höhepunkt erreicht und die große Show beginnt. In diesem ganztägigen Fotoworkshop liegt der Schwerpunkt auf der Bildgestaltung, Techniken und Hilfsmittel.

Voraussetzung: Kondition für Wanderungen u.a. auch am Berg

Bitte mitbringen: Eigene Kamera (Spiegelreflex-, Bridge- oder auch Kompaktkameras), wenn vorhanden Stativ, der Witterung angepasste Wanderbekleidung, feste Schuhe, Getränke und Brotzeit

5501 • Lindberg • siehe Treffpunkt

Samstag, 22.10.2022, 9:00 - 16:00 Uhr

Steffen Krieger • 88,00 € * incl. Transfer

Treffpunkt: Parkplatz Nationalparkzentrum Falkenstein



Wald.Wasser.Wurzel

Foto-Workshop

Der Nationalpark Bayerischer Wald ist etwas ganz Besonderes. Mit seinen ungezähmten Wildbächen, ausgedehnten Mooren und urwüchsigen Wäldern ist er ein wildromantisches Naturjuwel inmitten Deutschlands, das Landschaftsfotografen und Naturfotografen begeistert. Hier ist Natur noch pur. Der perfekte Ort für unseren Workshop "Wildbäche und Wald".

Die Inhalte sind:

- Fotografische Schwerpunkte: "So wenig Technik wie möglich – so viel Bildgestaltung wie möglich."
- Viel Zeit für die Landschaftsfotografie
- Fotoworkshop (Bildbearbeitung und Bildanalyse) am Ende des Workshops

Die Veranstaltung ist Teil der Angebotsreihe "Abenteuer Heimat / Natürliches Niederbayern" im Rahmen der Kooperation der niederbayerischen Volkshochschulen.

Bitte mitbringen: (Digitale) Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera mit Wechselobjektiven, verschiedene Objektive, Pol- und Graufilter, Stativ, Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, Speicherkarte, Laptop, Kartenleser und USB-Stick

5502 • Lindberg • siehe Treffpunkt

Samstag, 15.10.2022, 9:00 - 19:00 Uhr

Steffen Krieger • 85,00 € *

Treffpunkt: Parkplatz Ortseingang Lindberg/
Ludwigsthal

NEU

Winter im Nationalpark Šumava

Der Winterfoto-Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene führt in den Nationalpark Šumava. Besonders die Sonnenuntergänge im Böhmerwald sind im Winter wunderschön. Der Workshop findet in einer wunderschönen Lage rund um den Vydra-Fluss statt. Neben der Landschaftsfotografie im Winter, werden wir uns an verschneiten und vereisten Gebirgsbächen dem Thema Langzeitbelichtung widmen. Bizarre Eisstrukturen, in Verbindung mit nebelweich dargestelltem Wasser, werden unsere vorrangigen Motive sein. Der Workshop konzentriert sich auf die Verwendung von ND-Filter, Stativ, Verlaufsfilter und Detailaufnahmen.

Bitte mitbringen: Fotoausrüstung, warme Wanderkleidung, Regenschutz und Getränk/Brotzeit

5504 • Lindberg • siehe Treffpunkt
Samstag, 14.01.2023, 8:00 - 15:00 Uhr
Steffen Krieger • 88,00 € * incl. Bustransfer und Leihgebühr für die Schneeschuhe
Treffpunkt: Parkplatz Nationalparkzentrum Falkenstein



Glas, Holz, Ton und Farbe in Tom's Hall, Frauenau

Die Glas- und Kunstakademie Bild-Werk Frauenau e.V. und vhs bieten Kurse in Kooperation an. Wer Lust hat mit Glas, Holz, Ton oder Farbe kreativ zu sein oder eine neue Technik kennen lernen möchte, ist hier genau richtig. Erfahrene Künstler vermitteln Ihnen die technischen Grundlagen, geben Ihnen Anregungen für Entwürfe und unterstützen Sie bei der Realisierung Ihrer eigenen Ideen.

Infos und Anmeldung:
Bild-Werk Frauenau e.V., Tel. 09926 180 895,
info@bild-werk-frauenau.de
Kurse unter www.bild-werk-frauenau.de



Schreiben, Literatur

Märchenwanderung

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

"In alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ..." Die Märchenwanderung führt uns vom "Gläsernen Wald" über den 1,3 km langen Pfahlwanderweg rund um die Burgruine Weißenstein und endet an der Dorfkapelle. Im "Zauberwald" aus Glas, an einem lauschigen Plätzchen entlang des Weges, und zuletzt an der Dorfkapelle, entführt uns Lucia vom Silberberg in freier Erzählkunst in das Reich der Märchen und erweckt Königssöhne, arme Dienstmädchen und so manchen tierischen Helfer zum Leben. Nun ist es an der Zeit zu lauschen und zu entspannen. "Und wenn Sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute."

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen

6504 • Regen • siehe Treffpunkt
Freitag, 14.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
Erika Maurus • 15,00 € *
Treffpunkt: Parkplatz bei der Burgruine Weißenstein

NEU

Musik

Trommeln als kollektives Erlebnis

"So do wama"

Trommeln als kollektives Erlebnis. Miteinander auf einer Ebene schwingen. Sich miteinander weiter entwickeln. Abtauchen in die Welt des Rhythmus. Das Repertoire umfasst die Spielarten der afro- und kubanischen Musik. Aber auch Samba, Body-Percussion und vor allem „Selbstgestricktes“ sind angesagt. Selbstverständlich steht der Spaßfaktor im Vordergrund, aber durch die Regelmäßigkeit der Proben werden die Teilnehmer auch auf dem Gebiet der Spielfertigkeit gute Fortschritte machen. Durch das Einfließen der eigenen Kreativität in die Entwicklung der Gruppe wächst eine eigenständige, originelle Band zusammen, die jede Menge gute Laune verströmt. Vorkenntnisse erforderlich!

5601 • Regen • Berufsschule
7x • Mittwoch, 14.09.2022
19:30 - 21:30 Uhr
Sigi Lee Nachreiner • 122,50 € *



Didgeridoo – Baukurs

Nach kurzer Einleitung fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus geflammtem MOOSO-Bambus. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passgenauen Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Zuletzt lernen wir mit viel Spaß Grundton und Anblastetechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.

5611 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 29.10.2022, 13:00 - 15:30 Uhr
Hans-R. Kreuzer • 50,00 € * incl. Materialkosten



Didgeridoo – Spielkurs

Seit mehr als 25 Jahren unterrichte ich mit viel Spaß und Erfahrung neue und altbewährte Übungsmethoden zum einsteigerfreundlichen Erlernen des Didgeridoo-Spielens. Verschiedene Anblastetechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen unterschiedlicher Tierklänge zählen zu den Hauptkursinhalten. Durch den koordinierten Einsatz von Zwerchfell, Zunge und Lippen-Muskeln lassen sich die verschiedensten Klangeffekte erzeugen, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen. Auch werden Möglichkeiten gezeigt, die Bauchatmung bzw. Zwerchfellatmung zu erlernen. Diese Atemtechnik verhilft Ihnen zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe. Das Musizieren mit dem Didgeridoo ist ein ausgezeichnetes Training für Hals, Mund und Atemmuskulatur und kann deshalb Schnarchen und auch das weit verbreitete Schlafapnoe-Syndrom (nächtliche Atemstillstände) bessern oder Heilen. Inzwischen werden damit auch Asthma, Bronchitis und Mukoviszidose-Leiden therapiert. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine Bauanleitung für ein Schwirrlholz (Australisches Busch Telefon).

5612 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 29.10.2022, 16:00 - 19:30 Uhr
Hans-R. Kreuzer • 37,50 € *

PerlHof
Flauschiges und Köstliches vom Schaf

Einkaufen direkt beim Schäfer
Produkte rund um`s Schaf!
Regional & Natürlich

- Fellhausschuhe & Wollsocken aus eigener Schafhaltung
- Lebensfreude zum Anziehen
- Lammfelle von unseren Schafen
- Wolldecken für die kalte Jahreszeit!
- Wollige Hüte fürs Leben

Schafwoll-Laden
Grub 26 – 94269 Rinchnach - Tel. 09928/224
Verkaufszeiten/Schafhof-Führungen unter www.schafhof-perl.de

Tanz

Salsa und Bachata

Schnupperkurs

Lassen Sie sich von Lateinamerikanischen Tänzen verzaubern!

Bitte mitbringen: Ein extra Paar Schuhe zum Tanzen. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

5701 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 08.10.2022, 14:00 - 16:15 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller GbR
29,00 € *



Auch als Einzelperson buchbar, bevorzugt als Paar

Tanzkurs – Grundkurs Standard/Latein

Für Anfänger:innen und Brautleute

Unser Grundkurs Standard/Latein ist ideal für Anfänger, Brautleute und Hochzeitsgäste. Sie lernen die ersten und wichtigsten Grundschrötte, um auf Ball oder Hochzeit eine flotte Sohle hinzulegen. Auch die ersten Figuren werden Sie begeistern. Nach dem Grundkurs sind Walzer, Discofox, Jive und Chacha für Sie keine Fremdwörter mehr!

Bitte mitbringen: Ein extra Paar Schuhe zum Tanzen. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

5702 • Regen • ARBERLAND HAUS
6x • Sonntag, 06.11.2022, 17:00 - 19:00 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller GbR • 79,00 € *

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Anfängerkurs Voraussetzung.

- Sie erweitern Ihre Kenntnisse vom Anfängerkurs mit
- neuen Figuren (Disco Fox, Tango, Walzer)
 - neuen Tänzen (Rumba, Samba) u.a.

Bitte mitbringen: Ein extra Paar Schuhe zum Tanzen. Der Tanzraum darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

5703 • Regen • ARBERLAND HAUS
6x • Sonntag, 06.11.2022, 19:15 - 21:15 Uhr
Tanzschule Bianca Steinecker-Heller GbR • 79,00 € *



Immer auf dem Laufenden:
Folgen Sie uns bei Instagram und Facebook!





ZWIESEL
GLAS



Journey

Die Meilensteine der 150-jährigen ZWIESEL GLAS Geschichte werden in den Stielen der fünfteiligen Serie als lineares Relief visualisiert.

Sie verbinden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander. Bordeaux-, Burgunder-, Weißwein-, Allround- und Sektglas bilden ein Ensemble aus den geschichtlichen Highlights von ZWIESEL GLAS und machen jeden Genussmoment erlebbar. Die besondere Serie entstand aus der Kooperation mit dem renommierten Designer Sebastian Herkner.

Besuchen Sie unseren ZWIESEL GLAS Werksverkauf:

Dr.-Schott-Straße 35 · 94227 Zwiesel

Montag – Freitag 9 bis 18 Uhr und Samstag 9 bis 16 Uhr

zwiesel-glas.com

 [instagram.com/zwieselglas/](https://www.instagram.com/zwieselglas/)

 [facebook.com/ZwieselGlas](https://www.facebook.com/ZwieselGlas)



Zielgruppen • Junge vhs

Schülerförderung
Knigge
EDV

Entspannung & Fitness
Kreativ
Unterhaltung

Junge vhs

Schülerförderung

Latein • Schülerförderung

Repetitio est mater studiorum –

Wiederholung ist die Mutter des Lernens

Diese Weisheit des römischen Dichters Horaz gilt immer, besonders aber beim Lernen der lateinischen Sprache. Daher wiederholen wir in dieser Schülerförderung für das Fach Latein in erster Linie die grammatikalischen Grundlagen und die wichtigsten Vokabeln, um für den Schulalltag gut gerüstet zu sein, sei es bei Schulaufgaben oder bei mündlichen Leistungsnachweisen. Je nach Bedarf behandeln wir aber auch lateinische Schriftsteller, die im Lehrplan verankert sind bzw. zur Vorbereitung auf Prüfungen eine wichtige Rolle spielen. Wir arbeiten, wann immer möglich, direkt am lateinischen Text, sodass mit jedem Satz, der analysiert und übersetzt wird, die eigenen Fertigkeiten trainiert werden und ein schneller Übungseffekt eintritt. Natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. In diesem Sinne: Romanes (non) eunt domus.

6000 • Regen • ARBERLAND HAUS

5x • Montag, 10.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Johannes Drasch • 37,50 €

NEU

Schülerförderung

Für Schüler:innen unterschiedlicher Schularten und Jahrgangsstufen

Für die Fächer Mathe, Deutsch, Englisch uvm. kann Schülerförderung als Gruppenschulung oder auch in Einzelstunden gebucht werden. Fach, Inhalte und Umfang können individuell vereinbart werden. Bei Fragen oder Interesse stehen Ihnen Eva König und Eva Pauli unter Tel. 09921 9605-4400 gerne zur Verfügung.

Knigge

Knigge – Über den Umgang mit Menschen

Für Beruf und Freizeit

"Gutes Benehmen ist die Kunst, den Menschen unseren Umgang angenehm zu machen." J. Swift

Inhalte eines Knigge-Kurses:

- Einführung und Übungen
- ABC des guten Umgangs
- Der "1. Eindruck" und der "2. Eindruck"
- Sprache und Stimmlage
- Das Grüßen / Der Gruß
- Tischmanieren
- Online-Unterricht / Online-Meeting uvm.

Inhalte und Umfang können individuell vereinbart werden.

6001 • Regen oder als Inhouse-Schulung

Dr. Renate Mehringer



... dass zusammen mit der vhs ARBERLAND bereits die Kleinsten im Kindergarten Englisch lernen?

Und dass dies Dank der Sparkasse Regen-Viechtach sogar kostenlos für die Kinder und Eltern ist? Die Sparkasse ermöglicht das Projekt in Kooperation mit der vhs ARBERLAND bereits seit mehr als 15 Jahren und investiert dabei jährlich rund 50.000,00 € in das Projekt „English Playtime“. Einmal in der Woche werden die Vorschulkinder dabei von ausgebildeten Dozent:innen unterrichtet. Aktuell beteiligen sich 21 Kindergärten aus dem ganzen Landkreis an dem Projekt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ziel ist es, die Kinder früh für andere Sprachen und Kulturen zu sensibilisieren und ihnen Lust zu machen auf das Lernen einer fremden Sprache. Daher begeistern wir unsere Kinder am besten so früh wie möglich Englisch zu lernen und das spielerisch und unter Freunden.

Wenn Sie mehr über „English Playtime“ wissen möchten, kontaktieren Sie uns gerne.



EDV

10-Fingerschreiben und Word

Für Kinder ab der 3. Klasse

In den Osterferien lernen die Kinder in diesem Kurs abwechslungsreich und spielerisch die PC-Tastatur kennen und blind zu bedienen. Nach diesem Kurs beherrscht jeder garantiert das Tastenfeld. Zusätzlich lernen die Kinder, wie man in Word 2019 Texte formatiert, Bilder einfügt und Einladungen, Visitenkarten oder Briefpapier gestaltet. Auch ein Ausflug ins Internet sorgt für Abwechslung. Jedes Kind erhält einen USB-Stick, auf dem es seine Dateien abspeichern und mitnehmen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

21601 • Regen • ARBERLAND HAUS

3x • Mittwoch / Donnerstag / Freitag, 8:30 – 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 02.11.2022

Armin Weinfurter • 64,90 € incl. Lernmittel

Bits für Kids

Für Kinder ab 10 Jahren

- Kinder in sozialen Netzwerken
- Kinder und das Computer spielen
- Spielerisch im Internet surfen
- Sicherheit im Netz für Kids

In diesem Kurs werden Kinder altersspezifisch und systematisch an den Computer herangeführt. Anhand gängiger Geräte bzw. gängiger Software lernen die Kids Schritt für Schritt den PC kennen. Sie bekommen ausführlich den Umgang mit sozialen Netzwerken und Computerspielen erklärt. Ebenso wird im Kurs auf das Surfen im Internet und den möglichen Problemen bzw. Gefahren eingegangen.

21602 • Regen • ARBERLAND HAUS

Mittwoch, 04.01.2023, 9:00 - 12:00 Uhr

Alexander Schrenk • 15,00 €

NEU

Entspannung und Fitness

Selbstverteidigung • Schnupperkurs

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Selbstverteidigungskurs mit Orientierung an Grundlagen von Selbstverteidigung, Stand-Up und Grappling Techniken. Grundlagen aus Karate, Kickboxen, BJJ und Fitnessboxen für Selbstverteidigung und gesunde Lebensweise. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Sportklamotten, Handtuch und Getränk

4300 • Regen • ARBERLAND HAUS

Samstag, 08.10.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Jakub Černý • 15,00 €

NEU

Ski Alpin, Langlauf oder Snowboard – Schnupperkurs

Für Kinder ab 5 Jahren

Egal ob das erste Mal auf Skier gestanden wird oder das Können aufgefrischt werden soll – in diesem Kurs lernen die Kinder das Skifahren, Boarden oder Langlaufen von Anfang an. Auf die Bretter, fertig, los!

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung

6303 • Bischofsmais • siehe Treffpunkt

An folgenden Terminen: 17./18.12.2022, 07./08.01.,

21./22.01., 04./05.02., 18./19.02.2023

Josef Schneider • 66,00 € *, zzgl. optional

15,00 € Verleihgebühr für die Ausrüstung

Treffpunkt: Skischule Sepp Schneider am Forsthauslift

Bewegung, Meditation und Klangschaalen

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bewegungsübungen aus Chi Gong, Tai Chi und Yoga helfen Aggressionen und überschüssige Energien abzubauen. Atem- und Entspannungstechniken erleichtern den Einstieg in die Meditation. Kinder lernen Loslassen und tiefe innere Ruhe zu spüren. Wir nehmen die Schwingungen der Klangschaalen meist als wohltuende Klänge wahr. Bei diesem Workshop erleben die Kinder sie auch mit anderen Sinnen. Selbstverständlich erfolgt das Vermitteln der Aktivitäten auf eine spielerische und altersgerechte Art und Weise – es sollte schließlich auch Spaß machen.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung

6306 • Regen • ARBERLAND HAUS

4x • Mittwoch, 09.11.2022, 16:00 - 17:00 Uhr

Stephan Zimmermann • 20,00 €

Folgende Kurse sind in diesem Semester noch zusätzlich geplant:

- Kinder-Ballett
- Fit-Kids von 6 bis 10 Jahren
- Fit-Teens von 11 bis 14 Jahren

Termine und Kosten finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-arberland.de

Auftauchen zwischen Osser und Arber

OSSERBAD LAM

Schwimmen. Sauna. Spaß.

Hallen- und Freibad
Kinderbereich mit
Riesenrutsche

Sauna und
Dampfbad
inklusive

Schwimm-
und Spaßbecken
Cafeteria mit
Sonnenterrasse

Osserbad Lam / Gimglmühler Weg 25 / 93462 Lam
+49 9943 2882 / tourist@lam.de / Informationen unter www.osserbald.de



Bogenschießen wie die Profis

Für Kinder von 9 bis 17 Jahren

3-Tages-Einsteigerkurs in die Bogenart Olympisch Recurve. Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Es ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht. Konzentration, Koordination, Körperspannung, Muskelaufbau, Vorbeugung von Haltungsschäden und Abbau vom Alltagsstress. All dies kann man mit Bogenschießen erreichen. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse und der Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss vermittelt. Die Kursgebühr beinhaltet sämtliches Leihmaterial wie Bogen, Pfeile, Scheiben und Schutzausrüstung. Mitzubringen sind: Saubere Turnschuhe, anliegende Oberbekleidung, Haargummi bei längeren Haaren.

6501 • Kirchdorf • Bogenhalle
3x • Mittwoch, 05.10.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
Günther Schmid • 99,00 € *

6502 • Kirchdorf • Bogenhalle
3x • Mittwoch, 11.01.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Günther Schmid • 99,00 € *

Kreativ

Buntes Windspiel • Filzkurs

Für Kinder ab 10 Jahren

Es wird ein buntes Windspiel aus Filzwolle und Perlen erstellt. Ein passendes Weihnachtsgeschenk für die Eltern oder als schmückender Gegenstand für das Kinderzimmer.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Plastikschüssel, Schürze oder alte Kleidung

6301 • Regen • ARBERLAND HAUS
Freitag, 02.12.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Irmhild Letsch • 11,00 € + ca. 4,00 € Materialkosten

NEU



Engel für Weihnachten • Töpferkurs

Für Kinder ab 6 Jahren

Es werden aus Ton zauberhafte Engeln getöpft. Diese werden anschließend gebrannt und dann können die Kunstwerke, genau passend für die Adventszeit, abgeholt werden.

Bitte mitbringen: alte Kleidung oder Schürze

6302 • Regen • ARBERLAND HAUS
Donnerstag, 03.11.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Maria Bauer • 11,00 € incl. 3,00 € Materialkosten

NEU



Kinder-Atelier – "Engel"

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Ob Weihnachtsgeschenk für Deine Liebsten oder als toller Hingucker für Dein Kinderzimmer. Auf einer Leinwand malen wir einen Engel mit Acrylfarben und Schablone.

Bitte mitbringen: alte Kleidung oder Schürze

6304 • Regen • ARBERLAND HAUS
Samstag, 26.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Annemarie Pletl • 20,50 € incl. 10,00 € Materialkosten für Leinwand, Farben, etc.

NEU

Unterhaltung

Experiment Feuer Feuer entfachen von der Steinzeit bis heute

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bei diesem interessanten Kurs erlernen die Kinder verschiedene Möglichkeiten, Feuer zu entfachen, ohne Streichholz und Feuerzeug. Auf dem offenen Feuer gekochte Kartoffeln werden zum Abschluss gemeinsam verspeist.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung

6503 • Kirchberg • siehe Treffpunkt
Freitag, 07.10.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
Stephan Zimmermann • 10,00 €
Treffpunkt: Nußbaumstraße 7, Kirchberg im Wald

NEU



Individuelle Angebote für Kindergärten / Schulen

Sie interessieren sich für ein Thema und möchten gerne eine individuelle Schulung planen?

Sie können jederzeit konkrete Inhalte und individuelle terminliche Abstimmungen mit uns besprechen. Selbstverständlich kann es sowohl im ARBERLAND Haus als auch bei Ihnen vor Ort stattfinden.

Folgende Themen bieten wir regelmäßig an:

- Englisch
- Knigge – Über den Umgang mit Menschen
- Nachhaltigkeit
- Rückenschule
- Ernährung
- Mentaltraining u.v.m.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Märchenwanderung

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

"In alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ..." Die Märchenwanderung führt uns vom "Gläsernen Wald" über den 1,3 km langen Pfahlwanderweg rund um die Burgruine Weißenstein und endet an der Dorfkapelle. Im "Zauberwald" aus Glas, an einem lauschigen Plätzchen entlang des Weges, und zuletzt an der Dorfkapelle, entführt uns Lucia vom Silberberg in freier Erzählkunst in das Reich der Märchen und erweckt Königssöhne, arme Dienstmädchen und so manchen tierischen Helfer zum Leben. Nun ist es an der Zeit zu lauschen und zu entspannen. "Und wenn Sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute."

Bitte mitbringen: witterungsbedingte Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen

6504 • Regen • siehe Treffpunkt
Freitag, 14.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
Erika Maurus • 15,00 € *
Treffpunkt: Parkplatz bei der Burgruine Weißenstein

NEU





INFOPORTAL
FÜR JEDE LEBENSPHASE



Familienregion ARBERLAND

Schwangerschaft

Kinder

Jugend

Familie

Senioren

Menschen
mit Behinderung

Beratungsstellen • Finanzielle Hilfen
Freizeitmöglichkeiten ...

www.familienregion-arberland.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement
Bayern

Kleine Forscher im ARBERLAND



Bereits seit 2012 engagiert sich das Netzwerk „**Kleine Forscher im ARBERLAND**“ an der vhs für die frühe Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. Pädagogische Fachkräfte aus dem Landkreis Regen nehmen bereits an dem regelmäßigen Fortbildungsangebot teil und legen so einen wichtigen Grundstein in der Bildungsbiographie der Kinder. Jede Fortbildung des

„Hauses der kleinen Forscher“ umfasst einen naturwissenschaftlichen, mathematischen oder technischen Schwerpunkt sowie eine pädagogische Vertiefung. Anmelden können sich Pädagoginnen und Pädagogen aus Kindergärten, Horten sowie Grundschulen, die den Themenbereich Naturwissenschaften, Mathematik und Technik dauerhaft im Konzept ihrer Einrichtung verankern wollen.

„Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“ für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Nachhaltigkeit ist mehr als „Bio“. Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein Bildungskonzept, das Mädchen und Jungen darin stärken will, unsere komplexe Welt einschließlich ihrer begrenzten Ressourcen zu erforschen, zu verstehen, aktiv zu gestalten und dabei auch an andere Menschen, denen weniger zur Verfügung steht, und ankommende Generationen zu denken. Doch worin besteht der Unterschied zwischen Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Nachhaltigkeit? Und welche Themen, Methoden und Ziele gehören zum Bildungskonzept BNE? In der Einstiegsfortbildung „Tür auf!“ beschäftigen Sie sich mit Nachhaltigkeitsfragen, die im Alltag der Mädchen und Jungen auftauchen.

Sie erleben, dass forschendes Lernen eine Methode ist, die sich auch für die BNE-Praxis eignet, und lernen die Methode „Philosophieren mit Kindern“ kennen. Mit Ihrem spezifischen Nachhaltigkeitsthema und vielen Ideen für die praktische Umsetzung von BNE in Ihrer Kita, Ihrem Hort oder Ihrer Grundschule können Sie dann bis zur zweiten Fortbildung „Macht mit! Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Praxis“ zahlreiche Erfahrungen sammeln.

TERMIN wird noch bekanntgegeben!

„Macht mit! Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Praxis“

Diese Fortbildung ist der zweite Teil des BNE-Bildungsangebots und richtet sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die die Fortbildung „Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“ besucht haben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) lebt vom Handeln. In der Fortbildung geht es zu Beginn um die Erfahrungen, die Sie seit der ersten BNE-Fortbildung („Tür auf! Mein Einstieg in Bildung für nachhaltige Entwicklung“) gesamt

haben. Welche Themen wurden ausgewählt? Welche Methoden konnten Sie einsetzen? Wurden Projekte umgesetzt? Sie tauschen sich mit den anderen Teilnehmenden ausführlich über Erfolgsfaktoren, Stolpersteine und Fragen zum weiteren Vorgehen aus.

TERMIN wird noch bekanntgegeben!

Möchten Sie Ihr komplettes Personal zu einem „Forscher-Workshop“ anmelden? Wir bieten Ihnen auch gerne Inhouse-Schulungen an. Sprechen Sie uns an, wir finden für Sie die perfekte Lösung.

Ihre Ansprechpartner für das „Haus der kleinen Forscher“ im ARBERLAND:

Marion Imre Tel. 09921 9605 4427 imre@vhs-arberland.de
Marion Maier Tel. 09921 9605 4416 maier@vhs-arberland.de

§ 1 ZUSTANDEKOMMEN DES VERTRAGES

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch oder schriftlich (Post, Fax, E-Mail, Internet, Eintragung in die Anwesenheitsliste) erfolgen.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr und Materialkosten.
Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

§ 2 BEZAHLUNG

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages (bei der Anmeldung) zur Zahlung fällig. In besonderen Fällen kann bei der Anmeldung Ratenzahlung beantragt werden. Ein Anspruch besteht nicht. Bei Kursabbruch besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten. Abbuchungen erfolgen gemäß SEPA-Verfahren.

§ 3 RÜCKTRITT VOM VERTRAG

- a) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten,
 - wenn die vorgegebene Mindestzahl von Teilnehmer*innen nicht erreicht wird,
 - wenn der*die von der vhs verpflichtete Dozent*in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.
- b) Der*die Teilnehmer*in kann sich bis 4 Werktage vor Beginn oder Anmeldeschluss vom Kurs/Lehrgang abmelden. Danach ist ein Rücktritt nur möglich, wenn von dem*der Teilnehmer*in eine Ersatzperson gestellt wird. Eine Abmeldung bei dem*der Dozent*in ist nicht verbindlich, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung; in diesen Fällen werden Kursgebühr und Materialkosten fällig.

§ 4 ERMÄSSIGUNGEN

Auf die Kursgebühr erhalten Teilnehmer*innen aus Mitgliedsgemeinden 10 % Ermäßigung, Schwerbehinderte (ab 50 %) und Inhaber von Ehrenamtskarten gegen Vorlage entsprechender Nachweise 20 %. Die Ermäßigungen gelten nicht für Kurse mit Kooperationspartnern, Kurse, die mit den Nummern 24... bis 26... beginnen, sowie Kurse, die mit * gekennzeichnet sind. Mehrfachermäßigungen sind ausgeschlossen.

§ 5 KÜNDIGUNG

Die Teilnahme an einer Veranstaltung mit einer Dauer von mehr als sechs Monaten kann mit einer Frist von sechs Wochen, erstmals zum Ende der ersten drei Monate, dann jeweils zum Ende der nächsten drei Monate ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. Die Lehrgangsgebühr ist anteilig zu zahlen.

§ 6 PRÜFUNGEN | BESCHEINIGUNGEN

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

§ 7 URHEBERSCHUTZ

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden. In den EDV-Kursen dürfen keine privaten Datenträger zur Anwendung kommen. Die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.

§ 8 EDV-NUTZUNG

Teilnehmer*innen in Kursen mit EDV-Anteilen müssen mit ihrer Unterschrift die Nutzungsvereinbarung anerkennen.

§ 9 VORBEHALTUNG EIGENER GEEIGNETER IT-INFRASTRUKTUR UND SOFTWARE BEI ONLINE-KURSEN

Teilnehmer*innen in Kursen des Programmbereichs „Digitale Angebote“ sind für das Vorhalten und die Gewährleistung eines Internet-Zugangs und der sonstigen zur Nutzung der Onlineangebote notwendigen technischen Einrichtungen, Software sowie entsprechender Lizenzen selber, auf eigene Rechnung und eigenes Risiko verantwortlich.

§ 10 HAFTUNG

Die Haftung der vhs für Schäden jeglicher Art ist auf folgende Fälle beschränkt:

- Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen
- Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen.

Für Diebstahl und Verlust mitgebrachter Gegenstände übernimmt die vhs keine Haftung. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr.

§ 11 LEISTUNGSUMFANG | SCHRIFTFORM

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmes. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Irrtum und Änderungen sind vorbehalten. Der*die Dozent*in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

§ 12 KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN

Werden Veranstaltungen in Kooperation mit anderen Partnern durchgeführt, so gelten deren Geschäftsbedingungen.

§ 13 HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der jeweiligen Schulungsstätten ist einzuhalten.

§ 14 DATENSCHUTZ

Ihre personenbezogenen Daten werden unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Bestimmungen der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) nur vhs-intern gespeichert und verarbeitet. Die detaillierten Bestimmungen zum Datenschutz sind per Aushang in der vhs-Geschäftsstelle im ARBERLAND HAUS in Regen sowie unter <https://www.vhs-arberland.de/kontakt/datenschutzerklaerung.html> veröffentlicht. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht.

Datenschutz- Information nach Art. 13 DSGVO

1. BEZEICHNUNG DER VERARBEITUNGSTÄTIGKEIT

Abwicklung einer Kursanmeldung/-teilnahme

2. NAME UND KONTAKTDATEN DES VERANTWORTLICHEN

Kommunaler Zweckverband Volkshochschule ARBERLAND, gesetzlich vertreten durch
Herbert Unnasch, Amtsgerichtstr. 6-8, 94209 Reggen
E-Mail: info@vhs-arberland.de, Telefon: 09921 9605 4400

3. KONTAKTDATEN DES DATENSCHUTZBEAUFTRAGTEN

Unsere Datenschutzbeauftragte erreichen Sie unter:
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Reggen, E-Mail: datenschutz@ira.landkreis-regen.de,
Telefon: 09921 601372

4. ZWECKE UND RECHTSGRUNDLAGEN DER VERARBEITUNG

Ihre Daten werden verarbeitet, um Ihre Kursteilnahme von der Anmeldung bis zur Abrechnung abwickeln zu können. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. a DSGVO in Form Ihrer telefonischen und/oder schriftlichen Anmeldung zu einem Kurs aus unserem Programmangebot. Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. EMPFÄNGER ODER KATEGORIEN VON EMPFÄNGERN DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Ihre personenbezogenen Daten werden an den jeweils zuständigen Fachbereich zur Bearbeitung weitergegeben. Es erfolgt keine Weitergabe an externe Dienstleister und auch keine Übermittlung in ein Drittland. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Webseite, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Kursdurchführung über die vhs.cloud, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, ECDL, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. DAUER DER SPEICHERUNG DER PERSONENBEZOGENEN DATEN

Die Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt abhängig von den im Fachbereich erforderlichen zweckgebundenen Verarbeitungstätigkeiten. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in Ausnahmefällen bis zu 20 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung der Kursgebühr bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

8. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

9. BETROFFENENRECHTE

Die Datenschutz-Grundverordnung räumt Ihnen folgende Rechte ein:

- Sie haben das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüfen wir, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.
- Weiterhin besteht das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 13 i.V.m. Art. 77 DSGVO).

10. WIDERRUFSRECHT BEI EINWILLIGUNG

Wenn Sie in die Verarbeitung durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

11. PFLICHT ZUR BEREITSTELLUNG DER DATEN

Werden die personenbezogenen Daten nicht bereitgestellt, kann eine Bearbeitung Ihres Anliegens/Ihres Antrags nicht erfolgen.

Weitere Informationen bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.vhs-arberland.de/kontakt/datenschutz/erklaerung.html oder Sie können diese bei einem/einer zuständigen Mitarbeiter/in erfragen.

Stichwort- verzeichnis

10-Fingerschreiben	54 / 60 / 99		
A chtsamkeit	77		
Adobe Indesign CC	49		
Akkupressur	78		
Alphabetisierungskurs	64		
Arabisch	69		
Ärztvorträge	74		
AZAV-Lehrgänge	34		
B airisch	17		
Baumaschinenführer:in	41		
Betreuung	36		
Bild Werk Frauenau e.V.	95		
Bogenschießen	83 / 100		
Breuss-Massage	79		
Büro Qualifizierung	35		
C anva	59		
China, Chinesisch	19 / 69 / 70		
CNC	39		
Coaching	34		
D atenschutz	58		
DATEV	49		
Deutsch als Fremdsprache	66		
Didgeridoo	95		
Digitalisierungszentrum	54		
E inbürgerungstest	12		
Englisch	66		
English Playtime	98		
Ernährung	84		
Erste Hilfe	83		
Excel 2019	56		
F eldenkrais	79		
Filzen	100		
Firmenschulungen	44		
Fischerprüfung Vorbereitungslehrgang	23		
Fitnesskurse	80		
Fotografie	89 / 94		
Französisch	67		
G astgeberkurse	52		
Gastgewerbe Qualifizierung	36		
Gesundheit	74		
GIMP	58		
Glasfusing	91		
Goethe Prüfungen	66		
H äkeln	92		
Handwerk	19		
Herzwochen	74		
Hunde	21		
Hygienebeauftragte:r	49		
I HK Umschulung	40		
Instagram	59		
Integrationssprachkurs	64		
Italienisch	68		
J unge vhs	99		

K inderkurse	98	R echt	12
Klangschalen	78 / 99	Rheuma	80
Kneipp-Verein Viechtach	86	Rumänisch	70
Knigge	44 / 98	S chafkopfen	17
Kochkurse	27	Schmieden	90
Kranführerschein	45	Schülerförderung	98
Kräuter	22 / 85	Schüßler Salz	85
Kreatives Schreiben	15	Scribus	58
Kroatisch	70	Selbstversorger	22
L anglauf	83	Selbstverteidigung	88 / 99
Latein	98	Senior:innen	60
Lindenhaus	79	Social Media	59
M alen	93	Spanisch	69
Märchenwanderung	101	Sprachprüfungen	64
Maschinen- und Anlagenführer:in	40	Staplerfahrer:in	41
Motorsägenlehrgang	23	Step	80
MS®Teams	57	T agespflege	35
Musik	95	Taichi	79
N achhaltiger Tourismus	53	Tanzkurse	96
Nachhaltigkeit	15	Telc Prüfungen	66
Nähen	91	Tiere, Tierhaltung	21 / 22
Naturapotheke	85	Tilli's Hof	18
Naturpark Bayerischer Wald e.V.	24	Töpfern	92 / 100
Niederländisch	69	Trommeln	95
Norwegisch	70	Tschechisch	69
O utdoor & More UG	26	U ngarisch	70
Outlook 2019	57	V hs Niederbayern Kooperation	71
P ermakultur	23	Vorsorgevollmacht	12
Persönlichkeitsentwicklung	12	W aldZeit e.V.	24
Pflegehelfer	36	Wandern	24 / 25 / 82
Pilates	80	Word 2019	56
Piloxing®	81	Y oga	75
Pilze	21	Z umba®	81
Polnisch	70		
PowerPoint 2019	57		

VORANKÜNDIGUNG:

vhs ARBERLAND goes 3D Druck



- Einführung in den 3D-Druck mit einem Filamentdrucker und einem Resindrucker
- Lernen Sie die Unterschiede sowie die Vor- und Nachteile kennen
- Entwerfen Sie mit der Open Source Software „Blender“ einen einfachen Schlüsselanhänger und drucken ihn mit unseren Druckern aus

Weitere Infos: vhs ARBERLAND ☎ 09921 9605 4400 ✉ info@vhs-arberland.de



Zukunft neu denken! ... und sich wohlfühlen

Seminare oder Tagungen bei uns? Da wird Arbeit fast zu Urlaub.

Bei uns finden Sie:

Referenten zu Ihren Themen, modernste Tagungstechnik mit professionellem Support-Team, gemütliche Wohlfühlzimmer, nachhaltige Regionalküche auf höchstem Niveau, ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm und natürlich unsere herzliche Gastfreundschaft.

Wir sind Profis in Sachen Bildungsorganisation und NICHT NUR DAS...

Neben unseren Tagungsgästen verwöhnen wir auch Geschäftsreisende mit unserem liebevollen Rundum-Service. Den Bayerischen Wald – das ARBERLAND – bekommen Sie kostenlos dazu.

ARBERLAND Tagungshaus

im Bayerischen Wald

Amtsgerichtstraße 6-8

94209 Regen

+49 (0) 9921 9605 4411

info@arberland-tagungshaus.de

www.arberland-tagungshaus.de



Fotos: Florian Busch, Andreas Friesl

Localbahnmuseum

Kuns(t)räume

Schmugglerhütte

NaturparkWelten

Naturpark-Restaurant

Die Erlebnis-Allee am Arber

Bayerisch Eisenstein



Bahnhofstraße

Natur · Kunst · Kultur & GenussWelten

44
Bahnhofstraße



Erweiterter Ausstellungsbereich und neue Drehscheibe im Freigelände!



Localbahnmuseum Bayerisch Eisenstein

In unserem historischen Lokschuppen erwartet Sie ein spannender Rundweg durch die Geschichte der Bayerischen Localbahnen von 1876 bis zur Gegenwart mit vielen Dampf- und Diesellokomotiven, historischen Wagen, Eisenbahnzubehör und erstaunlichen Infos zur bayerischen Eisenbahngeschichte.



Öffnungszeiten und Infos unter:

Tel. +49(0)9925 1376 · www.localbahnverein.de

52
Bahnhofstraße



Kunsträume ...grenzenlos

Die Kunsträume widmen sich auf fast 800 Quadratmetern ganz der Kunst. In der aktuellen **Sonderausstellung** in den Kunsträumen dreht sich alles um den Luchs, um diesen heimlichen Waldbewohner ins Licht der Öffentlichkeit zu bringen. Über **40 Künstler** aus ganz Deutschland, Tschechien, Slowakei, Österreich und den USA haben sich dem Luchs ihrer ganz eigenen Bildsprache gewidmet und zeigen ihre Kunstwerke.

Besuchen Sie auch den **Galerishop** mit Produkten aus der Region und kehren Sie in der benachbarten **Schmugglerhütte** ein.

Geöffnet: Mi-So, Feiertage 11.00 -17.00 Uhr
Tel. +49(0)9925 18297-52
www.kunstraume-grenzenlos.de



LYNX

Im Zeichen des Luchses

Sonderausstellung
von **26. Juni 2022** bis
06. Nov. 2022

Holzskulptur, Beina Fichtl-Haberland

54
Bahnhofstraße

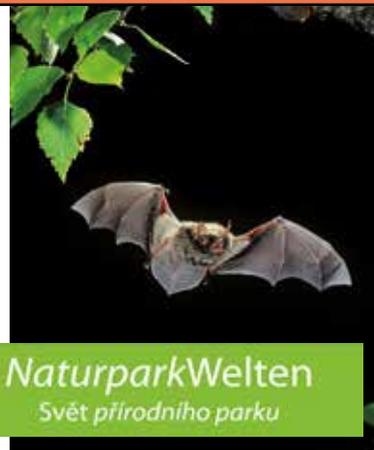


Historischer Grenzbahnhof

- Europ. Fledermauszentrum
- Ausstellung König Arber
- Skimuseum
- Höchste Eisenbahn
- Modelleisenbahn
- Ausstellung Grenze und Kalter Krieg
- Naturpark-Restaurant **Vo'Gunders**



Geöffnet:
Mi-So, Feiertage, (Ferien BY, Juli-Sept,
täglich) 9.30 -16.30 Uhr
Tel. +49(0)9925 90 24 30 Infotheke
Tel. +49(0)9925 18 29 766 Restaurant
www.naturparkwelten.de



NaturparkWelten Svět přírodního parku

Die Bahnhofstraße in Bayerisch Eisenstein ist bequem mit dem Zug zu erreichen. Mit der **GUTi-Karte** ist die Zugfahrt kostenlos.



Freier Eintritt mit der

