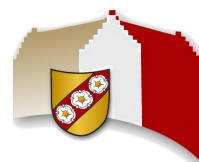


FRÜHJAHR | SOMMER 2024

VHS PROGRAMM



DER STADT RIEDENBURG



FRÜHJAHR | SOMMER 2024

VHS PROGRAMM

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

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

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

Thomas Zehetbauer
Erster Bürgermeister
der Stadt Riedenburg

Petra Kolbinger
Leitung und
Kursorganisation VHS

KONTAKT:

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



IMMER IM PROGRAMM



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

Instrumental Unterricht wird angeboten für:

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

Musikalische Früherziehung

- für Kinder von 4 - 6 Jahren

Kursvereinbarung: Kontakt siehe oben

Klavier, Keyboard und Blockflöte

Johanna Stoltny: 09445 9910788 oder 0151 65662836

Volkstanzfreunde Jachenhausen

Alle Termine, Übungsabende und der Tanzkurs finden beim Gasthof Forster in Jachenhausen statt. Die Teilnahme an den Übungsabenden ist kostenlos; Grundkenntnisse im Volkstanz sind wünschenswert. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Anfängerkurs ist kostenpflichtig. Der Preis wird auf Anfrage mitgeteilt. Inhalt des Tanzkurses: Walzer, Polka, leichte Zwiefache und vor allem Volks- und Figurentänze. Für Übungsabende und den Anfängerkurs wäre es ideal, mit Tanzpartner/in zu kommen. Die Volkstanzfreunde Jachenhausen nutzen in der warmen Jahreszeit auch wieder die Seebühne. Von Mai bis September, jeweils am 3. Sonntag im Monat wird hier von 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr das Tanzbein geschwungen.

Mi., 10. Januar - 19:30 Uhr - Übungsabend
Mi., 07. Februar - 19:30 Uhr - Übungsabend
Mi., 21. Februar - 20:00 Uhr - Tanzkurs
Mi., 28. Februar - 20:00 Uhr - Tanzkurs
Mi., 06. März - 20:00 Uhr - Tanzkurs
Mi., 13. März - 20:00 Uhr - Tanzkurs
Mi., 20. März - 20:00 Uhr - Tanzkurs

Mi., 03. April - 20:00 Uhr - Zwiefache
Mi., 05. April - 20:00 Uhr - Abschlussabend Kurs
Mi., 24. April - 20:00 Uhr - Übungsabend
Mi., 05. Juni - 20:00 Uhr - Übungsabend
Mi., 03. Juli - 20:00 Uhr - Übungsabend
Mi., 07. August - 20:00 Uhr - Übungsabend
Mi., 28. August (alt. 04.09.) - 20:00 Uhr - Übungsabend

Info und Anmeldung: Bernhard Meyer: 09491 2827

IMMER IM PROGRAMM

Kurse mit Hebamme Ute Knittl

Schwangerschaftsgymnastik

Montags 18:00 bis 20:00 Uhr

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

Maximale Teilnehmerzahl: Acht

Nächster Kursstart: Januar 2024

Kosten: Werden von den Krankenkassen übernommen

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

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

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

Bauch-Beutel-Po

Dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr

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

Maximale Teilnehmerzahl: Ohne Begrenzung

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

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

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

Info und Anmeldung:

Telefonisch bei Ute Knittl, Hebamme: 09441 2339

Kursbeginn und Kursort werden persönlich und individuell vereinbart.

IMMER IM PROGRAMM

Grundkenntnisse der deutschen Sprache für ausländische Mitbürger

Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr für Anfänger,
anschließend für Fortgeschrittene
Kursort: Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)
Kursleiter: Engelbert Huber
Kursgebühr: Kostenlos
Info und Anmeldung: Huber, 09442 1206

Vorlesenachmittag

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

Ort: Drei-Burgen-Halle, Schulstraße 4
Info: 09442 905099



JANUAR

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 09. Januar von 16:30 bis 17:15 Uhr (10 Einheiten jeden Dienstag)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 70 Euro

Info und Anmeldung: Maria Campe, 09442 906114

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

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

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Do, 11. Januar von 16:30 bis 17:15 Uhr (10 Einheiten jeden Donnerstag)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 70 Euro

Info und Anmeldung: Maria Campe, 09442 906114

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

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

JANUAR

Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für 9- bis 12-Jährige nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Fr, 12. Januar von 13:45 bis 15:15 Uhr (3 Einheiten 12.01., 19.01., 02.02.2024)
Leitung: Denise Jacobs, Coachin für The Work of Byron Katie, Resilienz- &
Selbstbehauptungstrainerin (Stark auch ohne Muckis), M.A. Pädagogin
Ort: : Drei-Burgen-Halle, Kursraum 1 (1.OG)
Gebühr: 60 Euro (Geschwisterkind 20 Euro)

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

Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfährt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Fast jedes zweite Kind leidet unter Stress. Jedes dritte Grundschulkind leidet unter Mobbing. Dieser Kurs macht dein Kind stark für die täglichen Herausforderungen des Lebens – kindgerecht mit viel Spaß und Bewegung. Dein Kind erhält mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und klare Strategien für schwierige Situationen, um folglich weniger Stress und Konflikte in der Schule, in der Freizeit und zu Hause zu haben. Dein Kind weiß nach dem Kurs:

Wie reagiere ich, wenn ich beleidigt oder provoziert werde?

Was mache ich, wenn mir etwas weggenommen wird?

Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand gegen meinen Willen festhält?

Was tue ich, wenn ich bedroht werde?

Was veranlasst Menschen andere zu ärgern – und was kann ich tun, damit sie aufhören?

Was schaffe ich alleine – und wann und wie hole ich mir Hilfe?

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Resilienztraining (Erwachsene): Stress-Reduktion mit The Work of Byron Katie

Fr, 12. Januar von 15:30 bis 17:30 Uhr (4 Einheiten 12.01., bis 02.02.2024)

Leitung: Denise Jacobs, Coachin für The Work of Byron Katie

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

Gebühr: 99 Euro

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

Bitte mitbringen: Block, Stift

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir bearbeiten verschiedene stressige Themen aus unserem Leben mit der Methode „The Work of Byron Katie“, einer mentalen Methode zur Stressreduktion. Folgende Themen werden behandelt:
Ängste und Sorgen / Körper, Alter, Gesundheit / „Reizende“ Menschen in der Gegenwart
/ „Reizende“ Menschen aus der Vergangenheit

Bitte, plane jeweils eine weitere Stunde zwischen den Kursterminen ein, um das Gelernte im Alltag zu vertiefen. Der erste Termin kann unverbindlich und kostenfrei zum Schnuppern besucht werden.

JANUAR

Tai Chi – Die Kranichform

Mo, 22. Januar von 18:00 bis 19:00 Uhr (12 Einheiten)

Leitung: Verena Pfliegler, Tai Chi-Lehrerin

Ort: Grund- und Mittelschule, kleine Turnhalle

Gebühr: 120 Euro

Info und Anmeldung: Verena Pfliegler, 09442 9919477

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

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 23. Januar von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

JANUAR

Offener Babytreff

Mi, 24. Januar von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

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

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

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

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die erfahrene Hebamme und Kinderkrankenschwester Michaela

Reitzer bietet auf Wunsch Rat und Hilfe zu allen Themen rund ums Baby.

Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

Kinderkurs zur Gesundheitsprävention nach Sebastian Kneipp- „Fit durch die Jahreszeiten“ (für Kinder von 7 bis 10 Jahren)

Mi, 24. Januar von 15:00 bis 16:00 Uhr (5 Einheiten)

Leitung: Ramona Scheiblecker, Gesundheitspädagogin nach Sebastian Kneipp,

Gesundheitsreferentin nach Kneipp für Kinder

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

Gebühr: 75 Euro

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

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung/Schuhe, Wollsocken, Trinkflasche

Das Kneipp'sche Gesundheitskonzept ruht auf den fünf Elementen „Wasser, Heilkräuter, Lebensordnung, Ernährung und Bewegung“, welche fest in unserem Leben verankert sind. In die fünf Kurseinheiten fließen alle Bereiche mit ein. Die Kinder erfahren spielerisch, dass die eigene Gesundheit unser höchstes Gut ist. Die fünf Kursstunden beginnen jeweils mit dem gleichen Begrüßungsritual und enden mit unterschiedlichen Entspannungsübungen. Zu Beginn bekommen die Kinder eine kleine Einführung in das jeweilige Thema mit dem Ausblick, was sie in der Stunde erwartet.

Kursstunde 1: beinhaltet hauptsächlich das Thema Wasser (Hydrotherapie). Hier darf das Kind seine Grenzen austesten (sehr kalt – heiß), barfuß draußen laufen und einen angeleiteten Gesichts-, Arm- oder Knieguss, ein Arm- oder Fußbad erfahren. Diese Anwendungen dienen der Abhärtung.

Kursstunde 2: nimmt Sebastian Kneipps Heilkräuter für Kinder genauer unter die Lupe. Geplant ist beispielsweise ein kleiner Spaziergang, auf dem Kräuter/Pflanzen gesammelt, oder auch ein Tee, beispielsweise aus Melisse, Ringelblume, Lindenblüten...richtig zubereitet wird.

Kursstunde 3: widmet sich der Lebensordnung. Besprochen werden die Bedürfnisse der Kinder (was hat mir in dieser Woche besonders gut gefallen, was war lustig und schön...). Die Kinder dürfen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen lernen (Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken...).

Kursstunde 4: bringt die Ernährung ins Spiel. Es wird genauer auf das Essverhalten geschaut, eine Ernährungspyramide erstellt und eine kleine Mahlzeit zubereitet, die zum Schluss gemeinsam gegessen wird.

Kursstunde 5: bringt Bewegung ins Spiel. Schwungvolle Übungen mit Tüchern, Bewegungsspiele und Tänze machen Spaß und steigern die Lebenslust.

JANUAR

Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse

Do, 25. Januar von 09:00 bis 10:30 Uhr (21 Einheiten)

Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Gebühr: 190 Euro

Info und Anmeldung: Petra Kolbinger, 09442 905005, veranstaltungen@riedenburg.de

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

Hatha Yoga/ Vinyasana Yoga Flow: Vinyasana-Yoga ist ein wirkungsvolles, modernes und ganzheitliches Yoga-Workout. Fließende Bewegungen, ausgewählte, vom Atem geführte und im Atem ruhende Asanas (Körperhaltungen) werden für uns Leitfaden sein.

Dabei können wir lernen, durch rechte Atmung und gelassene Konzentration unsere Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen und innere und äußere Spannungen loszulassen und abzulegen. Durch verschiedene Atemübungen und Atemmeditationen finden wir Raum, unsere körperlichen und geistigen Kräfte zu bündeln.

Dies lenkt uns zur Wahrnehmung von Lebendigkeit und Stille – in einem Zustand großer Wachheit, Frische und Lebendigkeit.



FEBRUAR

Elterninformationsabend für die Resilienz- und Selbstbehauptungstrainingskurse für Kinder und Jugendliche nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“

Fr, 02. Februar von 17:45 bis 19:00 Uhr

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

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

Gebühr: Kostenfrei

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

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 06. Februar von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

FEBRUAR

Offener Babytreff

Mi, 07. Februar von 09:00 bis 10:30 Uhr

Mi, 21. Februar von 09:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

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

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

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

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat können sich Eltern von Babys und Kleinkindern, sowie angehende Eltern hier treffen. Hier haben Eltern mit ihren Babys die Möglichkeit, sich während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die erfahrene Hebamme und Kinderkrankenschwester Michaela

Reitzer bietet auf Wunsch Rat und Hilfe zu allen Themen rund ums Baby.

Der offene Babytreff ist ein Angebot in Kooperation mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) am Landratsamt Kelheim.

Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für 6- bis 8-Jährige nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Fr, 23. Februar von 14:15 bis 15:15 Uhr (4 Einheiten 23.02., 01.03., 08.03., 15.03.2024))

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

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

Gebühr: 60 Euro (Geschwisterkind 20 Euro)

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

Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfährt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Fast jedes zweite Kind leidet unter Stress. Jedes dritte Grundschulkind leidet unter Mobbing. Dieser Kurs macht dein Kind stark für die täglichen Herausforderungen des Lebens – kindgerecht mit viel Spaß und Bewegung. Dein Kind erhält mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und klare Strategien für schwierige Situationen, um folglich weniger Stress und Konflikte in der Schule, in der Freizeit und zu Hause zu haben. Dein

Kind weiß nach dem Kurs:

Wie reagiere ich, wenn ich beleidigt oder provoziert werde?

Was mache ich, wenn mir etwas weggenommen wird?

Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand gegen meinen Willen festhält?

Was tue ich, wenn ich bedroht werde?

Was veranlasst Menschen andere zu ärgern – und was kann ich tun, damit sie aufhören?

Was schaffe ich alleine – und wann und wie hole ich mir Hilfe?

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

MÄRZ

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 05. März von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 06. März von 09:00 bis 10:30 Uhr

Mi, 20. März von 09:00 bis 10:30 Uhr

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

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

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

MÄRZ

Dot Painting -Punktmalerei für Anfänger

Sa, 16. März von 15:00 bis 17:00 Uhr

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

Leitung: Sabine Reisinger

Gebühr: 25 Euro (zuzüglich Material nach Verbrauch, ca. 10 Euro)

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

Bitte mitbringen: eine Schürze, falls vorhanden

Sabine Reisinger zeigt die große Kunst der kleinen Punkte. Gedottet wird ein Mandala - je nach Wunsch auf Stein, Beton oder Holz. Der Kurs richtet sich an Anfänger im Erwachsenenalter. Kinder können ab 12 Jahren teilnehmen.



APRIL

Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

Di, 09. April von 16:30 bis 17:15 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 70 Euro

Infos und Anmeldung: Maria Campe, 09442 906114

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

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

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 09. April von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer

Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

APRIL

Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Do, 11. April von 16:30 bis 17:15 Uhr

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 70 Euro

Info und Anmeldung: Maria Campe, 09442 906114

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

Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer(innen) auf kindgerechte Weise an das Ballett herangeführt.

Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für 6- bis 12jährige mit Eltern, nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Sa, 13. April von 09:00 – 12:00 Uhr & 14:00 – 16:00 Uhr (inkl. kurzer Pausen)

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

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

Gebühr: : 80 Euro (1 Kind mit 1 Elternteil, jedes weitere Familienmitglied 20 Euro)

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

Bitte mitbringen: etwas zu trinken und ggf. eine Kleinigkeit zu essen

Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfährt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Fast jedes zweite Kind leidet unter Stress. Jedes dritte Grundschulkind leidet unter Mobbing. In diesem Kurs lernen Kinder mit ihren Eltern gemeinsam, wie sie stark werden für die täglichen Herausforderungen des Lebens – kindgerecht mit viel Spaß und Bewegung. Dein Kind erhält mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und klare Strategien für schwierige Situationen (Beleidigung, Provokation, Wegnehmen, festgehalten & bedroht werden), um folglich weniger Stress und Konflikte in der Schule, in der Freizeit und zu Hause zu haben. Als Elternteil begleitest du dein Kind und lernst die Strategien mit, um danach mit deinem Kind im Alltag weiter üben zu können. Aber auch du wirst noch die eine oder andere Strategie für dich selbst mitnehmen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird gewünscht.

APRIL

Naturmobile – Bastelkurs für Kinder ab 5 Jahren

Di, 16. April von 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Leitung: Birgit Hafner

Gebühr: 9 Euro

Info und Anmeldung: Birgit Hafner, 09447 991640

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kleber, Schere

Offener Babytreff

Mi, 17. April von 09:00 bis 10:30 Uhr

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

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

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

MAI

Muttertagsüberraschung – Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren

Di, 07. Mai von 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Leitung: Birgit Hafner

Gebühr: 9 Euro

Info und Anmeldung: Birgit Hafner, 09447 991640

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kleber, Schere, Tüte/Stoffbeutel

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 14. Mai von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 15. Mai von 09:00 bis 10:30 Uhr

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

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

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

JUNI

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 04. Juni von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren. Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 05. Juni von 09:00 bis 10:30 Uhr

Mi, 19. Juni von 09:00 bis 10:30 Uhr

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

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

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

JULI

Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften

Di, 02. Juli von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Petra Kolbinger

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

Gebühr: Kostenlos

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

Sütterlin ist zur Geheimschrift geworden. Nur wenige können die 1911 vom Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin vereinheitlichte und nach ihm benannte Normschrift, oder ältere, wie die Kurrent- oder die Kanzleischriften noch lesen. Wir wollen in lockerer

Atmosphäre Interessierte zusammen bringen - Leute, die die alten Schriften noch beherrschen und ihr Wissen teilen und weiter geben an Leute, die lernen wollen, alte Zeitdokumente für die Gegenwart zu erschließen und für die Zukunft zu bewahren.

Kommen Sie zu unserem Treffen und bringen Sie gerne alte Schriftstücke mit, falls vorhanden. Wir wollen versuchen, gemeinsam vor dem Vergessen zu bewahren, was früheren Generationen so wichtig erschien, dass sie es schriftlich festgehalten haben.

Seien Sie dabei! Helfen Sie mit!

Offener Babytreff

Mi, 03. Juli von 09:00 bis 10:30 Uhr

Mi, 17. Juli von 09:00 bis 10:30 Uhr

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

Leitung: Michaela Reitzer, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Gebühr: Kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke und Spielzeug

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

VHS RIEDENBURG

Volkshochschule lebt vom Miteinander und vom Mitmachen

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

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

- Faszientraining
- Rope Skipping
- Hula Hoop
- Sprachen (Englisch)
- EDV (Android / iOS, MS Office-Anwendungen
Homepage-Gestaltung, Grafik-Erstellung)
- Handynutzung für die ältere Generation

Doch wir haben generell immer ein offenes Ohr für die Wünsche unserer Bürger und für Anregungen von Ihrer Seite und sind grundsätzlich offen für alle Themenvorschläge.

Sollten Sie Interesse haben an einer Tätigkeit, kontaktieren Sie uns bitte mit einem kurzen Überblick Ihres Themenschwerpunktes und Ihrer bisherigen Erfahrungen unter:

Vhs Riedenburg

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

VHS RIEDENBURG

Das sollten Sie für eine Tätigkeit als vhs-Kursleitung mitbringen

Allgemeine Voraussetzungen:

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

Spezielle Anforderungen für die Programmbereiche:

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

Wissensvermittlung bringt andere und auch einen selbst voran.
Probieren Sie es aus und werden Sie Teil des VHS-Teams!



Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten!