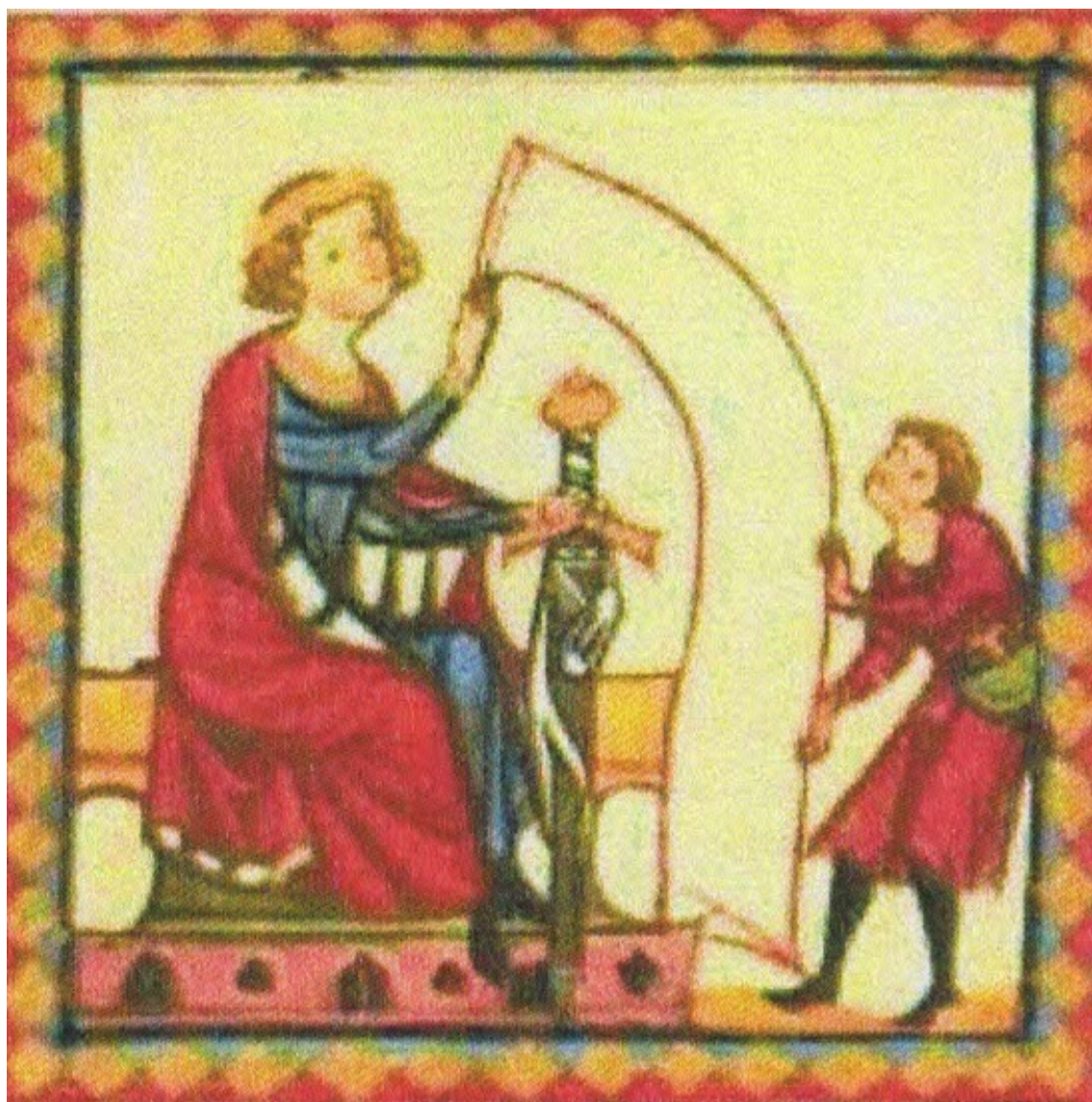


HERBST | WINTER 2022

# VHS PROGRAMM



DER STADT RIEDENBURG



HERBST | WINTER 2022

# VHS PROGRAMM

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Stadt Riedenburg,  
liebe Kursteilnehmer/innen und Interessierte,

wir haben ein neues VHS-Programm „Herbst/Winter 2022“ für Sie zusammengestellt und hoffen auf einen möglichst uneingeschränkten Kursbetrieb.

Sollten, was wir natürlich nicht hoffen, erneut Vorkehrungen zum Schutz vor einer Ausbreitung der Corona-Pandemie unverzichtbar sein, bitten wir schon im Voraus, die dann geltenden Schutz- und Hygienevorschriften konsequent umzusetzen.

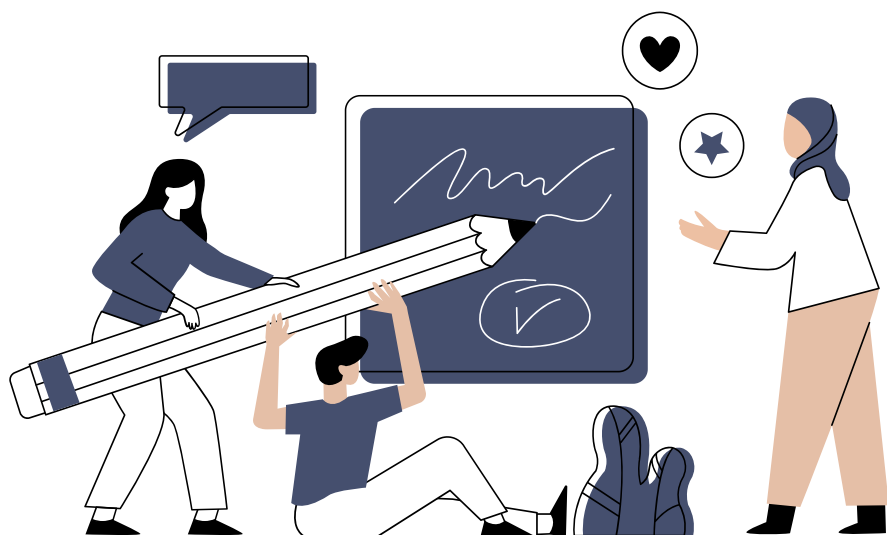
Die Kursleitung wird Sie über gegebenenfalls vorgeschriebene Maßnahmen informieren.

Über Ihr Interesse an unserem Programm freuen wir uns sehr und ganz gleich, zu welchen Themen Sie sich weiterbilden, von welchen Sie sich inspirieren lassen, Ihre Fitness verbessern oder mit Gleichgesinnten Spaß haben und sich etwas Gutes tun möchten – die VHS der Stadt Riedenburg hat ein vielseitiges Spektrum an Kursen für Sie organisiert und wir haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anregungen. Auch in diesem Programm werden Sie neben beliebten und bewährten Themen Neues finden, das auf Ihren Wunsch hin ins Angebot der VHS Riedenburg aufgenommen wurde. Bitte, machen Sie regen Gebrauch davon!

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  
St. Anna Platz 2  
93339 Riedenburg  
[www.vhs-riedenburg.de](http://www.vhs-riedenburg.de)  
[info@vhs-riedenburg.de](mailto:info@vhs-riedenburg.de)  
09442 918136

# VHS 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, Tel: 09445 9910788 oder 0151 65662836

## **Volkstanzfreunde Jachenhausen**

„Boarischer“, „Polka“, „Schottisch“, „Figurentänze“, „Zwiefache“ und „Walzer“ – wir zeigen, wie überlieferte Tänze aus unserer Heimat und aus anderen Gegenden schon in früheren Zeiten getanzt wurden und noch heute getanzt werden.

Die Volkstanzfreunde Jachenhausen veranstalten jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat einen Volkstanz-Übungsabend im Gasthaus Forster in Jachenhausen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Tänze werden auf Wunsch vorgezeigt.

Die nächsten Termine (Beginn um 20:00 Uhr. Abweichungen möglich!)

21. September, 05. Oktober, 19. Oktober, 02. November (19:30 Uhr),  
25. November (19:00 Uhr).

Bitte, nehmen Sie vorab Kontakt mit uns auf.

Info: Bernhard Meyer Tel: 09491 2827

## **Vorlesenachmittag**

Bücherei Riedenburg 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 Dreiburgenhalle, Schulstraße 4. Kontakt: Telefon 09442 905099

# SEPTEMBER

## **Rücken & Mobility**

Di, 13. September von 18:00 bis 18:55 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Lena Kolbinger

Ort: Grund- & Mittelschule, kleine Turnhalle

Gebühr: 100 Euro (80 Euro ab 10 Teilnehmern)

Es gibt wenige Menschen, die von sich behaupten können, nie Rückenschmerzen gehabt zu haben. Für alle, die diese Probleme sehr wohl kennen, ist das Rücken & Mobilitäts-Training gedacht. Kursinhalte: Kräftigungs- und Mobilitätsübungen rund um die Wirbelsäule in Verbindung mit Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining und Körperwahrnehmung. Die Übungen finden zu rhythmischer Musik statt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet; Vorkenntnisse oder sonstige Fertigkeiten, sind nicht erforderlich.

## **Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen**

Do, 15. September von 09:00 bis 10:30 Uhr (14 Einheiten)

Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU

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

Gebühr: 130 Euro

Mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, evtl. (Yoga-)kissen

Hatha Yoga/ Vinyasa Yoga Flow: Sobald die Moderne das Terrain besetzt, sind Langsamkeit und Stille ausgetrieben. Es rast, drängt, lärmt – doch stockt etwas in unserem Inneren. Die gute Drei – auf diese können wir niemals gänzlich verzichten: Körperliches Wohlbefinden, geistige Wachheit und innere Ruhe. Der Atem ist die wichtigste Wurzel unseres Yoga-Übens. Denn dieser verbindet erst Inneres und Äußeres des Yogis. Sich seines Atmens bewusst zu werden, verlangt im Rhythmus von Ruhe und Bewegung von uns Aufmerksamkeit, um ein Gefühl von Gleichmäßigkeit, Natürlichkeit und Feinheit zu erlangen und zu wahren. In diesem Kurs werden fließende Bewegungen, ausgewählten, von Atem geführten und im Atem ruhenden Asanas (Körperhaltungen) der Leitfaden sein. Die Yogaübungen enthalten konkrete Übungsinhalte: nach innen sammelnde und nach außen sich entfaltende Kräfte, harmonische Ausgewogenheit des Ein- und Ausatmens, Bewegungen des Körpers in Verbindung mit geistiger Ruhe, Entspannung mit innerer Kraftentfaltung bei fließender, anmutiger Bewegung. Da Yoga mehr als Fitness und Wellness ist, beruht unsere Praxis vor allem auf Folgendem: Die spürende Atem-Achtsamkeit und die entspannte Aufmerksamkeit beim Sitzen in der Stille, jenseits des Stolperns über die eigenen Gedanken, können zur Wahrnehmung von Lebendigkeit und Stille führen – zu einem Zustand großer Wachheit, eben Frische, Lebendigkeit und Faszination. Yogakurs mit: einführenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannungen, Stillepraxis.  
Eingeladen sind Personen ohne/mit Vorerfahrungen in Yoga.

# SEPTEMBER

## **Fotoalbum binden – Workshop für Erwachsene (ab 16 Jahren)**

Fr, 16. September von 19:00 bis 21:00 Uhr (1 Abend)

Leitung: Heart and Art e. V.

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

Gebühr: 25 Euro (zzgl. 5 – 10 Euro Materialkosten)

Wir binden gemeinsam ein großes Fotoalbum (für ca. vier Fotos pro Seite). Der Umschlag lässt sich individuell gestalten. Schmuckpapier und/oder Bezugstoff können mitgebracht werden.  
(Der Materialkostenbeitrag verringert sich entsprechend)

## **Beckenbodentraining**

Mo, 19. September von 18:00 bis 18:50 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Lena Kolbinger

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 90 Euro (70 Euro ab 10 Teilnehmern)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die zielorientiert an der Beckenbodenmuskulatur arbeiten möchten. Es wird das Herz-Kreislaufsystem, die Tiefen-Muskulatur von Rumpf, Rücken und Bauch, und auch die Muskulatur des Beckenbodens trainiert.  
Das Training soll Dir eine Auszeit vom Alltag und damit wertvolle Momente für Dich und Deinen Körper schenken.

## **Tai Chi – Die Kranichform**

Mo, 19. September von 19:00 bis 20:00 Uhr (12 Einheiten)

Leitung: Verena Pfliegler, Tai Chi-Lehrerin

Ort: Grund- und Mittelschule, kleine Turnhalle

Gebühr: 120 Euro

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

Tai Chi ist eine Bewegungsform, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit bezieht. Die Kranich-Form des Tai Chi beschäftigt 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 treten. Auch für Senioren mit Bewegungseinschränkungen sind diese Übungen, die auf jede/n Teilnehmer\*in individuell zugeschnitten werden, sehr gut geeignet. Tai Chi wirkt außerdem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, die Lungenfunktion, die Knochendichte (Osteoporosevorbeugung), Fibromyalgie und Arthritis, das Immunsystem, den Schlaf, auf den Gleichgewichtssinn und das Verdauungssystem, sowie gegen chronische Schmerzen.

# SEPTEMBER

## **Frauenbewegung – Für Frauen jeden Alters**

Di, 20. September von 17:00 bis 18:00 Uhr (24 Einheiten, jeweils dienstags und donnerstags)

Leitung: Sara Miethe

Gebühr: 144 Euro

Info und Anmeldung: Sara Miethe, Tel.: 0176 61186386

Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte und Decke

Die Frauenbewegung ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir praktizieren sanfte Übungen im Stehen und auf der Matte, welche unsere Sinneswahrnehmungen und das Selbstbewusstsein stärken. Eine feine Kombination aus Spür- und Dehnübungen, Beckenbodentraining- und Bauchtanzelementen, sowie Einflüsse aus dem Luna-Yoga und einfachen Atemübungen für mehr Kraft, Sinnlichkeit, Klarheit und Harmonie. Bei regelmässiger Praxis können sich Haltung und Gang optimieren, die Fruchtbarkeit kann gefördert, Regelschmerzen können gelindert, Geburten und Schwangerschaften erleichtert, Inkontinenz entgegengewirkt werden, und es stellt sich mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag ein.

## **Spanisch – für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Sa, 24. September von 10:00 bis 11:30 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Marnie Basanta

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

Gebühr: 95 Euro

## **Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren**

Di, 27. September von 16:30 bis 17:15 Uhr (11 Nachmittage, wöchentlich dienstags)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 55 Euro

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

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(-innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

# SEPTEMBER

## **The Work von Byron Katie (Erwachsenen-Kurs)**

Mi, 28. September von 09:00 bis 11:00 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Denise Jacobs

Ort: Dreiburgenhalle, 1. OG, Kursraum 1

Gebühr: 4-6 Teilnehmer je 220 Euro; 7-9 Teilnehmer je 198 Euro; 10-20 Teilnehmer je 176 Euro

Bitte mitbringen: Stift und Schreibunterlage

The Work von Byron Katie ist eine sehr einfache und effektive Methode, um die eigenen stressigen Glaubenssätze und Gedanken aufzuspüren und zu hinterfragen. Durch die Hinterfragung wird uns bewusst, wie es sich körperlich und emotional auswirkt, wenn wir einen Gedanken glauben und welche inneren Bilder damit verknüpft sind. Es ist eine Entdeckungsreise zu uns selbst. Ganz nebenbei werden die stressigen Gedanken damit aufgelöst und ein tiefer, innerer Frieden kann sich spürbar einstellen.

## **Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**

Do, 29. September von 16:30 bis 17:15 Uhr (11 Nachmittage, wöchentlich mittwochs)

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Gebühr: 55 Euro

Info und Anmeldung: M. Campe, Tel.: 09442906114

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.

# OKTOBER

## **Mariposa - Frauenkurse**

Sa, 08. Oktober von 14:00 bis 18:00 Uhr (3 Einheiten)

Leitung: Sara Miethe

Gebühr: 222 Euro

Info und Anmeldung: Sara Miethe, Tel.: 0176 61186386

Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte und Decke, sowie optional ein (Meditations-) Kissen

Wir tauchen tief ein in das weibliche Wesen, kehren zu zurück zu unserer Urkraft. Wir beschäftigen uns mit der weiblichen Anatomie, unserem Zyklus und gehen achtsam in Kontakt mit unserer Körperin. Der Kurs besteht aus drei Modulen, welche jeweils an einem Samstag Nachmittag statt finden: Modul 1 – Weiblichkeit, Modul 2 – Anatomie der Weiblichkeit, Modul 3 – der weibliche Zyklus. Es werden Wissen und Tools vermittelt, welche dich mehr zu dir selbst und zu deiner Intuition bringen. Mit theoretischem Wissen, Meditationen und praktischen Körperübungen führt die Dozentin durch den Kurs. Die Teilnehmerin bekommt Wissen und Tools an die Hand, die sich in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige, positive Transformation zu erreichen. Ergänzend wird der Kurs „Frauenbewegung“ am Dienstag und Donnerstag Abend empfohlen.

## **Sütterlin-Werkstatt -Lesen in alten Schriften**

Mo, 10. Oktober von 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: kostenlos

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



# OKTOBER

## **Filzen: Fingerpuppen (für Kinder und Erwachsene)**

Fr, 07. Oktober von 15:30 bis 17:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Knütter

Gebühr: Erwachsene 9 Euro, Kinder 7 Euro (zzgl. Material nach Aufwand, ca. 2-4 Euro)

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Schere

## **Schreibwerkstatt – Workshop für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren)**

Sa, 29. Oktober von 09:00 bis 11:00 Uhr (1 Vormittag)

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

Leitung: Heart and Art e. V.

Gebühr: 15 Euro (zzgl. ca. 3 bis 5 Euro Materialkosten)

Wir experimentieren mit verschiedenen Schreibgeräten und sammeln Erfahrungen im Umgang mit Feder und Tusche. Am Ende entstehen tolle Karten, Plakate oder Poster. Die Schreibwerkstatt schult das Schönheitsempfinden, hilft Kreativität zu entwickeln und hilft vor allem, Ausdauer und Konzentration zu verbessern.



# NOVEMBER

## **Mariposa - Frauenkurse**

Sa, 05. November von 14:00 bis 18:00 Uhr (3 Einheiten)

Leitung: Sara Miethe

Gebühr: 222 Euro

Info und Anmeldung: Sara Miethe, Tel.: 0176 61186386

Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte und Decke, sowie optional ein (Meditations-) Kissen

Wir tauchen tief ein in das weibliche Wesen, kehren zu zurück zu unserer Urkraft. Wir beschäftigen uns mit der weiblichen Anatomie, unserem Zyklus und gehen achtsam in Kontakt mit unserer Körperin. Der Kurs besteht aus drei Modulen, welche jeweils an einem Samstag Nachmittag statt finden: Modul 1 – Weiblichkeit, Modul 2 – Anatomie der Weiblichkeit, Modul 3 – der weibliche Zyklus. Es werden Wissen und Tools vermittelt, welche dich mehr zu dir selbst und zu deiner Intuition bringen. Mit theoretischem Wissen, Meditationen und praktischen Körperübungen führt die Dozentin durch den Kurs. Die Teilnehmerin bekommt Wissen und Tools an die Hand, die sich in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige, positive Transformation zu erreichen. Ergänzend wird der Kurs „Frauenbewegung“ am Dienstag und Donnerstag Abend empfohlen.

## **Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften**

Mo, 07. November von 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: kostenlos

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

# NOVEMBER

## **Die Deutsche Handschrift – Theoriekurs**

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

Leitung: Johann Maierhofer

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

Gebühr: 12 Euro

Die Deutsche Handschrift – warum wir sie nicht mehr schreiben und was wir jetzt schreiben und wie das aussieht und warum das so aussieht, wie wir es jetzt schreiben....

Der Regensburger Autor und Kalligraf Johann Maierhofer erzählt anschaulich die Geschichte der Handschrift. Am Ende dieses kurzweiligen Vortrags sind alle diese Fragen beantwortet.

(Bitte beachten Sie den Praxis-Teil am 22. November!)

## **Christbaumschmuck (ab 8 Jahren)**

Sa, 19. November von 09:00 bis 11:00 Uhr

Leitung: Heart and Art e. V.

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

Gebühr: 15 Euro (zzgl. 3 bis 5 Euro Materialkosten)

Wir basteln mit Papier und gießen in Gips. Dabei stellen wir ästhetische Anhänger für den Christbaum her.



# NOVEMBER

## **Die Deutsche Handschrift – Praxiskurs**

Di, 22. November von 19:00 bis 21:30 Uhr

Leitung: Johann Maierhofer

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

Gebühr: 25 Euro

Sie üben und lernen zusammen mit dem Regensburger Kalligrafen Johann Maierhofer das Schreiben der Deutschen Schrift mit der Spitzfeder. Der Kurs ist auch für die geeignet, die einfach gerne mal wieder die Deutsche Schrift schreiben wollen. Für den Kurs benötigen Sie: Spitzfeder, Federhalter, Tinte, Papier und Bleistift. Spitzfeder, Federhalter und Tinte können beim Kurs erworben werden.

## **Filzen: Wichtel-Werkstatt**

Mi, 23. November von 16:00 bis 19:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Knütter

Gebühr: Kinder 12 Euro, Erwachsene 15 Euro (zzgl. Material, ca. 4-8 Euro)

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Schere, Stift und Papier, Plastiktüte

## **Handlettering Workshop: Weihnachtskarten selbst gestalten (ab 14 Jahren)**

Sa, 26. November von 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Leitung: Heart and Art e. V.

Gebühr: 75 Euro (inkl. Material: Brush Pens etc.)

Der Workshop vermittelt Einblick in die Welt des Hand- und Brushletterings. Dazu gehören die Erstellung eines sauberen und harmonischen Schriftbildes, sowie das Erlernen unterschiedlicher Schriftstile und ihre Kombination.

# DEZEMBER

## **Filzen: Weihnachtliche Windlichter (für Kinder und Erwachsene)**

Sa, 03. Dezember von 12:00 bis 14:30 Uhr

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

Leitung: Barbara Knütter

Gebühr: Erwachsene 14, Kinder 10 Euro (zzgl. Material)

Gläser können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Schere, Stift und Papier, Plastiktüte

## **Mariposa - Frauenkurse**

Sa, 03. Dezember von 14:00 bis 18:00 Uhr (3 Einheiten)

Leitung: Sara Miethe

Gebühr: 222 Euro

Info und Anmeldung: Sara Miethe, Tel.: 0176 61186386

Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte und Decke, sowie optional ein (Meditations-) Kissen

Wir tauchen tief ein in das weibliche Wesen, kehren zu zurück zu unserer Urkraft.

Wir beschäftigen uns mit der weiblichen Anatomie, unserem Zyklus und gehen achtsam in Kontakt mit unserer Körperin. Der Kurs besteht aus drei Modulen, welche jeweils an einem Samstag Nachmittag statt finden: Modul 1 – Weiblichkeit, Modul 2 – Anatomie der Weiblichkeit, Modul 3 – der weibliche Zyklus. Es werden Wissen und Tools vermittelt, welche dich mehr zu dir selbst und zu deiner Intuition bringen. Mit theoretischem Wissen, Meditationen und praktischen Körperübungen führt die Dozentin durch den Kurs. Die Teilnehmerin bekommt Wissen und Tools an die Hand, die sich in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige, positive Transformation zu erreichen. Ergänzend wird der Kurs „Frauenbewegung“ am Dienstag und Donnerstag Abend empfohlen.

# DEZEMBER

## **Sütterlin-Werkstatt - Lesen in alten Schriften**

Mo, 05. Dezember von 19:00 bis 20:00 Uhr

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

Leitung: Petra Kolbinger

Gebühr: kostenlos

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



VHS Programm  
Frühjahr 2023

# 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

St.-Anna-Platz 2, 93339 Riedenburg

[info@vhs-riedenburg.de](mailto: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!

