



## Gesellschaft

Fachbereichsleitung  
Britta Loutzenhiser-Brandt  
Telefon 0 94 01 52 55-12  
[britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de](mailto:britta.loutzenhiser@vhs-regensburg-land.de)

Das ist ein wahrer Platz des Südens, wo sich im Schatten gut Siesta halten lässt. Er ist mit Platanen bepflanzt, die ihren Schatten darüber werfen. Und der große Brunnen in der Mitte verbreitet ringsum jene köstliche Frische, die den Poren so wohl tut.

Gustave Flaubert

## Recht und Verbraucherfragen

### U110000 NEU

#### Wann haften Kinder für ihre Eltern? Unterhaltsansprüche der Eltern und des Sozialamtes gegenüber Kindern

*Gudrun Fuchs, Rechtsanwältin*

Immer mehr ältere Menschen können im Alter nicht für ihren eigenen Unterhalt aufkommen. Dies hängt zum einen mit den hohen Kosten einer Heimunterbringung und zum anderen damit zusammen, dass insbesondere ältere Frauen oftmals keine ausreichenden Rentenanwartschaften erwirtschaftet haben. In diesen Fällen wendet sich der Sozialhilfeträger an die Kinder. Rechtsanwältin Gudrun Fuchs gibt einen Einblick darüber, wann die erwachsenen Kinder Unterhalt bezahlen müssen und was sie gegebenenfalls dagegen unternehmen können.

Aus rechtlichen Gründen darf im Rahmen dieses Vortrags keine Einzelfallberatung stattfinden.

**Montag, 19.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**6.00 Euro (8 - 16 Teiln.)**

Lappersdorf, Volksschule

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

### U110111

#### Ohne Graus zum eigenen Haus

*Maximilian Unterholzner, techn. Betriebswirt, Hochbautechniker*

Ihr ersehnter Hausbau steht vor der Tür und damit eine der aufregendsten Aufgaben Ihres Lebens! Damit aus dem Traum kein Albtraum wird, liefert Ihnen Maximilian Unterholzner die notwendigen Informationen, um Stolperfallen vor, während und nach der Bauzeit gewachsen zu sein:

- Woher und wofür gibt es, auch nach Abschaffung der Eigenheimzulage, noch öffentliche Fördermittel? (Finanzamt, Landratsamt, Banken)
- Was und wie viel muss ich an die beauftragten Firmen bezahlen? (Verdingungsordnung im Bauwesen, Bürgerliches Gesetzbuch)
- Welche versteckten Kosten fallen während und nach der Baumaßnahme noch an? (Behörden, Vermessungsamt, Versicherungen)
- Gewährleistungsfristen, Pauschalverträge, Verjährung und vieles mehr.

**Donnerstag, 18.3.10, 18.30 - 21.30 Uhr**

**8.00 Euro (10 - 20 Teiln.)**

Lappersdorf, Volksschule

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

### U110112 NEU

#### Steuern - mach ich selbst am PC

*Dagobert Knott, Diplom-Finanzwirt (FH), Steuerberater*

Schon seit Jahren sind die unzähligen Gesetze, Verordnungen und Urteile im Steuerrecht für den Laien kaum noch nachvollziehbar. Da ist es verständlich, dass viele SteuerzahlerInnen ihre Steuerangelegenheiten lieber einem Berater anvertrauen. Doch: Auch der Laie kann seine Steuererklärung richtig ausfüllen und seine Rechte wahrnehmen. Ob er allerdings alle seine Sparmöglichkeiten ausnutzen kann, hängt vom Hintergrundwissen und von der Erfahrung mit den Finanzbehörden ab.

Dagobert Knott führt Sie mit Hilfe eines Steuerprogramms und diverser Steuerklärungsvordrucke leicht verständlich und übersichtlich zur korrekten Steuererklärung.

**Donnerstag, 18.3.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**17.00 Euro (8 - 12 Teiln.)**

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)

### U110113 NEU

#### Mit Erfolg reich werden - Geld vom Staat fürs Sparen?

*Iris Seliger, Investmentberaterin*

Ja, es gibt mehrere Möglichkeiten für den Vermögensaufbau staatliche Förderungen entweder durch Zulagen oder durch Steuerabschreibung zu nutzen. Dies kann bei Durchschnittsverdienern durchaus 6.000 € pro Jahr ausmachen, die derzeit von den meisten noch immer verschenkt werden!

Wir werden uns die unterschiedlichen Förderungen wie Riester, Basisrente, bAV im Detail ansehen und anhand von Beispielen die genaue Förderung und deren optimale Nutzung errechnen, denn nicht jede Förderung ist für Jeden geeignet!

Zu bedenken ist dabei aber auch, dass staatliche Förderungen zwar schön sind, die zugrunde liegende Kapitalanlage, in die investiert wird, dabei aber gut gewählt sein will. Deshalb werden wir die verschiedenen Anlagearten, bei denen die staatlichen Förderungen genutzt werden können, vorstellen und im Hinblick auf Ausstattungsmerkmale, Chancen und Risiken analysieren.

**Mittwoch, 17.3.10, 18.00 - 21.00 Uhr**

**14.00 Euro (10 - 20 Teiln.)**

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

## Hobby und Freizeit

### U120201

#### Boule

#### Ein Kurs für GenießerInnen der französischen Lebensart

*Alexander Bauer*

Bereiten Sie der Hektik ein Ende - spielen auch Sie an lauen Sommerabenden bei einem Gläschen Wein Boule! Die Regeln des französischen Spiels mit den Kugeln sind leicht zu lernen, Gemeinschaft, Geselligkeit und Kommunikation sind garantiert! Und: Boule oder Pétanque spielen können Sie in jedem Alter und auch dann, wenn Sie untrainiert sind oder körperliche Beeinträchtigungen haben. Es gibt also keinen Grund, die Boule-Spieler im Stadtpark weiter zu beneiden - machen Sie einfach mit! Alexander Bauer ist begeisterter Boulespieler und Trainer für den Pétanquesport (seit März 2007 mit B-Trainer Leistungssport Lizenz des DOSB).

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

**5 x Mittwoch, 19.5.10 bis 30.6.10,**

**18.00 - 20.00 Uhr**

**40.00 Euro (7 - 12 Teiln.)**

Tegernheim, Mehrzweckhalle

(Bouleplatz „Am hohen Sand“)

### U120202 NEU

#### Dem Pferd auf den Zahn gefühlt Zahnbehandlungen beim Pferd

*Dr. med. vet. Nicola Heßling, Tierärztin*

Viele PferdebesitzerInnen lassen inzwischen die Zähne ihrer Pferde regelmäßig von einem qualifizierten Tierarzt kontrollieren. Denn oft ist es auf Zahnprobleme zurück zu führen, wenn Pferde langsam abmagern, obwohl sie eigentlich gut fressen. Sie können einfach nicht mehr richtig kauen, die körperliche Verfassung verschlechtert sich dadurch. Viele Pferde, die Zahnprobleme haben, lassen sich außerdem nur noch widerwillig aufzäumen und nicht mehr richtig reiten, denn das Trensengebiss im Maul bereitet ihnen oft zusätzliche Schmerzen. Themenschwerpunkte: Entwicklung des Pferdezahns, - Anatomie der Maulhöhle, Aufbau des Zahns, - Kauvorgang, - Zahnalterbestimmung, - Fehlerhafte Gebissabnutzung und deren Therapie, - Zahnerkrankungen.

**Freitag, 19.3.10, 19.00 - 21.30 Uhr**

**12.00 Euro (8 - 16 Teiln.)**

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

### U120203

#### Schüsslersalze für Pferde

*Ulrike Hermann, Tierheilpraktikerin*

Schüsslersalze erfreuen sich - zu Recht - immer größerer Beliebtheit. Auch bei Pferden werden die biochemischen Salze schon lange eingesetzt. Sie unterstützen die körpereigenen Regulationsmechanismen und helfen auf sanfte Weise, Mineralstoffdefizite auszugleichen. Schüsslersalze bieten eine relativ einfache, nebenwirkungsfreie und kostengünstige Möglichkeit, Pferden bei verschiedenen Krankheiten "unter die Hufe zu greifen". Zudem haben sich kurmäßige Gaben z.B. im Wachstum, während der Turniersaison oder vor dem Fellwechsel bewährt.

Ulrike Hermann gibt Ihnen einen Überblick über die 12 Mineralsalze und ihre Anwendung beim Pferd.

**Freitag, 23.4.10, 19.00 - 20.30 Uhr**

**8.00 Euro (8 - 18 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

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

### U120205 NEU

#### Erste Hilfe fürs Pferd

*Dr. med. vet. Nicola Heßling, Tierärztin*

Ein Notfall mit dem Pferd macht den meisten Reitern unnötigerweise Angst. Dabei sind es oft ganz einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen, die - bis zum Eintreffen eines Tierarztes korrekt durchgeführt - für das Pferd lebensrettend sein können! Doch wie handle ich in einer akuten Notsituation? Wie erkenne ich Schockzustand, Kreuzerschlag oder Hitzeschlag? Wie können durch ein paar kleine Hilfsmaßnahmen größere Schäden vermieden werden? Welche Hausmittel helfen bei alltäglichen Verletzungen? Wie stelle ich eine Stallapotheke zusammen? Welche Halte- bzw. Handgriffe sind notwendig zur Medikamentengabe und zum Wundverbinden? Ein Augenmerk gilt auch den im Zusammenhang mit Pferdeverletzungen entstehenden rechtlichen Fragen, die oft übersehen werden. Das Erlernte setzen Sie auch gleich in die Praxis um, so dass Sie im nächsten Notfall vorbereitet sind.

**Freitag, 11.6.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**8.00 Euro (6 - 16 Teiln.)**

Wörth, Reitstall Weinzierl (Im Haslet)

## GESELLSCHAFT

### U120206

#### Der Traum vom eigenen Pferd

#### Für alle neuen PferdebesitzerInnen und solche, die es werden wollen

*Manuela Danner, Pferdezüchterin*

Damit der Traum vom eigenen Pferd nicht zum Alptraum wird, ist Information oberstes Gebot - egal, ob es sich um den Kauf eines eigenen Pferdes, um ein Pflegepferd oder eine Reitbeteiligung handelt.

Eine erfahrene Züchterin klärt mit Ihnen alle Fragen rund ums Pferd, angefangen von juristischen Fragen zum Pferdekauf bzw. zu Pflegepferd oder Reitbeteiligung über die notwendigen Papiere wie Equidenpass und Impfausweis, Haltung, Fütterung, Ausrüstung, Pflege und Stallapotheke bis hin zu praktischen Fragen zum gefahrlosen Umgang mit dem Pferd inkl. Bodenarbeit (Longieren, Doppellonge, Natural Horsemanship, Join Up, GHP, Dual Aktivierung, TTeam). Der Praxisteil findet in Auburg, Burgstr. 9 statt.

**Samstag, 8.5.10, 10.00 - 16.30 Uhr**

**26.00 Euro (6 - 16 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

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

### U120208

#### Voltigieren für Eltern und Kind (3 - 6 J.)

*Barbara Gleich, Dipl. Biologin; Trainerin C Voltigieren*

Viele Kinder lieben Pferde. Dieser Kurs ist ideal, um einen ersten Kontakt zu knüpfen.

Beim Putzen können die Kinder ihr Voltigierpony kennen lernen. Bei leichten turnerischen Übungen und Spielen auf und neben dem Pferd gewinnen sie Vertrauen zum Partner Pferd. In der 2. Hälfte des Kurses können die Kinder zusammen mit einem Elternteil bereits leichte Zweierübungen auf dem Pferd durchführen.

Um das Pferd nicht zu überfordern, können nur Personen bis 80 kg teilnehmen. Es sind keine Reitkenntnisse erforderlich. Die Reithalle ist nicht beheizt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen oder Hütenschuhe mit weicher Sohle mit.

**Sonntag, 14.3.10, 9.00 - 11.30 Uhr**

**20.00 Euro (5 - 6 Teiln., 5.00 Euro für jedes weitere Kind, keine Ermäßigung möglich)**

Wörth a. d. Donau, Im Haslet

## U120210 NEU

### Vom Bodentraining zum Reiten Eine Einführung für Pferdefreunde nach der Natural Horsemanship - Methode Katharina Kopp, Pferdewirtin

Natural Horsemanship ist der gewaltfreie Weg zu Partnerschaft und Harmonie mit dem Pferd.

Zunächst lernen Sie das Tier vom Boden aus kennen, wobei Kommunikations-spiele Vertrauen zwischen Mensch und Pferd und ein tiefes Verständnis für die jeweiligen Eigenarten schaffen.

Erst wenn so eine verlässliche Beziehung zwischen beiden Lebewesen aufgebaut ist, werden Sie das am Boden Gelernte vom Pferdesattel aus langsam und mit viel Geduld umsetzen.

Teilnehmen können ReiterInnen und NichtreiterInnen.

Bitte festes Schuhwerk und robuste Kleidung mitbringen.

**Sa./So., 3./4.07.10, 10.00 - 16.00 Uhr  
90.00 Euro (6 - 9 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

**Bernhardswald, Steinrinnen 1**

## U120223 NEU

### Schnupperkurs Agility

Andrea Haupt, Übungsleiterin Agility und Begleithunde

Agility ist ein schneller und anspruchsvoller Freizeitsport für Hund und Mensch.

Freude und Begeisterung, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Wendigkeit, Teamwork zwischen Mensch-Hund, Bindung, Spiel, Spaß und Vertrauen stehen im Vordergrund.

Indem der Hund Hürden überspringt, sich durch den Slalom schlängelt, durch den Tunnel flitzt, über den Laufsteg und die Wand rennt und mutig auch noch die Wippe meistert, bleibt der Spaß- und Lernfaktor für den Hund und seinen Menschen ganz bestimmt nicht aus.

Agility ist kontrolliertes Spielen und fördert alle guten Eigenschaften eines Hundes.

Wenn Sie mit Ihrem Hund teilnehmen möchten, sollte Ihr Hund abgeleint werden können und auf Zuruf kommen.

**Sonntag, 20.6.10, 10.00 - 13.00 Uhr  
20.00 Euro (6 - 16 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

**TP: Waldetzenberg, Fußballplatz (alter Sportplatz)**

## U120224 NEU

### 'Der tut nix'...Mensch trifft Hund Verstehen Sie Hund?

Andrea Haupt, Übungsleiterin Agility und Begleithunde

Hunde sind nicht wie Lassie, sie denken und handeln nicht wie Menschen. Hunde sind anders. Andrea Haupt gibt Antwort auf die Frage, wie die Verständigung zwischen den ungleichen Partnern gelingt und wie brenzlige Situationen verhindert werden können.

**Montag, 19.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr  
10.00 Euro (6 - 16 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

**Nittendorf, Neues Rathaus (1. OG, Zi. 105, Marktplatz 3, Eingang im Durchgang zw. Rathaus u. Polizei)**

## U120225

### Artgerechte Hundeernährung

Daniela Schmalzbauer, staatl. gepr.

Ernährungstrainerin und Hundezüchterin

Als Besitzerin eines Deckrüden befasse ich mich schon seit langem mit der artgerechten Ernährung für Hunde. Daraus entstand mit Hilfe von Hundetrainern, Tierärzten und Züchtern ein Konzept für die optimale Ernährung von Hunden:

- Nährstoffe - Was braucht mein Hund?
- Fütterungsformen - BARF - Nassfutter - Trockenfutter
- Inhaltsstoffe im Futter - Was sagt die Zutatenliste aus?
- Zufütterungsempfehlungen von Obst/ Gemüse/Ölen
- Giftiges und Ungesundes für den Hund

Möchten Sie nur das Beste für Ihren Vierbeiner, dann sind Sie hier genau richtig!

**Freitag, 23.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr  
8.00 Euro (6 - 16 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**

**Beratzhausen, Volksschule (Schulweg 8, Musikzimmer)**

Ce pays-ci je ne la quitterai jamais; il m'a donné,  
il me donne encore chaque jour, tout ce que  
j'aime....

(ich würde dieses Land hier niemals verlassen; es  
gab und gibt mir jeden Tag alles, was ich liebe)

Jean Giono

## GESELLSCHAFT

## U120226

### GPS Praxisseminar für EinsteigerInnen und Neugierige

Manfred Benignus

Moderne Satellitennavigation lässt sich auch beim Wandern (zu Fuß, zu Pferd oder mit dem Boot), beim Radfahren und anderen Aktivitäten im Outdoor- Bereich hilfreich einsetzen. Nach einer kurzen Begriffsbestimmung von Wegpunkt, Route und Track lernen Sie die Anwendungsmöglichkeiten der Outdoor-Geräte kennen. Der Theorie teil schließt mit einer Einführung in die Orientierung mit Karte ab.

Wie sich "alte" Karte und modernes GPS ergänzen, erleben Sie auf einer kleinen vorbereiteten Wanderung. Sie werden die verschiedenen Möglichkeiten der Standortbestimmung erproben, lernen, wie Sie einen Wegpunkt festlegen und ansteuern, sowie hautnah die Möglichkeiten und Grenzen der Satellitennavigation erleben. Was müssen Sie mitbringen?

Eine Portion Neugierde, gute Laune und wetterfeste Kleidung. Leihgeräte stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung.

Der Praxisteil findet im Ammer- und Brandholz bei Oberisingling statt.

Bitte bei Anmeldung angeben, ob eigenes (outdoor)Gerät mitgebracht werden kann.

**Samstag, 8.5.10, 10.00 - 15.00 Uhr  
23.50 Euro (5 - 12 Teiln.)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**

## U120227

### GPS Navigation für Fortgeschrittene

Manfred Benignus

Mit der Planung und späteren Auswertung der eigenen Tour am Bildschirm macht die Satellitennavigation erst so richtig Spaß. Hier vertiefen Sie vorhandene Kenntnisse im Umgang mit GPS-Software.

Das lernen Sie:

- Den Umgang mit Ihrem GPS-Gerät vertiefen
  - Die Arbeit mit spezieller GPS-Planungssoftware
  - Eine Tour am PC planen
  - Die Ergebnisse der eigenen Tour auswerten
  - GPS-Daten aus dem Internet nutzen
- Was müssen Sie mitbringen?

Ihr GPS-Gerät und eventuell Ihren Laptop.

**Samstag, 3.7.10, 10.00 - 13.00 Uhr  
15.00 Euro (5 - 16 Teiln.)**

**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)**



## Psychologie

**U120300**  
**Die geheimnisvolle Welt der Schamanen**  
**Altes Wissen - neu entdeckt**  
*Stefan Limmer, Baubiologe IBN, Heilpraktiker*

Schamanen sind die zentralen religiösen Funktionsträger ihrer (archaischen) Kulturen. Sie sind die in besonderen Bewusstseinszuständen (Trance, Ekstase) wirkenden Helfer der Menschen in vielen Nöten des Lebens (u. a. Krankheit).

Obwohl oft Kontinente zwischen ihnen liegen, bedienen sich die Schamanen - in Europa waren es die Druiden - ähnlicher Arbeitsweisen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) billigte dem Schamanismus die gleiche Bedeutung zu wie der westlichen Medizin.

In diesem Vortrag wird das Weltbild der Schamanen erläutert, ihr Verständnis von Krankheit und ihre grundlegenden Methoden und Arbeitsweisen.

**Freitag, 7.5.10,**  
**19.30 - 21.00 Uhr**  
**10.00 Euro (10 - 12 Teiln.)**  
**Regenstauf, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)**

**U120234**  
**Höhlenexpedition -**  
**ein Abenteuertrip ins Innere der Erde**  
*Sebastian Zäch, Pädagoge, Sanitäter, Hochseilgartentrainer*  
 Wie Kurs U120233  
 Anmeldeschluss: 1.9.10  
**Sonntag, 12.9.10, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**45.00 Euro (6 - 25 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
**TP: Essing, Essinger Hof, Weihermühle 4**

**U120235**  
**Auf Tarzans Spuren -**  
**Abenteurer Kletterwald**  
*Florian Schmöller*  
 Sich wie Tarzan von Baum zu Baum schwingen: Im neuen Waldseilgarten können Sie genau das tun. In luftiger Höhe zwischen den Baumkronen auf Parcours mit unterschiedlichen Höhen- und Schwierigkeitsgraden balancieren und hangeln Sie über Seilbrücken und trainieren Gleichgewicht und Koordination. Mit jedem überwundenen Hindernis gewinnen Sie an Mut und Selbstvertrauen. Für den perfekten Kletterspaß sorgen ein professioneller Trainer, eine spezielle Kletterausrüstung sowie ein ausführliches Sicherheitstraining zu Beginn. Kinder unter 14 Jahren (Mindestgröße 1,10 m) nur in Begleitung eines Erwachsenen.  
 Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.  
**Freitag, 4.6.10, 16.00 - 19.00 Uhr**  
**28.00 Euro (10 - 12 Teiln., 42 Euro**  
**1 Erw./1 Kind, jedes weitere Kind 20 Euro, jeder weitere Erwachsene 25 Euro, keine Ermäßigung möglich)**  
**Sinzing, Waldseilgarten (zw. Riegling und Eilsbrunn)**

**U120232**  
**Motorbootführerschein Binnen**  
*Peter Hostinsky*  
 Wie Kurs U120231  
 Prüfung: 26.6.2010 Poikam.  
**4 x Donnerstag, 27.5.10 bis 17.6.10,**  
**19.00 - 22.00 Uhr**  
**240.00 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. ca. 65 Euro Prüfungsgebühren zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

**U120233**  
**Höhlenexpedition -**  
**ein Abenteuertrip ins Innere der Erde**  
*Sebastian Zäch, Pädagoge, Sanitäter, Hochseilgartentrainer*  
 Es gibt sie noch, die richtigen Abenteuer direkt vor der Haustür! Erleben Sie die geheimnisvoll-bizarre Welt im Inneren der Erde, entdecken Sie mit Sebastian Zäch eine unerschlossene Höhle im Altmühltal. Am Ausgangspunkt unserer Expedition erhalten Sie zunächst Ihre Ausrüstung und üben das Abseilen. Im Schein der Stirnlampen steigen wir anschließend hinab in das Innere des Berges, wo sich enge Passagen mit großen, kathedralenartigen Räumen abwechseln. Am Ende gelangen wir an einen tiefen Schacht, den unsere Vorfahren einst für den Zugang zur Unterwelt hielten. Um teilnehmen zu können, sollten Sie über eine durchschnittliche Fitness verfügen und keine Platzangst haben; Kinder ab 8 J. sind willkommen. Festes Schuhwerk nicht vergessen.  
 Anmeldeschluss: 14.05.10  
**Sonntag, 30.5.10, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**45.00 Euro (6 - 25 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
**TP: Essing, Essinger Hof, Weihermühle 4**

**U120231**  
**Motorbootführerschein Binnen**  
*Peter Hostinsky*  
 Sie träumen davon, als KapitänIn ein Schiff oder Jetski selbst zu steuern, die Welt vom Wasser aus zu entdecken? Der erste Schritt zur Verwirklichung Ihres Traums ist der internationale Sportbootführerschein "Binnen". Dieser ist gesetzlich vorgeschrieben und umfasst eine theoretische und eine praktische Ausbildung. Die theoretische Grundlage bieten wir Ihnen in Neutraubling. Die Praxis-Ausbildung findet an den Wochenenden auf der Donau bei Poikam / Bad Abbach statt.  
 Prüfung: 17.4.2010 Poikam.  
 Für preisbewusste Kapitäne: Bei gemeinsamer Buchung der Kurse See und Binnen zahlen Sie insgesamt nur 390 Euro!  
 In Zusammenarbeit mit der P.H. Motorbootschule Rettenbach.  
**8 x Di./Do., 2.3.2010 - 6.4.2010,**  
**19.00-22.00 Uhr**  
**280.00 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. ca. 65 Euro Prüfungsgebühren zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

Die theoretische Grundlage bieten wir Ihnen in Neutraubling. Die Praxis-Ausbildung findet an den Wochenenden auf der Donau bei Poikam / Bad Abbach statt.  
 Prüfung: 17.4.2010, Poikam.  
 Für preisbewusste Kapitäne: Bei gemeinsamer Buchung der Kurse See und Binnen zahlen Sie insgesamt nur 390 Euro!  
 In Zusammenarbeit mit der P.H. Motorbootschule Rettenbach.  
**8 x Di./Do., 2.3.2010 - 6.4.2010,**  
**19.00-22.00 Uhr**  
**280.00 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. ca. 65 Euro Prüfungsgebühren zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

**U120230**  
**Motorbootführerschein See**  
*Peter Hostinsky*  
 Wie Kurs U120229  
 Prüfung: 16.5.2010 Poikam.  
**8 x Di./Do., 13.4.2010 - 6.5.2010,**  
**19.00-22.00 Uhr**  
**280.00 Euro (6 - 12 Teiln., zuzügl. ca. 65 Euro Prüfungsgebühren zahlbar an DMYV, keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

**U120228 NEU**  
**Fahrtechniktraining für Mountainbike-AnfängerInnen mit anschließender Tour**  
*Manfred Benignus*

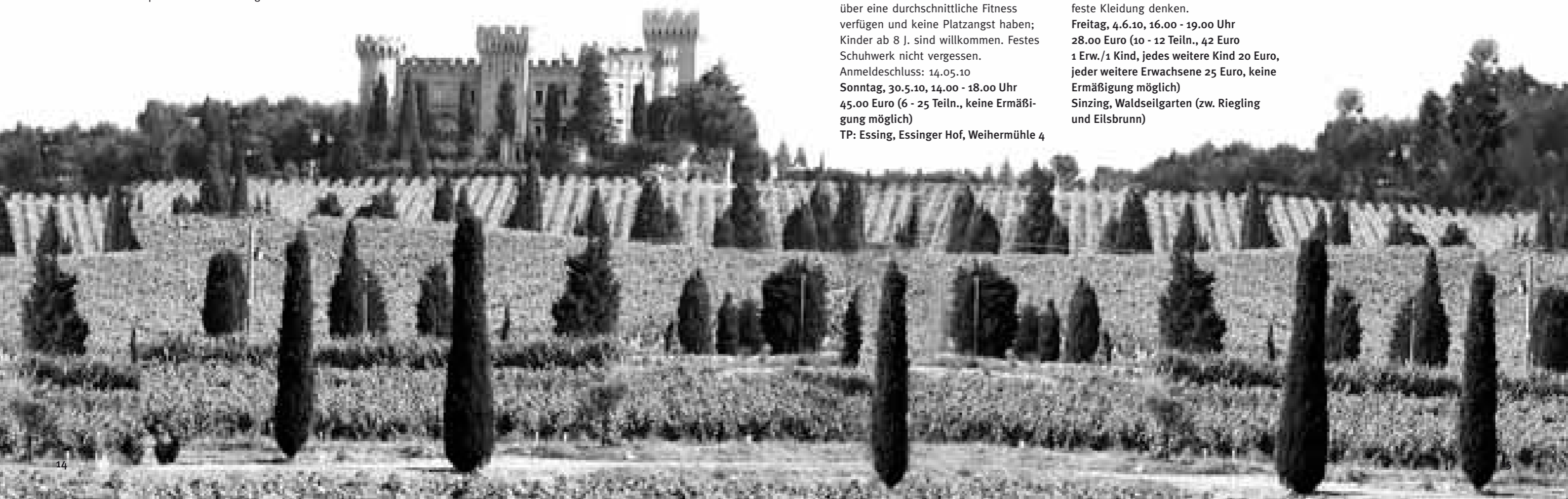
A und O für ungetrübten Fahrspaß ist der richtige Umgang mit dem Bike, angefangen von der richtigen Sitzposition bis zur optimalen Anpassung der Armaturen. Richtiges Schalten, Bremsen, Bergauf- und Bergabfahren sowie Geschicklichkeit werden theoretisch und praktisch 'on tour' auf ausgewählten Trails geübt. Um teilnehmen zu können, sollten Sie über eine mittlere Kondition verfügen.

Bitte mitbringen: Funktionsfähiges MTB, insb. Bremsen, Helm, ausreichend Getränke, wenn möglich Ersatzschlauch, Pumpe.

**Samstag, 17.4.10, 9.00 - 17.00 Uhr**  
**24.00 Euro (4 - 12 Teiln.)**  
**TP: Neutraubling, Globus Parkplatz**

**U120229**  
**Motorbootführerschein See**

*Peter Hostinsky*  
 Sie träumen davon, als KapitänIn ein Schiff oder Jetski selbst zu steuern, die Welt vom Wasser aus zu entdecken? Der erste Schritt zur Verwirklichung Ihres Traums ist der internationale Sportbootführerschein "See". Dieser ist gesetzlich vorgeschrieben und umfasst eine theoretische und eine praktische Ausbildung.



**U120500 NEU**  
**Ready - Steady - Go**  
**Mentales Training für SportlerInnen**  
*Heike Müller-von Essen, NLP-Lehrtrainerin, Coaching-Lehrtrainerin*  
 90 % des sportlichen Erfolgs wird im Kopf entschieden, trotzdem feilen die meisten Sportler an den übrigen 10 % herum. Ein Ziel setzen und erreichen - das klingt so leicht ... Lernen Sie Ihr sportliches Ziel geistig so auf- bzw. vorzubereiten, dass Körper und Geist es schnell und einfach erreichen wollen und können. Vorhandene Blockaden oder hinderliche Ideen werden im Laufe dieses Prozesses erkannt und abgebaut. Sie finden Ihre eigene Motivations- und Entspannungs-Strategie. Schließlich „tickt“ nicht jeder gleich - finden Sie Ihren persönlichen Weg ans Ziel. Zudem lernen Sie mit dem sog. Imaginieren eine effektive Methode kennen, neue Bewegungen einzuüben bzw. alte, falsch eingeübte Bewegungsabläufe zu optimieren.  
 Inhalt:  
 – Blockaden abbauen,  
 – Entspannung in wiederkehrenden Situationen (z. B. Wettkampf, vor dem Start)  
 – Ziele setzen und umsetzen  
 – die ideale Hirnsprache  
 – Motivation  
 – Imaginieren  
**Samstag, 17.4.10 bis 17.4.10, 10.00 - 17.00 Uhr**  
**39.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

**U120503**  
**Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen! (Selbst-Coaching)**  
*Erwin Hauser, Kommunikationstrainer, NLP-Lehrtrainer*  
 Eine ganz alltägliche Situation: Jemand ruft Ihnen etwas zu oder tut etwas, was Sie quasi mitten ins Herz trifft. In diesem Moment sagen Sie zwar nichts, aber Sie nehmen das Erlebnis als Kränkung in Ihrem Kopf mit nach Hause - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit Sie ein solches Erlebnis nicht auch noch in Ihren Schlaf verfolgt, sollten Sie Ihren Ärger einfach loslassen! Was Sie dafür an "Werkzeug" brauchen, und wie einfach es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie "life" erleben. Wenn Sie mögen, bringen Sie gleich einen "wunden Punkt" mit.  
**Donnerstag, 24.6.10, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**24.00 Euro (10 - 14 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)**

**U120504 NEU**  
**Lebenskrisen aktiv gestalten**  
*Bettina Binder, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Gestalttherapeutin (AKG)*  
 Krisen sind scheinbar allgegenwärtig - Momente, in denen sich das Leben feindlich und unübersichtlich zeigt. Krisen sind Wendepunkte: Das Vertraute gilt nicht mehr, das Neue ist noch nicht klar. Angst, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit machen den Umgang mit

Krisen schwierig. Lernen Sie, Krisensituationen kreativ zu begegnen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln und neue Blickwinkel zuzulassen. Damit verlieren Krisen ihren Schrecken und Sie können Kraft aus sich selbst schöpfen.  
**Samstag, 8.5.10, 10.00 - 13.30 Uhr**  
**29.50 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 07)**

## Länderkunde

**U120601 NEU**  
**Moskau und der goldene Ring**  
*Beate Hochmuth*  
 Über drei Jahre waren wir zu Gast in der Hauptstadt der russischen Föderation, haben die Gastfreundschaft und die Seele Russlands erkunden dürfen. Besuchten Klöster und Kirchen mit ihren goldenen Kuppeln, erkundeten Moskau mit seinen Sehenswürdigkeiten, waren aber auch abseits der Touristenpfade unterwegs, so z.B. in einer Matrijoschkamalerei, einer Elchfarm und einer Ikonenmalerei. Ein Vortrag, der sich auf das Land einlässt, mit großartigen Bildern begeistert und auch manchen Zusammenhang erklärt.  
**Montag, 22.3.10, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**7.00 Euro (10 - 30 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
**Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule (Piesenkofener Str., UG, Zi. K 02)**

## Geschichte

**U120701 - U12073 NEU**  
**Europa - Geschichte einer Idee**  
*Irmgard Herzog-Deutscher, Historikerin und Medienpädagogin*  
 Ausgehend von der Frage "Was ist Europa?" werden (unterstützt von Bildmaterial) die unterschiedlichen Vorstellungen von Europa im Lauf der Jahrhunderte vorgestellt. Dabei wird deutlich, dass die Einigungs-idee keine "Erfindung" der Nachkriegszeit ist, sondern sehr alte Wurzeln hat. Das Nachdenken über Europa reicht bis ins Mittelalter und in die Antike zurück. Erkunden Sie die kulturgeschichtlichen Hintergründe des Europa-Gedankens, lernen Sie verschiedene Europavorstellungen und -bilder kennen und einordnen.  
**5.50 Euro (7 - 20 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 08)**

**U120701**  
**Vom antiken Europa-Mythos zu den ersten politischen Europakonzeptionen des Spätmittelalters**  
**Dienstag, 13.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**U120702**  
**Friedensutopien und kulturelle Abgrenzung: Europamodelle von der frühen Neuzeit bis ins 18. Jahrhundert**  
**Dienstag, 20.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**U120703**  
**Der Europagedanke im nationalstaatlich geprägten 19. Jahrhundert und angesichts der Diktaturen des 20. Jahrhunderts**  
**Dienstag, 27.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**

**U120704 NEU**  
**Auf den Spuren der Jakobspilger - Der Weg nach Santiago de Compostela**  
*Irmgard Herzog-Deutscher, Historikerin und Medienpädagogin*  
 Der spanische Teil des Jakobswegs ist der bekannteste mittelalterliche Pilgerweg in Europa, der über mehr als 800 Kilometer durch Nordspanien führt. Sein Ziel ist das Grab des Apostels Jakobus d. Ä. in Santiago de Compostela. Hunderttausende Menschen aus ganz Europa pilgerten in den vergangenen Jahren nach Santiago de Compostela. Dass bereits der mittelalterliche Wallfahrtsweg die Staaten Europas einbezogen hat und somit Bedeutung für ein frühes europäisches Bewusstsein besaß und einen wesentlichen Beitrag zum europäischen Kulturaustausch leistete, soll anhand einer Fülle von Bildern aus den großen Städten, den Kirchen und Klöstern entlang des Jakobsweges gezeigt werden.  
**Donnerstag, 29.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**5.50 Euro (7 - 20 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)**

**U120705 NEU**  
**Jüdische Feste und Feiertage Einführung in das Judentum, eine Familienreligion, mit Bildern, Musik und ausgesuchten Kultgegenständen**  
*PHDr. Karl W. Schubsky, Historiker, freier Journalist, Heimatforscher*  
 Das Judentum ist eine Familienreligion, bei der die wichtigsten Feste und Feiertage stets im Familienkreis gehalten bzw. gefeiert werden.

Die Religion begleitet den frommen Juden von der Geburt bis zum Tod. Sie regelt mit ihren 613 Geboten und Verboten nicht nur sein Leben (z.B. Speisevorschriften), sondern auch den Tag, die Woche und das Jahr. Besonderer Wert wird auf die Einhaltung des Schabatts (Samstag) gelegt, der - wie jeder Tag - mit dem Sonnenuntergang des Vortags beginnt.  
 Zu den Feiertagen, wie z.B. dem Neujahrsfest (Rosch Haschana) oder dem Lichterfest und zum Schabbat gehören besondere Symbole, Musik und Gebete, die im Vortrag vorgestellt werden. Dr. Schubsky war jahrelang Referent für Kultur- und Öffentlichkeitsarbeit der israelitischen Kultusgemeinde München.  
**Freitag, 26.3.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**8.00 Euro (12 - 20 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

**U120706 NEU**  
**Lachen und Überleben Der jüdische Witz anhand von Beispielen**  
*PHDr. Karl W. Schubsky, Historiker, freier Journalist, Heimatforscher*  
 Lachen und Humor sind in der jüdischen Tradition fest verankert. Bereits der Talmud enthält im Gegensatz zur Bibel viele Lach- und Lächeltexte, dagegen sind bössartige Spöttereien und Zoten verpönt.  
 In der Vergangenheit diente im Judentum der Witz nicht nur dem Vergnügen oder der Erbauung. Im Kampf um das Überleben war er nahezu seine einzige Waffe, insbesondere in der Diaspora. Mit ihm versuchten die Juden, der ihnen feindlich oder gleichgültig gesonnenen Umwelt Paroli zu bieten und sich gleichzeitig Mut zu machen.

Durch Witze spielten sie ihre Ängste herunter, verwandelten Niederlagen in Siege, zogen das angeblich Erhabene ins Lächerliche und gewannen so emotionalen Abstand von dem, was sie bedrückte.  
 Erläutert werden die Hintergründe des jüdischen Witzes und seine verschiedenen Formen. So werden Sie in die Lage versetzt, jüdische Witze zu verstehen - und dann darüber auch lachen zu können.  
**Freitag, 30.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**8.00 Euro (12 - 20 Teiln.)**  
**Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)**

Wir zeigen und hören  
 Beispiele an jüdischen Witz  
 die seit Jahrhunderten  
 die Welt des Judentums  
 prägen und heute noch  
 viel Spaß bereiten.

Wir zeigen und hören  
 Beispiele an jüdischen Witz  
 die seit Jahrhunderten  
 die Welt des Judentums  
 prägen und heute noch  
 viel Spaß bereiten.

Wir zeigen und hören  
 Beispiele an jüdischen Witz  
 die seit Jahrhunderten  
 die Welt des Judentums  
 prägen und heute noch  
 viel Spaß bereiten.

www.vhs-zentrum.de



**U120707 NEU****Von bayerischen Hexen, böhmischen Amazonen und anderen erschrecklichen Weibern***Tina Schmid MA, Ethnologin*

Da den Frauen im Zuge der Geschichte der Zugang zur tatsächlichen, offenen Machtausübung größtenteils verwehrt war, blieb ihnen nur der Rückzug in den Bereich des Heimlichen und Unheimlichen. Kräuterkundige Frauen wurden so zu Hexen und mussten heimlich praktizieren. Das Volk schrieb ihnen übernatürliche und - umso unheimlichere- Kräfte zu. Und die Obrigkeit versuchte mit aller Gewalt, sie an der Ausübung ihrer Kunst zu hindern, verfolgte sie und richtete viele von ihnen grausam hin. Für 'typisch weibliche' Vergehen kannte die Justiz auch immer spezielle Strafen. Sei es die direkte Niederschlagung und Ermordung der aufständischen böhmischen Amazonen oder das Haberfeldtreiben in Altbayern. Unter besonderer regionaler Berücksichtigung von Bayern und Böhmen begeben wir uns auf die Spuren 'böser Frauen', folgen der Fetzenmoagl und der bösen Luzier oder der druggeden Drud. Auch ein paar moderne Hexen lassen wir zu Wort kommen.

**Freitag, 7.5.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
5.50 Euro (7 - 20 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U120708 NEU****Avantgarde, Absinth und Abstraktion  
Französische Malerei zu Beginn des 20. Jahrhunderts***Tina Schmid MA, Ethnologin*

Absinth, die "grüne Fee", inspirierte viele Maler des so genannten Fin de Siècle zu viel beachteten Kunstwerken. Absinth zu trinken galt im Paris des beginnenden 20. Jahrhunderts als schick, wer Absinth trank, gehörte zur Bohème, zur künstlerischen Halbwelt. Wer also kein "Spießer" sein wollte, der traf sich in den Pariser Cafes zum Absinthtrinken, und so wurde aus der englischen "tea-time" in Frankreich die Grüne Stunde, "L'heure verte", zwischen 17 und 19 Uhr. Viele Künstler betrachteten sich selbst als Absintheure, wie z.B. Pablo Picasso, Paul Cezanne, Edgar Degas, Paul Gauguin, Emile Zola, Edouard Manet, George Braque, Arthur Rimbaud und viele mehr. Auch das Absinthtrinken selber wurde zum beliebten Sujet der Maler und Literaten.

Tina Schmid zeichnet ein Sittenbild von Paris zur Zeit der Jahrhundertwende und versucht auch den speziellen geistigen Rauschzuständen nach zu spüren, unter denen Kunst bisweilen entsteht.

**Montag, 19.7.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
5.50 Euro (7 - 20 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus  
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 04)

**U120709 NEU****Mittelalter-Schaukampf mit dem langen Schwert***Melanie Burgemeister, B.A., Kulturwissenschaftlerin*

Faszination Mittelalter: Werden Sie selber aktiv und lernen Sie die Kunst des mittelalterlichen Schwertschaukampfes kennen. Sie üben mit Ihrem Gegenüber gefahrlos Schlagtechniken ein, die für das Publikum sehr abenteuerlich aussehen. Neben dem richtigen Schutz werden Schrittfolge, Mensur und richtiges Schlagen Schritt für Schritt vermittelt; so nebenbei steigern Sie Kraft, Geschicklichkeit, Konzentration und Reaktionsschnelligkeit.

Vor Kursbeginn müssen Schwert und dicke Handschuhe besorgt werden, Hilfestellung erhalten Sie hierbei von der Kursleiterin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe mit.

**10 x Montag, 19.4.10 bis 5.7.10,**  
19.00 - 20.00 Uhr

40.00 Euro (8 - 10 Teiln.)

Lappersdorf, Volksschule (Aussichtsweg  
17, Nebengebäude, Gymnastikhalle)

**U120710 NEU****Kleider machen Leute - eine Einführung  
in die Kostümkunde des Mittelalters  
Kleidung des Mittelalters selbst fertigen***Melanie Burgemeister, B.A., Kulturwissenschaftlerin*

Unternehmen Sie in Theorie und Praxis einen spannenden Ausflug in eine Zeit, als Kleider tatsächlich noch Leute gemacht haben, als sie Ausdruck von Stand und Status waren! Zunächst verschaffen Sie sich einen Überblick über die Entwicklung der Mode im Mittelalter, über die verwendeten Materialien und Stoffe, ehe Sie schließlich ein Schnittmuster entwerfen und Nähtechniken üben. Anschließend schneiden Sie sich Ihr authentisches Gewand (Material, ab ca. 25 Euro, besorgen Sie sich mit Unterstützung der Kursleiterin selber). Neben Kleidern und Tuniken können Sie natürlich auch Strümpfe, Almosenbeutel oder Hauben fertigen.

**5 x Mittwoch, 10.3.10 bis 21.4.10,**  
19.00 - 20.30 Uhr

40.00 Euro (6 - 8 Teiln.)

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

**U120711 NEU****Kein Buch mit sieben Siegeln:  
Kurrentschrift lesen lernen***Melanie Burgemeister, B.A., Kulturwissenschaftlerin*

Am Beispiel von Handwerksordnungen aus dem 17. Jahrhundert lernen Sie Schritt für Schritt das Lesen alter Handschriften. Nebenbei werden Sie in die Schriftentwicklung und das Zunftwesen eingeführt. Ausgehend von der inhaltlichen Aussage der Texte befassen wir uns mit dem Quellenwert und der notwendigen Quellenkritik. Eine ideale Grundlage für alle, die sich mit Geschichte befassen, insbesondere aber für Familienforscherinnen und solche, die es werden wollen!

**10 x Donnerstag, 22.4.10 bis 15.7.10,**  
19.45 - 20.45 Uhr

53.50 Euro (6 - 8 Teiln.)

Barbing, Gemeindebibliothek (Kirchstraße 1, 1. OG)

## Unterwegs im Regensburger Land

**U120800****Die lange Nacht der Eulen -  
eine Wanderung für Eltern und Kinder***Karl Büchl*

Eulen sind seit Menschengedenken ein Symbol für Weisheit, aber auch kauzige, geheimnisvolle, dämonische Wesen. Nach ein wenig theoretischem Unterricht, bei dem Karl Büchl eine lebende Eule assistiert, begleiten Sie den erfahrenen Eulenkennner auf seinem abendlichen Streifzug zu Eulen und Kauzen im Waldstück Birket. Karl Büchl vermittelt Ihnen während der Wanderung alles Wissenswerte über die Vögel, über ihr Leben, aber auch über die Gefahr, der sie durch uns Menschen ausgesetzt sind. Mit etwas Glück erleben Sie auch die Auswilderung einer Eule.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogelschutz.

Bitte festes Schuhwerk und angemessene Kleidung nicht vergessen.

**Samstag, 26.6.10, 20.00 - 22.00 Uhr**  
6.50 Euro (10 - 30 Teiln., 2.00 Euro pro Kind)

TP: Regenstauf, Vogelstation (Masurenweg)

**U120801****Dem Schäfer auf der Spur...***Heidrun Waidele, Dipl. Ing. (Landespflege)*

Besuchen Sie mit uns den Schäfer und seine Herde auf der Weide bei Schönhofen. Dort können Sie und Ihre Kinder die Schafe hautnah erleben und mehr über das Leben eines Schäfers erfahren. Wir führen Sie in die Welt der blühenden Kalkmagerrasen und entdecken dabei so manche Tiere und Pflanzen. Wie man mit Genuss etwas für den Erhalt unserer Landschaft tun kann, erleben Sie bei einem kleinen Lammimbiss. Ihre Kinder können unterdessen ihre Kreativität beim Filzen erproben. Der Weg ist nicht für Rollstuhlfahrer oder Kinderwagen geeignet.

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen.

**Sonntag, 18.7.10, 9.00 - 12.00 Uhr**

6.50 Euro (20 - 32 Teiln., 4.50 Euro pro Kind, keine Ermäßigung möglich)

TP: Wanderparkplatz Eilsbrunn bei der Kläranlage

**U120802 NEU****Waldseife: Seife herstellen und Färben  
mit Waldmaterialien für Kinder ab 8 J.***Mona Sterr*

Selbst gemachte Seife ist ein wunderschönes Oster- oder Muttertags-Geschenk. Wir bereiten selbst die Grundsubstanz für die Seifen vor und suchen uns im Wald Zutaten zum Verzieren und Färben. Schließlich werden die Seifen noch in beliebige Formen gebracht.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf!

**Dienstag, 30.3.10, 14.00 - 16.30 Uhr**

8.00 Euro (5 - 10 Teiln.,

keine Ermäßigung möglich)

TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120803**  
**Nistkastenbauen**  
**Für Kinder ab 8 J.**

Albert Köglmeier, Forstwirtschaftsmeister und Imker

Im Frühling suchen viele Vogelpaare ein neues Zuhause. Dabei wollen wir sie unterstützen. Wir bauen Nistkästen, die wir farbig bemalen und in unseren Gärten aufhängen, so dass wir die neuen Bewohner auch wunderbar beobachten können. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg

**Mittwoch, 24.3.10, 14.30 - 17.00 Uhr**  
**12.00 Euro (6 - 12 Teiln., inkl. Materialgebühren)**

TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120804 NEU**

**Wo kommt eigentlich der Honig her?**  
**Aktion für Kinder ab 8 J.**

Albert Köglmeier, Forstwirtschaftsmeister und Imker

Für 1 Kilo Honig müssen Honigbienen ungefähr 10 Millionen Blüten anfliegen und dabei eine Strecke von 240.000 km zurücklegen, das entspricht einer Flugreise 6 mal um die Erde. Grund genug, sich genauer mit den fleißigen Bienen zu beschäftigen! Gemeinsam mit Imker Albert Köglmeier erkunden wir das Leben eines Bienenvolkes und schleudern unseren eigenen Honig. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg

**Donnerstag, 27.5.10, 13.00 - 15.00 Uhr**  
**4.00 Euro (6 - 12 Teiln.)**

TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120805**  
**Johannitag im Wald**  
**Waldwanderung**

Michaela Amann, Försterin

Der Sommersonnenwende, die auf den Johannitag fällt, haftet von jeher etwas Mystisches an. Fast unheimlich war es, an einem solchen Tag alleine in den Wald zu gehen, wo einem die jenseitige Welt mehr als sonst zum Greifen nah erschien. Verschiedene Kräuter erhielten ihre Kraft nur, wenn sie an diesem Tag mit ganz speziellen Ritualen geerntet wurden. Davon, und wie das Johanniskraut, die Johannisbeere und der Johannistrieb ihre Namen erhielten, wird bei dieser Waldwanderung erzählt. Am Ende feiern wir die Sommersonnenwende mit einem ganz besonderen Johannifeuer. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg

**Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen.**  
**Donnerstag, 24.6.10, 19.30 - 22.00 Uhr**  
**5.00 Euro (10 - 20 Teiln., 3.50 Euro pro Kind, keine Ermäßigung möglich)**

TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120806**  
**Osternester aus dem Wald**  
**Waldwanderung für Familien mit Kindern ab 6 J.**

Alexander Riedelbauch, Förster, Umweltpädagoge

Wenige Tage vor dem Osterfest wollen wir dem Osterhasen unter die Arme greifen. Wir bauen Nester aus Naturmaterialien und färben Eier mit Farbstoffen aus dem Wald, die wir zum Teil selber sammeln werden. Natürlich darf ein echter Waldhase nicht fehlen.

Und wer weiß, vielleicht sind ja bereits manche Eier für uns im Wald versteckt!? Bitte 10 gekochte Eier mitbringen! In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg

**Mittwoch, 31.3.10, 13.30 - 16.00 Uhr**  
**9.50 Euro (10 - 15 Teiln., Preis pro Familie, keine Ermäßigung möglich)**  
TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120807**  
**Osternester aus dem Wald**  
**Waldwanderung für Familien mit Kindern ab 6 J.**

Alexander Riedelbauch, Förster, Umweltpädagoge

Wie Kurs U120806

**Donnerstag, 1.4.10, 13.30 - 16.00 Uhr**  
**9.50 Euro (10 - 15 Teiln., Preis pro Familie, keine Ermäßigung möglich)**  
TP: Sinzing, Walderlebniszentrum

(zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120809**  
**Der Wald in der Naturheilkunde**  
**Waldwanderung für Erwachsene**

Michaela Amann, Försterin

Für viele Menschen ist der Spaziergang durch den Wald erholsam und entspannend.

Liegt das nur an der frischen Luft oder könnte es vielleicht auch an den ätherischen Ölen, die von den Bäumen abgegeben werden, oder gar an der grünen Farbe der Blätter liegen?

Eine Aroma- und Farbtherapie im Vorübergehen? Und wo tauchen Bäume in der Naturheilkunde sonst noch auf? Lassen Sie sich von den Antworten auf diese und ähnliche Fragen überraschen! In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg

**Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen.**  
**Sonntag, 11.4.10, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**5.00 Euro (10 - 20 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
TP: Sinzing, Walderlebniszentrum (zw. Riegling und Eilsbrunn)

**U120810**  
**Vom Eisenhammer zur Kulturschmiede**  
**Wanderung rund um Eichhofen**

Renate Möllmann, Gästeführerin

„...hat was“ - so beschreiben viele Besucher den idyllischen Ort im Labertal. Worin liegen das Geheimnis und der Erfolg Eichhofens? Wer waren die Rammelsteiner und wozu braucht(e) man Kunstmühlen?

Die Antworten darauf und vieles mehr erfahren Sie auf einer unterhaltsamen Zeitreise durch die abwechslungsreiche Geschichte dieses ehemaligen Industriestandortes.

Nach der Führung besteht Einkehrmöglichkeit im Brauereigasthof Eichhofen. Der Weg ist für Kinderwagen nicht geeignet.

Bitte an festes Schuhwerk und geeignete Kleidung denken!

**Sonntag, 13.6.10, 10.00 - 12.30 Uhr**  
**6.50 Euro (8 - 20 Teiln., 2 Euro pro Kind, keine Ermäßigung möglich)**  
TP: Eichhofen, Parkplatz Brauereigasthof

**U120811**  
**Märchenwanderung**  
**Ein sagenhafter Spaziergang für Groß und Klein auf der Burgruine Kallmünz**

Oliver Machander

Märchenerzähler Olivier nimmt Sie mit in die sagenhafte Welt der Oberpfalz. Anlässlich des 200 jährigen Geburtstages von Franz Xaver von Schönwerth lässt Olivier für Sie Märchen & Sagen aus der großen oberpfälzischen Schatztruhe lebendig werden.

Vor der malerischen Kulisse der Burgruine Kallmünz hören Sie von Druden, vom Natternkrönlein, vom Teufel, von armen Seelen, dem Höydl und verborgenen Schätzen.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung nicht vergessen. Der Weg ist für Kinderwagen und für Gehbehinderte nicht geeignet.

**Samstag, 12.6.10, 15.00 - 16.30 Uhr**  
**7.00 Euro (10 - 30 Teiln., 4 Euro pro Kind, keine Ermäßigung möglich)**  
TP: Kallmünz, Kirchenportal

**U120813**  
**Abenteuer Donauwasser**  
**für Eltern und Kinder ab 6 J.**

Barbara Gleich, Dipl. Biologin

Als Naturdetektive erforschen wir das Reich der Lebewesen in und um die Donau. Mit Keschern gehen wir auf die Suche nach allem, was im Wasser lebt, und erfahren dabei viel Interessantes über die unterschiedlichen Lebensräume und die Anpassung der Tiere an ihre Umwelt.

Bitte festes Schuhwerk (Wanderung bis zu 5 km) und wetterfeste Kleidung nicht vergessen.

**Sonntag, 11.7.10, 14.00 - 16.30 Uhr**  
**6.50 Euro (7 - 12 Teiln., 2.00 Euro pro Kind)**  
TP: Tegernheim, Gasthaus Götzfried (Donaustr. 13)

**U120820**  
**Leinen los - Kanadierkurs auf dem Regen**  
**Wanderfahrt für Erwachsene und Kinder ab 6 J. (Schwierigkeitsgrad: leicht)**

Michael Becking, Dipl. Soz. Päd.

Auf dem Regen (Stefling - Heilinghausen), einem der schönsten Ferien-Wanderflüsse Süddeutschlands, erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns mit einem Kanadier. Der Einstieg in die Technik erfolgt auf dem Stausee bei Stefling, der ideale Übungsbedin-

**GESELLSCHAFT**

gungen bietet. Anschließend geht es bei leichter Strömung vorbei an malerischen Granitfelsen in einem landschaftlich sehr reizvollen Flussabschnitt bis Marienthal (Mittagspause).

Wenn Sie am Ende der Tour in Heilinghausen anlegen, beherrschen Sie nicht nur alle entscheidenden Manöver (Seilfähre, An-, Ablegen,...), sondern verfügen auch über die wichtigsten Informationen zu Ökologie und Tourenplanung.

Ausrüstung und Material werden gestellt.

Weitere Informationen zu Anreise, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen rechtzeitig vor Tourbeginn zugesandt.

Eine Abmeldung ist nur bis zum 28.5.10 möglich.

**Sonntag, 6.6.10, 10.30 - 16.30 Uhr**  
**56.00 Euro (10 - 20 Teiln., 34.00 Euro pro Kind bis 13 J., keine Ermäßigung möglich)**

TP: Stefing, Stausee

**U120821**  
**Schiff ahoi!**  
**Eltern und Kind in einem Boot**  
**Zweitägige Kanoutour auf dem Regen**

Sebastian Zäch, Pädagoge, Sanitäter, Hochseilgartentrainer

Ein ganz besonderes Familienabenteuer wartet quasi vor Ihrer Haustür auf Sie: Im 2er oder 3er Kanu erobern Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den Regen, einen der schönsten Wanderflüsse Deutschlands.

Das Wandern auf dem Wasser lässt Sie nicht nur die Natur aus einer ungewohnten Perspektive erleben, fernab von Hektik und Alltagsstress tauchen Sie auch ein in eine besondere Ruhe und Gelassenheit.

Abends schlagen Sie schließlich Ihre Zelte auf, grillen am Lagerfeuer und genießen einfach das Leben im Freien... schöner kann ein Familienausflug nicht sein!

Ein Begleitfahrzeug sorgt dafür, dass Zelt und Gepäck abends am Zeltplatz bereitstehen.

Anmeldeschluss: 10.07.10  
Mitzubringen: Schlafsack, Isomatte, Zelt, Wechselbekleidung, Geschirr, Besteck. Verpflegung wird gestellt.

**Sa./So., 31.7.10 bis 01.08.10,**  
**10.00 - 16.00 Uhr**  
**88.00 Euro (8 - 25 Teiln., keine Ermäßigung)**

TP: Nittenau, Parkplatz an der Brücke

Was man zum Boulespielen braucht:

Einen Platz, Bouldrome genannt, der ruhig schief und wellig sein kann. Macht gar nichts – umso kugeln natürlich: aus Eisen und mit speziell geriffelter Oberfläche, damit jeder Spieler seine Kugeln kann. Und ein „Cochonnet“. Das ist das „Schweinchen“, auf das alle Spieler zielen. Geht eine Partie dann heißt es „embrassez Fanny“, also Fanny küssen. Fanny ist die Darstellung eines jungen Mädchens hübschen Po sehen lässt. Die Verlierermannschaft muss als Akt der Unterwerfung einen Kuss aufs

spannender ist das Spiel. Boule in dem Gewusel wieder erkennen ohne jeden Punktgewinn verloren, chens, das seinen Rock hebt und Hinterteil drücken. So ist das.

**U120881 NEU****Wildfrüchte - heimische Exoten - erkennen und verwenden***Gabi Hofbauer, Kräuterpädagogin*

Wildfrüchte bereichern seit jeher die karge Kost der Wintermonate. Sie stecken voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe.

Bei der Wanderung über die mageren Jurahänge gilt unser Augenmerk besonders heimischem Obst wie Berberitzen, Hagebutten, Schlehen, Holunderbeeren u. ä. Doch um die Vitaminspender sammeln zu können, muss man sie sicher erkennen.

Nebenher wird auch besprochen, was bei der Ernte zu beachten ist, und wie man die ‚Wilden‘ zu Saft, feinen Marmeladen und raffinierten Likören verarbeiten kann.

Der Weg ist für Kinderwagen nicht geeignet.

**Samstag, 24.7.10, 14.00 - 16.00 Uhr**  
6.00 Euro (6 - 26 Teiln., m. kleinen Kostproben)

TP: Münchsmühle, Parkplatz Trafohäuschen

**U120882 NEU****Den Zauber der Natur entdecken Ein Fast-Mittsommernachtsspaziergang auf dem Balkon von Regensburg für Eltern und Kinder***Irmgard Lercher-Seidl, Kräuterpädagogin u. Hauswirtschafterin*

Die Natur mit allen Sinnen erleben - unternehmen Sie kurz vor der Sommersonnenwende gemeinsam mit Ihren Kindern einen ausdehnten Kräuter-spaziergang auf die Winzerer Höhen: Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Irmgard Lercher-Seidl entdecken Sie die Vielfalt der Kräuter am Wegesrand. Geschichten und Wissenswertes rund um Spitzwegerich und Co. lassen die auf den ersten Blick unscheinbaren Pflanzen in neuem Licht erscheinen. Natürlich wird auch fleißig gesammelt und am Ende bei einem kleinen Picknick unter Maulbeerbäumen probiert.

**Montag, 21.6.10, 18.00 - 20.00 Uhr**  
10.00 Euro (12 - 30 Teiln., Kinder: 7,00 Euro)

TP: Regensburg, Winzerer Höhen (Seidenplantage)

**U120883****Brennessel, Gänseblümchen & Co. Wildkräuter im romantischen Tal der Schwarzen Laber***Gabi Hofbauer, Kräuterpädagogin*

Ob Schafgarbe in der Kräuterbutter, Brennesselblätter im Salat oder Breitwegerich als schnelles Heilmittel für aufgeschlagene Knie: Auf unserer Wanderung lernen Sie Wildkräuter (neu) kennen.

Sie erfahren alles über ihre Konservierung, Aufbewahrung und Verwendung in der Küche und als altbewährte Naturheilmittel.

Der Weg ist für Kinderwagen nicht geeignet.

**Samstag, 8.5.10, 14.00 - 16.00 Uhr**  
6.00 Euro (6 - 26 Teiln., mit kleinen Kostproben)

TP: Münchsmühle, Parkplatz Trafohäuschen

**Natur und Technik  
Astronomie****U130001****Astronomie - steigen Sie ein!***Wolfram Russ*

Nach einer kurzen Einführung erwarten Sie folgende Themen:

1. Abend: Astronomie, die älteste Wissenschaft der Menschheit - Weltbilder im Wandel und Evolution des Wissens.
2. Abend: Eine Reise zum Rand des Wissens, - einmal Erde - Kosmos und zurück bitte!
3. Abend: Wie funktioniert der Himmel, und was kann ich da sehen? - Himmelsmechanik, Instrumentenkunde und Beobachtungstechniken.

Bei klarem Himmel können Sie an den Teleskopen der Sternwarte das Gelernte gleich „live“ umsetzen (Sicherheitshalber passende Kleidung mitnehmen, es kann empfindlich kalt werden).

**3 x Mittwoch, 14.4.10 bis 28.4.10,**  
19.00 - 21.00 Uhr

**18.00 Euro (10 - 30 Teiln., keine Ermäßigung möglich)**  
Regensburg, Volkssternwarte (Ägidienplatz 2)

**Lebensräume****U130200****Feng Shui - der „Weg des Windes und des Wassers“ -****Grundlagen einer harmonischen Gestaltung Ihres Zuhauses***Stephan Kordick, Feng Shui Berater*

Das aus den Lehren des chinesischen Taoismus abgeleitete Feng Shui ermöglicht es Ihnen, Ihre private und berufliche Lebenswelt harmonisch zu gestalten.

Durch eine spezifische Anordnung der Gegenstände in Ihren Wohn- und Arbeitsräumen wird ein optimaler Fluss des Chi, der universalen Lebensenergie, ermöglicht. Oft genügen einige wenige Handgriffe und Änderungen, um dies zu erreichen.

Stephan Kordick stellt Ihnen die Grundlagen für die praktische Anwendung des Feng Shui vor.

**Freitag, 30.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
10.00 Euro (10 - 12 Teiln.)

Regenstau, VHS im Turm (Hauptstr. 24, 2.OG)

**U130201 NEU****Die Kunst ein Haus zu bauen Zuerst gestalten wir unsere Räume, dann gestalten sie uns***Stephan Kordick, Feng Shui Berater*

Der Traum von den eigenen vier Wänden geht in der Regel einher mit vielen Fragen und zum Teil großen Unsicherheiten. Denn man baut im Leben meistens nur einmal, hat viele Wünsche und will alles optimal realisieren. Viele Fragen treten in der Vorbereitungs-, der Planungs- und der anschließenden Bauphase, sowie bei der Gestaltung der Lebensräume auf, die nach einer Antwort suchen: Was gilt es zu beachten bei der Grundstücksauswahl? Gibt es störende Einflüsse, Wasseradern oder andere Störfelder? Wie platziert man das Haus optimal auf dem Grundstück? Welche Raumaufteilung wäre am stimmigsten? Welche Baumaterialien sind die besten? Welche Gestaltungselemente sorgen für Wohlfühlräume?

Stephan Kordick beantwortet diese Fragen, gibt wertvolle Hinweise und Tipps, so dass der Schaffung individueller und kraftvoller Lebensräume nichts mehr im Weg steht.

**Donnerstag, 15.4.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
10.00 Euro (10 - 16 Teiln.)

Beratzhausen, Volksschule (Schulweg 8, Werkraum)

**GESELLSCHAFT****U130203****Die Kunst des Räucherns in den eigenen vier Wänden***Stephan Kordick, Feng Shui Berater*

Die Seele des Hauses und der einzelnen Räume ist zwar für das menschliche Auge nicht sichtbar, aber spürbar. Um diese positiv und kraftvoll zu gestalten, können wir uns die alten Bräuche und Riten unserer Grosseltern zu Nutze machen.

Sie werden eingeführt in die verschiedenen Möglichkeiten des Räucherns. Sie erfahren, wie man seine Räume damit energetisch reinigen und verzaubern kann. Und wie man dieses fast vergessene Wissen auf einfache Art und Weise bei sich zu Hause praktizieren kann. Verschiedene Räucherwerke und Zubehör werden vom Kursleiter mitgebracht.

**Donnerstag, 25.3.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
10.00 Euro (10 - 16 Teiln.)

Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

**U130205****Geomantische Gartengestaltung für alle Sinne***Stephan Kordick, Feng Shui Berater*

Verwandeln Sie Ihren Garten mit Hilfe uralter Erkenntnisse der Geomantie in einen Kraftort, der alle Ihre Sinne anregt und Ihnen Lebensenergie spendet - in ein Paradiesgärtlein im besten Wortsinn! Wie es geht, zeigt Ihnen Stephan Kordick.

**Donnerstag, 6.5.10, 19.00 - 21.00 Uhr**  
10.00 Euro (8 - 16 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 06)



**DOM Buchhandlung**

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

**Persönlich erreichbar:**  
Mo - Fr von 9 - 19 Uhr · Sa von 9.30 - 18 Uhr

**Rund um die Uhr:**  
e-Mail: [dombuchhandlung@t-online.de](mailto:dombuchhandlung@t-online.de)  
Internet: [www.dombuchhandlung.de](http://www.dombuchhandlung.de)

