

Editorial



Vorstand:

1. Vorsitzender:
Landrat Herbert Mirbeth
Altmühlstr. 3
93059 Regensburg

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

Schatzmeister:
Herbert Schötz
Auerhahnweg 16,
93086 Wörth a. d. Donau

Schriftführer:
Bürgermeister Patrick Grossmann
Fährenweg 4
931616 Sinzing

Beisitzer: Kreisrätin Dr. Daniela Baumer,
Kreisrätin Astrid Siedentop, Kreisrat
Anton Rothfischer.

Impressum

Herausgeber: VHS für den
Landkreis Regensburg e.V.

Programmredaktion, Gestaltung
und V.i.S.d.P.: Ulrike Schmid MA

Fotografie:
Stefan Wittmann, wg.design GmbH

Layout:
Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg

Druck:
Aumüller Druck, Regensburg

Auflage: 17.000 Exemplare

„Oft sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht.“ In Zeiten der Globalisierung, der wie selbstverständlich unternommenen Fernreisen gilt dies verstärkt auch für unser Verhältnis zu unserer unmittelbaren Umgebung. Die Schönheit, die Einzigartigkeit, den kulturellen und landschaftlichen Reichtum des Regensburger Landes nehmen wir kaum (noch) wahr, zu selbstverständlich sind uns prachtvollere Ortspanoramen wie das von Kallmünz, die dramatische Inszenierung der Donaulandschaft und des Bräuberbergs bei Donaustauf durch die Walhalla - oder auch nur die Ästhetik eines Holzzauns, dessen Latten im warmen Sonnenlicht eine unglaubliche Lebendigkeit entfalten...

Um Blick und Wertschätzung für Ihre unmittelbare Umgebung (wieder) zu schärfen, hat die VHS für den Landkreis Regensburg deshalb nach Bildexkursionen an die Ostsee, nach Potsdam, Berlin und in die Provence das Herbst-/Winter-Programm 2010 dem Regensburger Land gewidmet. Den liebevollen fotografischen Blick von außen – über unseren Zaun sozusagen - hat der Münchner Fotograf Stefan Wittmann auf Landschaft, Orte und Menschen rund um Regensburg geworfen. Er hat einfach eine Landpartie unternommen, ohne Zielvorgabe. Der unverstellte Blick von außen – immer auch mit Sinn fürs Schräge - hat wirkliche Schätze hervorgebracht.

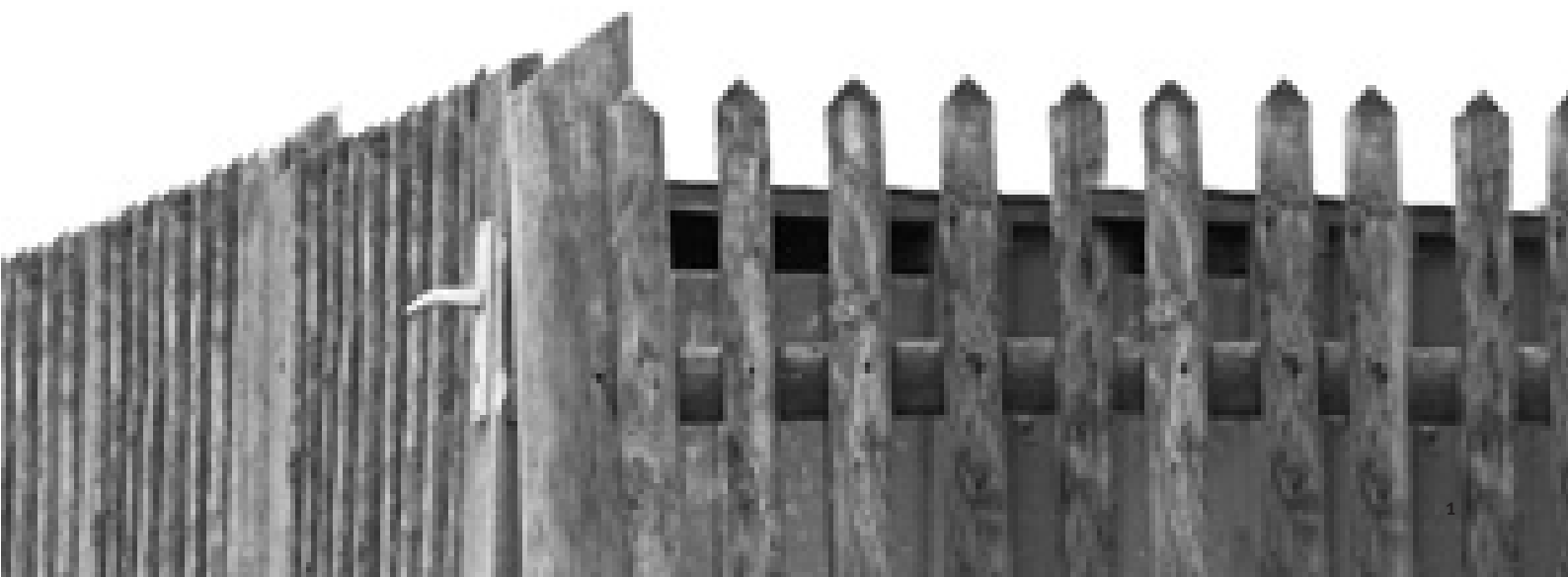
Natürlich kann eine einzige Landpartie der Vielfalt des Regensburger Landes nicht gerecht werden – deshalb wird sich die VHS in den kommenden Jahren immer wieder einem Winkel des Regensburger Landes fotografisch nähern. Die Einsendung von Fotos ist übrigens ausdrücklich erwünscht! Am Ende werden Sie davon überzeugt sein – um den Titel einer bekannten Fernsehserie aufzugreifen: „Dahoam ist dahoam“ Und der imaginäre Blick über den Zaun gewinnt eine ganz andere Dimension: In der Welt zu Hause, im Regensburger Land daheim.

Weltoffen sein, sich ebenso kritisch mit der eigenen wie mit fremder Kultur auseinandersetzen, offen sein für Neues, auf fremde Menschen wertschätzend zugehen – um dieses Ideal Realität werden zu lassen, ist keine Institution besser geeignet als Ihre Volkshochschule. Hier gehören Toleranz und Weltoffenheit seit jeher zum Selbstverständnis, hat die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen Tradition.

Ich freue mich sehr, dass die Mitarbeiterinnen der VHS-Geschäftsstelle sich bei der Planung des aktuellen Programms genau diesen Herausforderungen stellen.

Ich bin sicher, Sie werden die vielfältigen Angebote Ihrer Volkshochschule wie immer nutzen, und wünsche Ihnen viele Anregungen und neue Erfahrungen beim Besuch der Veranstaltungen.

Regensburg, im August 2010
Herbert Mirbeth, Landrat, 1. Vorsitzender



Dees is drin – Inhalt

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

„Herrlichstes Land, erstrahlend in Anmut, überreich an Wäldern, fruchtbar an Wein, ergiebig an Eisen, an Gold und Silber und Purpur. Die Männer hoch gewachsen und strotzend in Kraft, aber gutmütig und hand-sam. Das Erdreich gesegnet mit Garben, Zugvieh und Herden, so viel, dass Sie fast den Boden bedecken.“ So schildert Bischof Arbeo von Freising Bayern im 8. Jahrhun-dert. Von Silber, Gold und Purpur einmal abgesehen, scheint sich da im Regensbur-ger Land ja nicht viel geändert zu haben. Oder doch?

Mit dem unvoreingenommen Blick von aus-sen hat Fotograf Stefan Wittmann sich bei uns umgeschaut und ist sozusagen „hängen geblieben“ im Donautal bei Donaustauf und im Naab- bzw. Labertal bei Kallmünz und Laaber.

Herausgekommen sind Bilder, die wirklich Lust auf mehr machen – deshalb wollen wir die nächsten Jahre jeweils eines der beiden Programmhefte einer Gemeinde im Land-kreis widmen.

Vorschläge sind schon jetzt willkommen!

Info schul(vhs)freie Tage:

Herbstferien 02.11. – 05.11.2010

Weihnachtsferien 24.12.2010 – 07.01.2011

Winterferien 07.03. – 11.03.2011

Osterferien 18.04. – 30.04.2011

4 Semesterschwerpunkt Ein Ausflug ins Regensburger Land 6 Wir sind für Sie da

Gesellschaft

- 10 Recht und Verbraucherfragen
- 12 Hobby und Freizeit
- 14 Psychologie
- 15 Geschichte
- 17 Unterwegs im Regensburger Land
- 19 Natur und Technik, Astronomie
- 19 Lebensräume

Beruf und Karriere

- 22 Stark im Ehrenamt
- 23 Kompetenzentwicklung
- 26 Konflikt
- 26 Kommunikation
- 28 Kognition
- 30 Karriereplanung
- 31 Buchführung
- 31 Schulergänzende Maßnahmen
- 34 EDV von A bis Z
- 40 EDV für Frauen

Sprachen

- 45 Alles über unsere Sprachkurse
- 46 Deutsch als Fremdsprache
- 48 Einbürgerungstests
- 48 Englisch
- 56 Französisch
- 59 Italienisch
- 66 Spanisch
- 69 Arabisch
- 69 Chinesisch
- 70 Japanisch
- 70 Latein
- 70 Polnisch
- 70 Portugiesisch
- 70 Russisch
- 71 Schwedisch
- 71 Tschechisch

Gesund und aktiv

- 74 Yoga
- 81 T'ai Chi und Qigong
- 84 Atem- und Stimmtraining
- 85 Massage
- 87 Entspannungsmethoden
- 89 Gesunde, schöne Beine und Füße
- 91 Angebote für Beckenboden, Rücken und Schulter
- 94 Wirbelsäulengymnastik
- 97 Bewegung und Fitness
- 102 Chi Yoga
- 105 Pilates
- 108 Langhanteltraining
- 109 Aquafitness
- 110 Ausdauertraining
- 112 Outdoorsport
- 113 Aikido
- 114 Ernährung
- 115 Erste Hilfe
- 116 Erkrankungen und Heilmethoden

Kultur und Gestalten

- 119 Kunstgeschichte
- 121 Künstlerisches und kunsthandwerk-liches Gestalten
- 123 Kalligraphie
- 125 Arbeiten mit Ton, Stein und Beton
- 125 Gestalten mit Glas, Metall und Holz
- 126 Gestalten mit Naturobjekten
- 129 Gestalten mit Textilien
- 130 Literatur
- 131 Musik und Theater
- 133 Tanz
- 138 Lebens-Art:
Rund um Küche und Keller
- 145 Kochkunst regional und interna-tional
- 147 Rund um Champagner und Wein
- 147 Kaffeekultur

Spezial

- 150 Mode, Handarbeiten
- 151 Forum für Frauen
- 154 Die Junge VHS – Veranstaltungen für Eltern
- 156 Veranstaltungen für Eltern und Kinder
- 160 Angebote nur für Kinder

169 Reisen mit der VHS

170 Programmübersicht der Außenstellen

181 Stichwortverzeichnis

183 Allgemeine

Geschäftsbedingungen

184 Anmeldeformular

Schwerpunkt: Ein Ausflug ins Regensburger Land

„I häd Eahna fast ned kennt“, so lautet der Titel eines Vortrags von Prof. Dr. Ludwig Zehetner. Wenn Sie das „Eahna“ durch Regensburger Land ersetzen, dann trifft das ungefähr die Überraschung, die wir beim Anblick so manch eines der Fotos empfanden, die Sie im Folgenden durch das Herbst-/Winter-Programm der VHS begleiten. Irgendwie schon bekannt, irgendwie aber auch doch nicht. Irgendwie schöner als in unserer Erinnerung. Irgendwie sind wir mit dieser Gegend auch enger verbandelt als wir geglaubt haben. Uns kommt die Idee, am Sonntag wieder einmal einfach aufs Radl zu steigen und los zu fahren – auch um vielleicht ein bisschen bei uns selber anzukommen. Klar ist uns in jedem Fall eines geworden: Das Regensburger Land hat so viele unbekannte Bilderbuchseiten, dass man damit eine ganze Reihe von VHS-Programmen hübsch aussehen lassen kann. Und wer angesichts dieser Fülle noch fragt: „Ich kenn‘ Sarching, Demling, Köfering und Sanding / Mintraching, Wolkering, und Graßling fei a / Alling, Sinzing, Deuerling und Kneiting / Owa wou liegt Dancing?“ (Hubert Tremml) ist selber schuld.

Das ist neu in unserem Programm:

V120226 Entspannt Gassi gehen	S. 12		
V120709 „I häd Eahna fast ned kennt...“	S. 16	V416013 Partnermassage	S. 86
V120801 Wir warten aufs Christkind... Christkindl, Fatschenkindl, Seelentrösterlein im Kreis- heimatmuseum Altenthann	S. 17	V443402 – V443415 Zumba Fitness	S. 111
		V443504 XCO-Walking für EinsteigerInnen	S. 112
V120814 Leben auf der Burg: Familienführung auf Burg Wolfsegg	S. 18	V520101 Federleichte Landpartie – ein Tag mit Gänsekiel, Tinte u. Papier im Spital Brennberegg	S. 124
V210001 Ausbildung zum Burgenführer	S. 22	V525304 Adventskranz „Landlust“	S. 128
V210340 Was soll ich bloß sagen – Smalltalk perfekt	S. 28	V530110 Von Hirngespinsten und Herzensdingen... Schreibwerkstatt	S. 130
V230042 – V23044 Französisch, Englisch, Latein intensiv (7-10 Jgst.) in den Allerheiligenferien	S. 32	V561502 Bharatha natyam Dance – Indischer Tempeltanz	S. 135
V312117 u. V312118 Englisch für SchichtarbeiterInnen	S. 49	V570060 Whisky in der Küche - der Geschmack, der Laune macht	S. 142
V335000 Un giro per la campagna di Regensburg	S. 64	V661000 Jetzt sind Sie dran! Erfolgstraining für Frauen	S. 151
V335015 Dall'antipasto al dolce	S. 65	V694080 Voll cool – Knigge für Kinder ab 9 J.	S. 164
V344001 Endlich Zeit für Spanisch	S. 67		
V415100 Damit Sie bei Stimme bleiben Stimmtraining f. VielsprecherInnen	S. 84		

Schee, dass Sie do san!
Setzns Eana her!

Wir freuen uns auf Sie!



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

Anmeldungen:

Einfach Anmeldeformular ausfüllen und per Post oder Fax an die vhs schicken!

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

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

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

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

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

= Kinderbetreuung

= Lernen mit Muße
(langsamer Lernfortschritt)

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

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

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

Dieses Heft ist noch nicht alles: Wir planen gern Kurse auf Bestellung für Gruppen, Firmen oder Verwaltungen ganz nach Ihrem Bedarf. Einfach unter 0 94 01 52 55 - 0 anrufen!

Übrigens:

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

Wir freuen uns auf Sie!

Susanne Engert
Gudrun Roth-Nußstein
Anneliese Götzfried
Irmgard Brunnbauer
Ulrike Schmid
Britta Loutzenhiser-Brandt

