

vhs

STADT
REGENSBURG



NEU
im Programm:
„Junge vhs“

Sommer vhs

August / September 2025



www.vhs-regensburg.de



Bildung fördern und profitieren

Werden Sie Mitglied im Förderverein!
Durch Ihre Mitgliedschaft
unterstützen Sie Bildungsprojekte
der Volkshochschule und
profitieren von vergünstigten Kursen.

**Wissen
und mehr**

Förderverein der vhs
der Stadt Regensburg e.V.



Entscheiden Sie sich für eine der beiden Mitgliedschaften:

PREMIUM Jahresbeitrag: 75,- €

- ich bekomme 50% Ermäßigung auf alle Kurse und Veranstaltungen der vhs*, bei denen ich mich frühestens drei Tage vor Beginn anmelde
- auf alle anderen Kurse und Veranstaltungen der vhs* erhalte ich 10% Ermäßigung

BASIS Jahresbeitrag: 20,- €

- ich bekomme 10% Ermäßigung auf alle Kurse und Veranstaltungen der vhs*

* bis zu einem Entgelt von 200,- € je Kurs/Veranstaltung; davon ausgenommen sind mehrtägige Studienreisen. Gilt nicht für nicht ermäßigbare Veranstaltungen, wie z.B. Stadtführungen.



So erkläre ich meinen Eintritt in den Förderverein „**Wissen und mehr**“:
Laden Sie sich das Anmeldeformular auf der Homepage der Volkshochschule unter www.vhs-regensburg.de/foerderverein herunter, füllen Sie es aus und senden es unterschrieben an:

Förderverein der Volkshochschule der Stadt Regensburg „**Wissen und mehr**“, Haidplatz 8, Thon-Dittmer-Palais, 93047 Regensburg, E-Mail: weiterbildung@regensburg.de oder rufen Sie uns an, wir schicken Ihnen gerne ein Anmeldeformular zu: Telefon 0941 507 1432.

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule der Stadt Regensburg!

Der Sommer steht vor der Tür – Zeit für neue Entdeckungen, frische Impulse und kleine Auszeiten ganz in Ihrer Nähe! Ob aktiv, kreativ, wissbegierig oder einfach neugierig: Die Sommer vhs bietet in diesem Jahr über 150 Veranstaltungen und kompakte Kurse im August und September – perfekt für alle, die den Sommer mit Sinn und Freude füllen möchten.

Seit mehr als 17 Jahren begeistert die Sommer vhs mit einem vielseitigen Programm für alle, die zwischen den Semestern etwas Neues ausprobieren, ihre Stadt mit anderen Augen sehen oder in entspannter Atmosphäre voneinander und miteinander lernen wollen.

Neu in diesem Jahr: die „Junge vhs“!

Um die 20 Angebote richten sich gezielt an Kinder und Jugendliche: Ob Spanisch oder Italienisch schnuppern, eigene Games entwickeln, zeichnen, malen, tanzen oder kochen – hier ist für jede und jeden etwas dabei. Und gemeinsam mit der Stadtbücherei gibt's spannende MINT-Aktionen zum Mitmachen und Tüfteln.

Übrigens: Unsere Kurse stehen allen ab 15 Jahren offen – so kommt in den Ferien garantiert keine Langeweile auf!

Gut zu wissen: Alle Angebote finden Sie in diesem Heft chronologisch sortiert. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Und wenn Sie immer auf dem Laufenden bleiben möchten: Besuchen Sie uns auf www.vhs-regensburg.de, abonnieren Sie unseren Newsletter oder folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern – und einen Sommer voller Erlebnisse direkt vor der Haustür!

Ihr vhs-Team



So erreichen Sie uns

Online-Anmeldung:
www.vhs-regensburg.de

Volkshochschule der Stadt Regensburg

Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, 93047 Regensburg

Anmeldung und Information zu allen Veranstaltungen der Sommer vhs:

Telefon: (0941) 507-2433

E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Homepage: www.vhs-regensburg.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

Unseren Newsletter können Sie unter www.vhs-regensburg.de abonnieren.

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:

www.facebook.com/volkshochschuleregensburg

www.instagram.de/vhs.regensburg

So erreichen Sie uns im Sommer:

Das Service-Team ist von **28.07. bis 14.08.** nur eingeschränkt erreichbar:

vhs-Serviceschalter, Haidplatz 8, 1. OG

– Montag bis Freitag: 10 bis 12 Uhr

Der vhs-Serviceschalter im BiC BildungsCenter im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47, bleibt vom **31.07. bis 28.08.2025** geschlossen.

Ab dem **18.08.** gelten wieder unsere normalen Öffnungszeiten am Haidplatz:

Montag bis Mittwoch: 10 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr

Donnerstag: geschlossen, Freitag: 10 bis 12 Uhr

Ab dem **04.09.** ist auch der vhs-Serviceschalter im BiC BildungsCenter im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47, 1. OG (Raum A) wieder regulär geöffnet.

Donnerstag: 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17.30 Uhr

Bitte beachten Sie für alle Veranstaltungen der Sommer vhs unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzhinweise ab Seite 92 des Programmheftes.

Impressum

Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung, Haidplatz 8, 93047 Regensburg

Redaktion: Kathrina Czech

Titelgestaltung, Layout: Grafik.Büro Gegensatz, Donaustauer Straße 36, 93059 Regensburg

Titelbilder: Bilddokumentation der Stadt Regensburg (Innenhof Thon-Dittmer-Palais),

Edgar Bullon, 123rf.com (SUP), disq, Adobe Stock

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Weidener Straße 2, 93057 Regensburg

Alle Angaben im Programm ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

Neu im Sommerprogramm: Die „Junge vhs“ – jetzt wird's bunt!



Sommer, Sonne, Spaß – und jede Menge coole Kurse für Kinder und Jugendliche! Ob Spanisch oder Italienisch schnuppern, Roboter bauen, eigene Games entwickeln, zeichnen, malen, Hip-Hop tanzen, Armbänder knüpfen oder leckere Snacks zaubern: hier ist für jede und jeden etwas dabei. Auch die Stadtbücherei bringt Action ins Spiel mit spannenden MINT-Aktionen zum Mitmachen und Tüfteln.

Also: Langeweile war gestern – jetzt wird ausprobiert, gewerkelt und losgelegt! Alle Angebote gibt's auf den nächsten Seiten, auf www.vhs-regensburg.de/jungevhs sowie auf www.regensburg.de/stadtbuecherei.

Angebote der vhs:

MINT-Aktionen im Rahmen von "Mini-Regensburg" (8 bis 14 Jahre)	S. 14
Lego Education WeDo 2.0 (7 bis 13 Jahre)	S. 26
Spanisch (ab 15 Jahre)	S. 36
Vacanze in Italia – Italienischkurs (ab 15 Jahre)	S. 40
Erstelle dein eigenes Point & Click Adventure (ab 15 Jahre)	S. 23
Zeichnen leicht gemacht (ab 15 Jahre)	S. 30
Porträts & Figuren zeichnen (ab 15 Jahre)	S. 32
Schmuckdesign für Teenies (10 bis 14 Jahre)	S. 66
Malerei – Grundlagen (ab 15 Jahre)	S. 67
Handwerkliche Grundlagen für Mädels (10 bis 14 Jahre)	S. 76
Hip-Hop für Kids (10 bis 14 Jahre)	S. 82
Hip-Hop für Teens (12 bis 16 Jahre)	S. 82
Livestream-Kochkurs: Kulinarische Reise nach Italien (6 bis 11 Jahre)	S. 20
Kochkurs: Kulinarische Weltreise (12 bis 15 Jahre)	S. 22
Eltern-Kind-Kochkurs: Brot, Brötchen und Aufstriche (ab 6 Jahren)	S. 70
Gesunde zuckerfreie Snacks – Kochkurs (12 bis 15 Jahre)	S. 82

Angebote der Stadtbücherei:

Stop Motion (7 bis 12 Jahre)	S. 15
Die angesagten Perlenarmbänder selber machen (ab 12 Jahre)	S. 29
Naturforscherwerkstatt: Bau einer Wasserrakete (ab 8 Jahren)	S. 45
Willkommen in der Robotik Area für Kinder (6 bis 13 Jahre)	S. 89

Gut zu wissen: Alle vhs-Kurse stehen grundsätzlich allen ab 15 Jahren offen – einfach anmelden und loslegen! Bei Angeboten für jüngere Kinder und Jugendliche (bis 14 Jahre) brauchen wir vorab noch ein paar Infos von den Erziehungsberechtigten, z. B. zur Abholung, eventuellen Allergien oder einer Notfallnummer. Keine Sorge, das klären wir ganz unkompliziert nach der Anmeldung.



Gesellschaft

Exkursion: Vergärungsanlage der Firma Blümel in Thronhofen	10
Wildkräuterspaziergänge und -wanderungen	13, 25, 80
Exkursion: Müllverbrennungsanlage des ZMS in Schwandorf	19
Die Nacht der Sternschnuppen	20
Führungen: 5 Stunden – 5 Plätze	24, 29, 51, 72, 75
Tatortführungen: Regensburger Kriminalgeschichte(n)	31, 53, 68
Alles nass oder was? Wasser in der Stadt. Gestern. Heute. Morgen.	34
Stadt am Fluss: Der Obere Wöhrd	47
Fast Italien – Regensburger Innenhöfe	52, 57, 66, 68
Das Kasernenviertel	53
Der Vitusbach – Die einstige Lebensader unserer Stadt	55
Die Bajuwaren	55
Stadtklima – eine interaktive Wissenstour	58
Stadt am Fluss: Der Untere Wöhrd	64
Stadtspaziergang über die Regensburger Brücken	70
Literarischer Spaziergang	80
Selbst gesammelte Pilze essen – mit Sicherheit	91
Regensburger Raritäten – eine Stadtführung	91



Beruf

Hybrid: OneNote – schneller Einstieg	11
Hybrid: Lernsnack "Excel – PowerQuery"	14
MINT-Aktionen im Rahmen von "Mini-Regensburg"	14
Lego Education WeDo 2.0 für Kinder von 7 bis 13 Jahren	26
Naturforscherwerkstatt: Bau einer Wasserrakete für Kinder ab 8 Jahren	45
Meinen Weg kennen – Da will ich hin!	50
Gehirnjogging im Stadtpark – Spaziergang mit Gedächtnistraining	64
Hybrid: Access – Grundlagen	72
Hybrid: Word für Fortgeschrittene – Praktische Funktionen	74
Online: Überzeugen Sie mit Ihrem aussagekräftigen Bewerbungsschreiben!	77
Online: Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!	84
Selbstoptimierung... aber mit Selbstliebe!	85
Computerschreiben in sechs Stunden	87



Tipps zum Umstieg auf Windows 11	87
Tipps zum Umstieg auf Office 365	88
Hybrid: Optimal vorbereitet für das Bewerbungsgespräch	88
Willkommen in der Robotik Area für Kinder von 6 bis 13 Jahren	89

Sprachen



Conversazione per avanzati	34
Spanisch für Anfänger/-innen	35, 36
Spanisch für Jugendliche ab 15 Jahren	36
Italienisch für Jugendliche ab 15 Jahren	40
Chinesisch – Einstieg in Sprache und Kultur	41
Französisch – Erster Einstieg	41
Italienisch für Anfänger/-innen	43, 83, 84
Vietnamesisch – erster Einstieg	44
Englisch Konversation	45, 46
Spanisch üben mit Literatur: Carmen Martin Gaité	46
l'Italiano per l'Estate	51
Neugriechisch – zum Schnuppern und für den Urlaub	61
Take it easy – Englisch effektiv auffrischen A2	71
Schnupperkurs – Tschechisch für unterwegs	73

Gesundheit



Stand Up Paddling – SUP-Techniktraining	12, 16
Das kleine Fitnessprogramm für die Wirbelsäule	13
Wirbelsäulengymnastik mit Stretching	15
Fit & Flex	17
SELBST - HILFE - Q&A rund um Selbsthilfegruppen	17
Flex & Flow	18
BBP – Bauch Beine Po	18
Tai Chi – Einführung kompakt	25
FELDENKRAIS® Methode	31, 54
Selbstverteidigung – Krav Maga	33
Yoga-Intensivwoche	35, 37



Qi Gong für den Sommer – kompakt	37
Fit mit Line Dance	38
Total Body	38
Rückenfit	39
deepwork®	39
Barre Floorwork	40
Pilates Flow	42
Athletik & Kondition im Park	42
Mobility & Stretch	43
Latin Fitness – Challenge	48
Pilates	48, 52, 62
Bauch-Spezial	49
M.A.X.® – Muscle – Activity – Excellence	49
Latin Step Aerobic	50
Hallux Valgus – Großzehe auf Abwegen	58
Intensity Flow	62
Energy-Yoga	63
Fünf „Tibeter“® und mehr	73
Augenspaziergang	81



Kultur



Stop Motion für Kinder von 7 bis 12 Jahre	15
Ringe schmieden	22
Klassisches Ballett	23, 27, 54, 85
Erstelle dein eigenes Point & Click Adventure!	23
Literarischer Happen	24, 61
Lagerfeuer-Gitarre	27
Goldschmieden – Ohringe	28
Die angesagten Perlenarmbänder selber machen	29
Zeichnen leicht gemacht!	30
Porträts & Figuren zeichnen – So geht's!	32
Gern (ge)Lesen! Buchclub/Lesekreis	44, 90
Keramik für die Fensterbank	47
Dirndl- oder Trachtenschmuck, wie ihn sonst niemand besitzt!	56

Cyanotypie / Eisenblaudruck – Auf den Spuren von Anna Atkins	56
Kathak: A North Indian Temple Dance	57
Hochstapler aus Keramik – Etageren neu gedacht	59
Improvisationstheater für Alle	60, 63
Schmuckdesign	66, 69
Malerei – Grundlagen für alle ab 15 Jahren	67
Handwerkliche Grundlagen für Frauen	71
Handwerkliche Grundlagen für Mädels von 10-14 Jahren	76
Mit der Sofortbildkamera durch Regensburg	79
Hip-Hop für Kids und Teens	82
Dot-Painting – Malen wie die australischen Ureinwohner/-innen	86
Experimentieren mit der Lochkamera	89
Stadtnotizen. Kreatives Schreiben im Herzogspark	90



Lebensart

Kulinarische Reise nach Italien: Livestream-Kochkurs für Kinder	20
"OnePot" – Wildkräuter-Kochkurs	21
Indiens vegetarische Küche	21
Kulinarische Weltreise – für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren	22
Ab in die Sonne ... Kochkurs	26
Weinkurs: Italiener trinken nicht nur Prosecco	28
Ökologische Landwirtschaft – unsere Zukunft?	30, 76
Selbstgemachte Brotaufstriche	45
"Der rote Faden" – Grundtechniken des Nähens	60, 65
Korean Streetfood – neue, verrückte Rezepte aus Korea	65
Ein sommerlicher Nähtag	69
Eltern-Kind-Kochkurs: Brot, Brötchen und Aufstriche	70
Weinkurs – Schau mir in die Augen, Kleines	74
Urlaubsküche	75
Traditionelle Griechische Küche	77
Seifen selber machen mit getrockneten Blüten	78
Indiens vegetarisches Streetfood	79
Gesunde zuckerfreie Snacks – für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren	82
Sommersalate	86





Exkursion: Vergärungsanlage der Firma Blümel in Thronhofen



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

In vielen Regensburger Straßen sind die braunen Biotonnen inzwischen ein gewohnter Anblick. Nahrungs- und Küchenabfälle werden in diesen Behältern getrennt vom Restmüll gesammelt. Die Biotonnen werden wöchentlich geleert. Aber was geschieht dann mit dem Biomüll? Die Bioabfälle werden zur Vergärungsanlage der Firma Blümel transportiert und hier in einer Biogasanlage verwertet. Durch die Vergärung wird Methan erzeugt, dieses wird zur Energiegewinnung verwendet. Der Gärückstand wird zu Dünger verarbeitet.

Die Führung findet vor Ort durch die Vergärungsanlage der Firma Blümel in Thronhofen 1, 93356 Teugn, statt. Die Hin- und Rückfahrt organisiert das Umweltamt mit einem Bus, Abfahrt um 13.45 Uhr, Beginn der eineinhalbstündigen Führung um 14:30 Uhr.

In Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Regensburg.

Studienfahrt K19000

Termin(e): Fr, 01.08., 13:45-17:30 Uhr
Treffpunkt: Busterminal Stadtamhof, Am Protzenweiher
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.



Wissen und mehr

BILDUNG FÖRDERN UND PROFITIEREN

Der Förderverein „Wissen und mehr“ der Volkshochschule engagiert sich für Bildungsgerechtigkeit und hilft beispielsweise dabei, Schulabschlüsse nachzuholen. Wenn Sie die Arbeit der vhs gut finden, gerne unsere Angebote nutzen, dann freuen wir uns, wenn Sie im Förderverein mitmachen. Gleichzeitig können Sie vergünstigt an Veranstaltungen und Kursen teilnehmen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-regensburg.de/foerderverein

Hybrid: OneNote – schneller Einstieg

OneNote ist Ihr allzeit bereitbes Notizbuch. Sammeln Sie all Ihre Informationen und Notizen an einem zentralen Ort – strukturiert und übersichtlich – und finden diese rasch wieder.

Ziele:

- Informationen an einem zentralen Ort sammeln – strukturiert und übersichtlich
- Effektives Informationsmanagement auch im Team
- Kommunikation im Team optimieren
- Verlass auf Ihre OneNote Wiedervorlage
- Überblick über Ihre Projekte
- Tipps zur Arbeit mit MS Teams

Inhalte:

- Informationsmanagement (übersichtlich erfassen, finden, strukturieren, kategorisieren, verlinken)
- Zeitmanagement (Aufgabenchecklisten, Wiedervorlageliste über alle Notizbücher hinweg)
- Team- oder Projektarbeit (Projektstatus, Informationsablage, Umfragen, Einblick: Schnittstelle zu MS Teams)

Voraussetzung: Grundlegende Word-Kenntnisse

Dieser Kurs ist in hybrid geplant, Sie können selbst entscheiden, ob Sie vor Ort oder online über MS Teams teilnehmen möchten. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC/Laptop, eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Den Zugang erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Für eine Online-Teilnahme ist es für die Schnittstelle OneNote-Outlook erforderlich, dass Sie über Outlook Desktop verfügen, eine Browser-Version ist nicht ausreichend. Bitte stellen Sie selbst sicher, dass Sie sich rechtzeitig zuschalten und Ihre Technik funktioniert.

Kurs K29000

Leitung:	Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
Termin(e):	2 x Fr, ab 01.08., 16:00-19:00 Uhr
Ort:	Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216
Gebühr:	70,00 € inkl. 10,00 € für Skript und Onlinematerialien



Foto: © Fuhr



Stand Up Paddling – SUP-Techniktraining



Foto: © Edgar Bullon, 123rf

Los geht's aufs Wasser! Mit unserer Schritt-für-Schritt-Einführung in das Sportgerät und den Übungen zu Fahrtechniken auf und um das Board werden Sie schnell Fortschritte machen. Nach einem kurzen theoretischen Teil zur Materialkunde des Boards, der Finne und des Paddels geht es nach einem kleinen Aufwärmprogramm direkt auf den See zum Fahren. Beim Stand Up Paddling gibt es einige wichtige Grundlagen zu beachten, wie beispielsweise die richtige Paddellänge und das sichere Aufsteigen. Auch das Verhalten bei Unsicherheit sowie der Basis-Paddelschlag und der Bogenschlag sollten beherrscht werden. Anpaddeln, ausprobieren und viele individuelle Übungen mit Wasserbojen stehen auf dem Programm. Wir korrigieren individuelle Fehler und zeigen Ihnen das richtige Verhalten bei Notfällen auf dem Wasser. Während unserer Paddeltour legen wir ca. 4 km zurück.

Nähere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung.

Optional (Spendenbasis): Abschlussgrillen mit Grillspezialitäten und Getränken

Sicheres Schwimmen in offenen Gewässern ist bei diesem Kurs zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Badesachen, Wechselklamotten und Handtuch, Getränk während des Kurses

Bereitgestellt wird: Board, Paddel, Schwimmweste, "Rundum Sorglospaket" (Boards werden zum See gebracht und wieder abgeholt). Kleiner Snack.

Kurs K49015

Leitung:	Bastian Beck, Fitnesstrainer
Termin(e):	Sa, 02.08., 14:30-17:30 Uhr
Ort:	Guggenberger/Sarching Weiher bzw. regionaler Fluss
Gebühr:	55,00 € zzgl. 5,00 € Leihmittelgebühr. Keine Ermäßigung möglich.

Wildkräuterspaziergang an der Donau: Weichser Breiten



Mitten in der Stadt findet man an der Donau eine Vielzahl schmackhafter und gesunder essbarer Wildpflanzen. An den Dämmen wachsen die sonnenliebenden Pflanzen wie der Wiesensalbei, der Storchschnabel und der kleine Wiesenknopf, auch als Pimpinelle bekannt. Im feuchteren und nährstoffreichen Uferbereich fühlen sich Beinwell, Wiesen-Bärenklau, Indisches Springkraut und Giersch wohl und natürlich auch die Königin der Wildpflanzen, die Brennessel. Sie erfahren, wie man die essbaren Wildkräuter sicher erkennen, sie von ähnlichen giftigen Pflanzen unterscheiden und welche Teile der Pflanzen essen kann und bekommen Tipps für das Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der wilden Ernte. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterentsprechende Kleidung, Behältnis zum Sammeln



Foto: © Hansch

Führung K19005

Leitung: Susanne Hansch, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
Termin(e): Sa, 02.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: Weichser Damm, Ecke Gärtnerstrasse 1A, Regensburg
Gebühr: 18,00 € Keine Ermäßigung möglich

Fitnessprogramm für die Wirbelsäule im Sitzen, Stehen und Liegen



Eine abwechslungsreiche Wirbelsäulen- und Präventionsgymnastik, die sich von Kopf bis Fuß erstreckt. Im Sitzen, im Stehen oder im Gehen trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Sie stabilisieren, kräftigen und mobilisieren die Rückenmuskulatur zur Förderung der Beweglichkeit und Vitalität. Durch dieses regelmäßige, ausgewogene Rückentraining beugen Sie Rücken- oder Gliederschmerzen vor. Im Liegen runden wir die Präventionsstunde ab.



Foto: © Sitzberger

Kurs K49021

Leitung: Barbara Stollreiter, Präventionsübungsleiterin, Rückentrainerin
Termin(e): 6 x Mo, ab 04.08., 09:00-10:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1
Gebühr: 30,00 €



Hybrid. Lernsnack "Excel – PowerQuery"

Datenimport vereinfachen, Tipps für die Automatisierung von Auswertungen

Sie haben fortgeschrittene Kenntnisse in Excel und würden den Import, die Datenaufbereitung und die Datenbereinigung von Daten aus Drittsystemen (wie ERP-Systemen oder andere Datenbanken oder CSV-Dateien) gerne vereinfachen. Zudem können Sie dadurch die regelmäßige Auswertung Ihrer Daten automatisieren.

Inhalte:

- Datenimport
- Datentransformation
- Datenbereinigung
- Tipps zur Automatisierung von Auswertungen
- Ihre Fragen

Dieser Kurs ist in hybrid geplant, Sie können selbst entscheiden, ob Sie vor Ort oder online über MS Teams teilnehmen möchten. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC/Laptop, eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Den Zugang erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte stellen Sie selbst sicher, dass Sie sich rechtzeitig zuschalten und Ihre Technik funktioniert.

Kurs K29100

Leitung:	Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
Termin(e):	Mo, 04.08., 16:00-19:00 Uhr
Ort:	BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Raum 2 (OG)
Gebühr:	35,00 € inkl. 10,00 € für Skript und Onlinematerialien



MINI-REGENSBURG – VHS UND STADTBÜCHEREI SIND DABEI!

vhs und Stadtbücherei Regensburg sind in diesem Jahr bei Mini Regensburg dabei und bieten am **06. und 07.08.** spannende Workshops für Kinder von 8 bis 14 Jahren an, z. B.: Farben und ihre Geheimnisse, Farben und optische Täuschungen, Wasser und Zauberei, und vieles mehr. Alle neugierigen Mini-Regensburgerinnen und Regensburger sind herzlich eingeladen mitzumachen. Weitere Informationen auf www.vhs-regensburg.de und www.regensburg.de/stadtbuecherei und zu Mini-Regensburg unter www.miniregensburg.com.

Stop Motion



Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Vom Daumenkino zum Trickfilm: Gestaltet euren eigenen Film mit Hilfe der Stop Motion App. Nutzt einen Greenscreen, um Hintergründe zu erstellen und lernt, wie eine Kulisse aus Einzelteilen entstehen kann. Im Rahmen des Workshops werdet ihr euch ein Drehbuch überlegen, Kulissen erstellen und Regisseur/-in sowie Filmemacher/-in sein.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

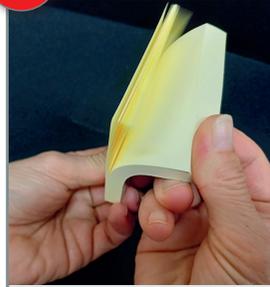


Foto: © vhs

Workshop K59001

Leitung: Ulrike Schumacher
Termin(e): Mi, 06.08., 14:00-17:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle der Stadtbücherei
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung unter E-Mail: Veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg.de

Wirbelsäulengymnastik mit Stretching



Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, Kraftausdauer und Dehnfähigkeit. Das Übungstempo richtet sich nach den individuellen Möglichkeiten und dem persönlichen Atemrhythmus, der bewusst jede Übung begleitet. Dadurch schulen wir die Aufmerksamkeit und verbessern die Qualität des Bewegungsablaufs. Neben ausgewählten Rückenübungen trainieren wir auch Beine, Bauch und Po, um Haltungsschwächen und Verspannungen vorzubeugen oder Beschwerden zu lindern.

Bitte mitbringen: Kleines Kissen



Foto: © Sitzberger

Kurs K49025

Leitung: Cornelia Laube, Präventionsübungsleiterin
Termin(e): 3 x Do, ab 07.08., 09:15-10:15 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 15,00 €



Stand Up Paddling – SUP-Techniktraining



Foto: © Wedl

Los geht's aufs Wasser! Mit unserer Schritt-für-Schritt-Einführung in das Sportgerät und den Übungen zu Fahrtechniken auf und um das Board werden Sie schnell Fortschritte machen. Nach einem kurzen theoretischen Teil zur Materialkunde des Boards, der Finne und des Paddels geht es nach einem kleinen Aufwärmprogramm direkt auf den See zum Fahren. Beim Stand Up Paddling gibt es einige wichtige Grundlagen zu beachten, wie beispielsweise die richtige Paddellänge und das sichere Aufsteigen. Auch das Verhalten bei Unsicherheit sowie der Basis-Paddelschlag und der Bogenschlag sollten beherrscht werden. Anpaddeln, ausprobieren und viele individuelle Übungen mit Wasserbojen stehen auf dem Programm. Wir korrigieren individuelle Fehler und zeigen Ihnen das richtige Verhalten bei Notfällen auf dem Wasser. Während unserer Paddeltour legen wir ca. 4 km zurück.

Nähere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung.

Optional (Spendenbasis): Abschlussgrillen mit Grillspezialitäten und Getränken

Sicheres Schwimmen in offenen Gewässern ist bei diesem Kurs zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Badesachen, Wechselklamotten und Handtuch, Getränk während des Kurses

Bereitgestellt wird: Board, Paddel, Schwimmweste, "Rundum Sorglospaket" (Boards werden zum See gebracht und wieder abgeholt). Kleiner Snack.

Kurs K49030

Leitung:	Bastian Beck, Fitnesstrainer
Termin(e):	Do, 07.08., 17:00-20:00 Uhr
Ort:	Guggenberger/Sarching Weiher bzw. regionaler Fluss
Gebühr:	55,00 € zzgl. 5,00 € Leihmittelgebühr. Keine Ermäßigung möglich.

Fit & Flex

Dieser Kurs kombiniert Elemente aus verschiedenen Fitnessbereichen zu einem ganzheitlichen Trainingserlebnis. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung werden gleichermaßen trainiert. Das Training beinhaltet unter anderem Aerobic-Elemente, Pilates, Yoga, Stretching und Entspannungstechniken. Die Kombination aus dynamischen Bewegungen und entspannenden Übungen sorgt für ein ganzheitliches Wohlbefinden und macht den Kurs zu einem idealen Ausgleich zum stressigen Alltag.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk



Foto: © Czech

Kurs K49035

Leitung: Julia Bayer, Fitnesstrainerin
Termin(e): 4 x Do, ab 07.08., 17:30-18:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 15,00 €

SELBST-HILFE – Q&A rund um Selbsthilfegruppen

Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe? Die meisten Menschen meinen zu wissen, was Selbsthilfe ist – aber oft klaffen hier Vorstellung und Realität ganz weit auseinander. Obwohl die meisten wohlwollend und positiv über Selbsthilfegruppen denken, wird häufig der Zusatz „Zum Glück brauche ich das aber (noch) nicht!“ ausgesprochen. Viel mehr als Wahrheiten kursieren Mythen über die „Jammerrunden im Stuhlkreis“. Dabei sind die positiven Wirkungen, die stärkenden Ressourcen der Gruppe, und der persönliche Mehrwert wissenschaftlich erwiesen. An diesem Abend können Sie hinter die Kulissen schauen! Q & A rund um diese selbstorganisierten, themenbezogenen Gemeinschaften von Menschen. Aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und KISS Regensburg geben facettenreiche und interessante Einblicke. In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle KISS Regensburg, www.kiss-regensburg.de



Foto: © Czech

Expertenforum K49041

Leitung: Lisbeth Wagner, pädagogische Mitarbeiterin bei KISS Regensburg
Termin(e): Do, 07.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 2
Gebühr: 10,00 €



Flex & Flow



Foto: © dvv – Frank Schemmann

Unser Kurs zur Flexibilität und Beweglichkeit kombiniert Gymnastik und Stretching. Er bietet eine sanfte, aber effektive Möglichkeit, den Körper zu mobilisieren und die Spannung zu reduzieren. Gleichzeitig verbessert er die Körperhaltung und steigert das Wohlbefinden. Das Training beginnt mit gymnastischen Übungen, um die Muskeln zu aktivieren, die Koordination zu verbessern und die Körperwahrnehmung zu schärfen. Das Training kombiniert Elemente aus Yoga, Pilates und funktionellem Training, um den gesamten Körper anzusprechen. Dabei werden verschiedene Dehntechniken und -positionen verwendet, um die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers zu erreichen, einschließlich Rücken, Schultern, Beine, Arme und Hüften. Es endet mit einer Entspannungsphase, die Atemübungen und Meditationstechniken umfasst, um Stress abzubauen und die geistige Entspannung zu fördern. Dieser Kursabschnitt ist wichtig für die Regeneration und das Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kurs K49045

Leitung: Julia Bayer, Fitnesstrainerin
Termin(e): 4 x Do, ab 07.08., 18:40-19:40 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 20,00 €



BBP – Bauch Beine Po



Foto: © Czech

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren Körper zu formen und Ihre Muskelausdauer zu verbessern. Nach einem allgemeinen Warm-Up folgt die Kräftigung der Muskulatur mit Fokus auf die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur sowohl mit Materialien (z.B. Hanteln) als auch ohne. Mit einem Cool-Down wird die Stunde durch Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.

Kurs K49050

Leitung: Julia Bayer, Fitnesstrainerin
Termin(e): 4 x Do, ab 07.08., 19:50-20:50 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 20,00 €

Exkursion: Müllverbrennungsanlage des ZMS in Schwandorf



Auch wenn viele Abfälle mittlerweile getrennt gesammelt und verwertet werden, bleibt doch immer Abfall übrig, der nur noch in die schwarze Restmülltonne oder in den Sperrmüllcontainer auf dem städtischen Recyclinghof geworfen werden kann. Was passiert mit diesem Abfall? Der Restmüll wird in spezielle Waggons verpresst und tritt mit der Bahn seine Reise zur Müllverbrennungsanlage des Zweckverbands Müllverwertung Schwandorf (ZMS) an.

In der Müllverbrennungsanlage wird aus diesem Abfall Energie in Form von Strom, Dampf und Fernwärme gewonnen. Die Müllverbrennungsanlage ist ein Kraftwerk, in dem Müll als Brennstoff eingesetzt wird. Um die Umwelt nicht zu belasten, verfügt die Anlage über eine moderne Rauchgasreinigung.

Die Führung findet vor Ort durch die Müllverbrennungsanlage des Zweckverbands Müllverwertung Schwandorf statt. Die Hin- und Rückfahrt organisiert das Umweltamt mit einem Bus, Abfahrt um 13.30 Uhr, Beginn der zweistündigen Führung um 14:30 Uhr. In Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Regensburg.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Studienfahrt K19001

Termin(e): Fr, 08.08., 13:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Busterminal Stadtamhof, Am Protzenweiher,
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.



IMMER AUF DEM LAUFENDEN!

Auf unseren Kanälen auf **Facebook** und **Instagram** finden Sie Kurs-Tipps, Wissenswertes und Einblicke in den vhs-Alltag. Werden Sie Follower und bleiben Sie verbunden mit Ihrer Volkshochschule!

www.facebook.com/volkshochschuleregensburg

www.instagram.com/vhs.regensburg



Die Nacht der Sternschnuppen



Foto: © 123rf.com

Jedes Jahr um den 12. August findet am Himmel ein besonderes Schauspiel statt: es „regnet“ Sternschnuppen! Ob man sie als „Meteorstrom“, „Perseiden“ oder „Laurentius-Tränen“ bezeichnet: die flüchtigen Leuchtspuren am Himmel faszinieren Jung und Alt und sind Anlass für manchen uralten Volksglauben. In einem einführnden Referat werden Ihnen sachkundige und verständliche Informationen rund um das Thema „Sternschnuppen“ geboten – angefangen von der Natur und vom Ursprung der harmlosen Leuchterscheinungen bis hin zum brisanten Szenario des verheerenden Einschlags eines großen Himmelskörpers auf der Erde.

Vortrag K19002

Leitung: Dr. Andreas Segerer, Molekularbiologe, Zoologe und früherer Leiter der Sternwarte Regensburg
Termin(e): Fr, 08.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 2
Gebühr: 15,00 €



Kulinarische Reise nach Italien



Livestream-Kochkurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Im Livestream-Kurs bereitet ihr gemeinsam Schritt für Schritt mediterrane Hähnchenkeulen mit Rosmarinkartoffeln und zum Nachtisch eine feine Stracciatellacreme zu.

Der Kochkurs findet jeweils in der eigenen Küche statt, über die Video-Konferenzplattform ZOOM mit der Dozentin verbunden. Sie kocht die einzelnen Zubereitungsschritte der Gerichte vor und die Kids kochen diese zeitgleich zuhause nach. Je nach Alter und Erfahrung der Kinder kann der Kurs mit Hilfestellung eines Erwachsenen oder alleine durchgeführt werden. Um den Kurs optimal verfolgen zu können empfehlen wir ein Tablet oder Laptop standsicher in Sichtfeld der Kinder aufzustellen. Der Link wird Ihnen eine Woche vor dem Kurs zugeschickt, sowie eine Einkaufs- und Zubehörliste, damit Sie zuhause alles vorbereiten können.



Foto: © Güssbacher

Kurs K69040

Leitung: Heike Güssbacher
Termin(e): Sa, 09.08., 10:30-12:00 Uhr
Ort: Online
Gebühr: 12,00 €

Indiens vegetarische Küche

Eine unerschöpfliche Quelle vegetarischer Köstlichkeiten – das ist die Küche Indiens, deren Geheimnis die raffinierten Gewürzmischungen (Masalas) sind. Lernen Sie in diesem Kochkurs einige der köstlichen Rezepte kennen und kochen. Sie bereiten ein typisches indisches Menü zu mit Chapati (indisches Brot), einem Reis- und einem Currygericht und einem Dessert.

Bitte mitbringen: Kleine Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk

Seminar K69012

Leitung: Dhruvil Patani
Termin(e): Sa, 09.08., 10:00-14:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 32,00 € zzgl. ca. 20,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

"OnePot" – Wildkräuter-Kochkurs

Gemeinsam zaubern Sie einfache, leckere One-Pot-Gerichte aus Wildkräutern, Sommergemüsen und Salaten der Saison. Alles wird in nur einem Topf gegart, in nur einer Pfanne gebraten oder in einer Schüssel gemischt. Wenig Aufwand, viel Geschmack – und eine Portion wilde Natur in jedem Bissen. Die Dozentin bringt eine große Vielfalt an Sommer-Wildkräutern mit. Das sind zum Beispiel Fuchsschwanz und Gänsefuß, Fette Henne und Sommerportulak, Franzosenkraut und Kohldistel, Brennnessel und Wiesen-Bärenklau. Zum Würzen Dost, Thymian und Salbei, die Samen von Knoblauchsrauke und Wilder Möhre. Das Wetter allerdings entscheidet, was sie sammeln und mitbringen kann.

Seminar K69432

Leitung: Susanne Hansch, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
Termin(e): Sa, 09.08., 15:00-19:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 50,00 € zzgl. 18,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Foto: © Albrecht



Foto: © Hansch



Ring schmieden



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Sie schmieden von Hand Ihren eigenen Ring aus einem Stück Silber. Danach wird der Ring mit der Feile bearbeitet und Sie können die Oberfläche nach Ihren Vorstellungen strukturieren.

Das Arbeiten mit Steinfassungen ist aus zeitlichen Gründen nicht möglich.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Workshop K59010

- Leitung: Cornelia Jehl, Meisterin im Gold- und Silberschmiedehandwerk
- Termin(e): Mo, 11.08., 09:30-14:00 Uhr
- Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
- Gebühr: 71,00 € zzgl. Kosten für Werkstoffe (je nach Ringgröße und -breite in Silber nach Verbrauch ca. 10,00 € bis 30,00 €; Verbrauchsmaterial 3,00 €)
Gold auf Anfrage: Bitte bei der Anmeldung angeben.



Kulinarische Weltreise



Foto: © Güssbacher

Kochkurs für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Die kulinarische Weltreise führt uns in verschiedene Kulturen. Wir kochen gemeinsam Chicken-Fajitas vom Blech (geht auch als vegetarische Variante), Ratatouille, Taboulé (Couscous-Salat) und zum Abschluss einen Orientjoghurt. Lasst euch auf die kurze Reise mitnehmen!

Kurs K69044

- Leitung: Heike Güßbacher
- Termin(e): Mo, 11.08., 17:00-19:30 Uhr
- Ort: Scheugäßchen 1, Küche
- Gebühr: 20,00 € inkl. 10 € für Lebensmittel.
Keine Ermäßigung möglich.

Klassisches Ballett

Vorkenntnisse: 2-2 1/2 Jahre Tanzerfahrung

Der Ballettunterricht für Fortgeschrittene besteht aus Übungen an der Stange und im Raum.

Übungen zu Port de Bras-Positionen der Arme, Arabesque, Allegro, Adagio, großer Sprung sind Inhalte der Kursstunden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Ballettschuhe



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Kurs K59012

Leitung: Angel Ureta, Choreograf, Tanzlehrer
Termin(e): 5 x Mo, ab 11.08., 19:00-20:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 68,00 €

Erstelle dein eigenes Point & Click Adventure!



Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Deine Story. Dein Game. 3-Tages-Workshop für alle ab 15 Jahren

Tauche in die Welt der Games ein: In diesem dreitägigen Workshop entwickelst du unter professioneller Anleitung gemeinsam mit anderen dein eigenes kleines Point & Click Adventure – von der ersten Idee bis zum spielbaren Prototyp. Ob du ein lustiges Spiel gestalten, eine geheimnisvolles Rätsel lösen lassen oder Wissen auf kreative Weise vermitteln willst – hier ist alles möglich! Programmierkenntnisse brauchst du nicht – Neugier und Lust auf Teamarbeit reichen völlig aus. Ideal für alle ab 15 Jahren, die eigene Ideen umsetzen und spielerisch in die Welt der Games eintauchen wollen – egal ob Kreativkopf, Geschichtenerzähler/-in, Tüftler/-in oder Pädagog/-in, hier ist Platz für alle.

Dank Projektförderung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus ist die Teilnahmegebühr niedriger als in anderen Kursen. In Zusammenarbeit mit dem GameDev Regensburg e.V.



Foto: © Buchberger

Workshop K59016

Leitung: Jürgen Buchberger, Marketing- und Digitalunternehmer, Ausbilder
Termin(e): Di-Do, 12.08.-14.08., 09:00-17:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 219
Gebühr: 59,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Literarischer Happen



Foto: © Borowski

Alle zwei Wochen nehmen wir uns Zeit, um gemeinsam einen Textabschnitt, eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht zu lesen und im Anschluss darüber zu sprechen. Dabei geht es vor allem darum, die eigenen Gedanken zum Text zu teilen und nicht um eine literaturwissenschaftliche Analyse. Diese literarische Pause bietet Ihnen die Möglichkeit, niedrigschwellig neue Perspektiven zu entdecken und sich neue Inspiration für den restlichen Tag zu holen. Kommen Sie mit uns auf neue Gedanken, denn die Auseinandersetzung mit Texten stärkt nicht nur Ihre Resilienz im Alltag, sondern hilft auch, den Kopf frei zu bekommen und mit neuer Energie in den Arbeitstag zurückzukehren. Eingeladen sind alle, die ihre Mittagspause einmal anders gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

Workshop K59020

Termin(e): Di, 12.08., 12:15-13:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Bücherei,
Gruppentisch 2. Stock
Gebühr: Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.



Regensburger Plätze: Alter Kornmarkt



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Am Alten Kornmarkt gab es einen Herzogssitz, die erste Bischofskirche, eine Königspfalz, einen Christkindmarkt, eine Hinrichtungsstätte und die älteste Kirche Bayerns – all war oder ist auf dem Platz zu finden. Außerdem ein Allheilmittel, das seit 1721 verabreicht wird. Die Führung ist Teil der Reihe "5 Stunden – 5 Plätze", in der Gästeführer und Journalist Adrian Mühlbauer jeweils in einer Stunde die wichtigsten Plätze Regensburgs und ihre Umgebung erklärt. Es geht um Bauten und Bedeutung, Geschichte und Geschichten.

Führung K19003

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Di, 12.08., 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Alte Kapelle
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Tai Chi – Einführung Kompakt

Dieser Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in kurzer Zeit ausgewählte Stellungen der Kurzform (insgesamt 37 Figuren) zu erlernen. Sie können diese als eigenständige Abfolge zu Hause üben und von ihrer gesundheitsförderlichen Wirkung profitieren. Bei Interesse kann ab Herbst die Kurzform vervollständigt werden.

Der Kurs findet im Stadtpark statt, deswegen wird die Dozentin ihren Anrufbeantworter besprechen, ob der Kurs wegen Regen/Gewitter/Krankheit ausfallen muss. Bitte rufen Sie ab 16 Uhr die Telefonnummer 0941 288 30 an.



Foto: © Just

Kurs K49060

Leitung: Nancy Held B.A, Tai Chi-/Qi Gong-Lehrerin
Termin(e): 2 x wöchentlich Di/Do ab 12.8./14.8., 17:45-19:00 Uhr,
6 Termine
Ort: Stadtpark, zwischen Kindergarten und Parkside
Gebühr: 45,00 €

Wildkräuterspaziergang an der Donau: Lazarettspitze Unterer Wöhrd

Die Lazarettspitze, benannt nach dem ehemaligen Pest-Lazarett, liegt idyllisch auf dem Spitz zwischen der Donau und ihrem Kanal. Auf den Uferwiesen und am Rande des kleinen Wäldchens in der Mitte wachsen viele wunderbare essbare Wildpflanzen. Neben den Klassikern Brennessel, Giersch, Knoblauchsrauke, Wiesen-Bärenklau und Gundermann kann man hier zum Beispiel auch den Wilden Hopfen finden. Bei diesem Spaziergang erfahren Sie, wie man die essbaren Wildkräuter sicher erkennen, sie von ähnlichen giftigen Pflanzen unterscheiden und welche Teile der Pflanzen essen kann. Und natürlich bekommen Sie Tipps für das Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der wilden Ernte. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterentsprechende Kleidung, Behältnis zum Sammeln



Foto: © Hansch

Führung K19007

Leitung: Susanne Hansch, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
Termin(e): Mi, 13.08., 18:00-20:00 Uhr
Ort: Lazarettspitze, Wöhrdstraße 91
Gebühr: 18,00 € Keine Ermäßigung möglich



Ab in die Sonne...



Foto: © Gatzka

Feierabend – und jetzt noch schnell raus! Unser Abendbrot "to go" ist fix vorbereitet und wir genießen damit den Sonnenuntergang im Park oder an der Donau, z.B. mit Paprika-Wraps, Schichtsalat im Glas, Schinken-Rucola-Grissini, Hackbällchen-Spießen, Möhren-Zucchini-Salat, Cheeseburgermuffins oder Gemüserollen.

Kurs K69048

Leitung: Karin Weber, Küchenmeisterin
Termin(e): Mi, 13.08., 10:00-14:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 29,00 € zzgl. € 18,00 für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Lego Education WeDo 2.0



Für Kinder von 7 bis 13 Jahren



Foto: © Borowski

Baue und programmiere Figuren und Fahrzeuge aus LEGO
Baue coole LEGO-Modelle und erwecke sie mit Programmierung zum Leben! In dieser Veranstaltung lernst du erste Programmierschritte und findest heraus, wie man die farbenfrohen LEGO Bauelemente mit einer intuitiven Drag- & Drop-Software programmiert. Anschließend führst du selbst ein kleines Projekt durch. In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

Workshop K29200

Leitung: Lea Kreppmeier, Digitale Bücherei der Stadt Regensburg
Termin(e): Mi, 13.08., 14:30-16:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle der Stadtbücherei
Gebühr: Eintritt frei, aber vorherige Anmeldung erforderlich unter veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg.de

Lagerfeuer-Gitarre

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit der Gitarre am Feuer zu sitzen und Lieder zu singen, während die Bratwürstel vor sich hinbrutzeln? Am ersten Abend lernen wir die ungeschriebenen Regeln der Lagerfeuer-Gitarre kennen und stimmen uns ein mit einfachen, bekannten Songs aus den gängigen Liederbüchern. Dabei schauen wir auch, wie wir die Gitarrenbegleitung mit unserer Stimme zusammenbringen. Und dennoch: Schief singen gehört zum Lagerfeuer genauso dazu wie ein gepflegtes Bierchen! Apropos: am zweiten Kursabend werden wir an der Donau an einem schönen Ort gemeinsam spielen und den Abend gemütlich ausklingen lassen! Voraussetzungen: flüssige Grundkenntnisse, insbesondere Umsetzung der Basic Chords (C-Dur, G-Dur, usw.) und Anwendung eines einfachen Zupf- und Schlagmusters.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Kapodaster, Plektrum

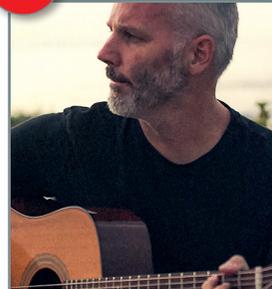


Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Workshop K59022

Leitung: Florian Peters, Musiker, Coach
Termin(e): Mi, 13.08., 18:00-21:00 Uhr, Do, 14.08., 18:00-21:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum
Gebühr: 62,00 €

Klassisches Ballett

Vorkenntnisse: 5 1/2 - 6 1/2 Jahre Tanzerfahrung

Der Ballettunterricht für Fortgeschrittene besteht aus Übungen an der Stange und im Raum.

Übungen zu Port de Bras-Positionen der Arme, Arabesque, Allegro, Adagio, großer Sprung sind Inhalte der Kursstunden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Ballettschuhe



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Kurs K59024

Leitung: Angel Ureta, Choreograf, Tanzlehrer
Termin(e): 5 x Mi, ab 13.08., 19:00-20:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 68,00 €



Foto: © Czech

Weinkurs: Italiener trinken nicht nur Prosecco

Unsere "liebsten Nachbarn" haben mehr zu bieten als die allseits bekannten "Mainstream-Weine". Starten Sie zu einem kleinen Streifzug über den Stiefel, begleitet von sommerlichen Köstlichkeiten aus der Küche Italiens.

Seminar K69000

Leitung: Michael Troge, Weinfachberater, und Katja Troge
Termin(e): Mi, 13.08., 19:00-21:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 54,00 € inkl. 34,00 € für Weinprobe und ein kleines mehrgängiges Menü. Keine Ermäßigung möglich. Etwaige Unverträglichkeiten oder Allergien bitte gleich per E-Mail an Michael Troge melden: michael.troge@bertsweinexpress.de



Foto: © Stadler

Goldschmieden – Ohringe

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop fertigen Sie Ohringe aus Silber. Sie erlernen grundlegende Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Aus Blechen, Profilen und Drähten entsteht das von Ihnen entworfene Schmuckstück. Frau Stadler unterstützt Sie bei der Umsetzung und leitet Sie an. **Schicken Sie Ihre Entwurfsidee bitte vorher an die Dozentin, damit diese das benötigte Material bestellen kann: Info@Manuela-Stadler.de** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Manuela Stadler, Goldschmiedemeisterin
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
Gebühr: 66,00 € zzgl. Kosten für Werkstoffe (je nach Größe und -breite in Silber nach Verbrauch ca. 40,00 €; Verbrauchsmaterial 3,00 €)

Workshop K59028

Termin(e): Do, 14.08., 12:00-16:00 Uhr

Workshop K59032

Termin(e): Do, 14.08., 17:00-21:00 Uhr

Angesagte Perlenarmbänder selber machen – Für dich selbst oder als Freundschaftsbänder!



Für Jugendliche ab 12 Jahren

In diesem Workshop lernst du, wie du trendige Armbänder fädelst – ganz im Stil der Swifties! Die Perlenarmbänder sind in den letzten Monaten ein echter Hype geworden und jetzt kannst du dir dein persönliches, einzigartiges Armband selber kreieren. Egal, ob du ein echter Perlenprofi oder ein/-e Anfänger/-in bist – dieser Workshop bietet dir alles, was du brauchst, um richtig coole Armbänder zu zaubern.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.



Foto: © Lerner

Workshop K59026

Termin(e): Do, 14.08., 15:00-16:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Bücherei, 2.OG.
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg.de.

Regensburger Plätze: Domplatz

Der Dom beherrscht den Platz- aber es gibt noch einige andere Gebäude, die einen intensiveren Blick wert sind. Die Führung ist Teil der Reihe "5 Stunden – 5 Plätze", in der Gästeführer und Journalist Adrian Mühlbauer jeweils in einer Stunde die wichtigsten Plätze Regensburgs und ihre Umgebung erklärt. Es geht um Bauten und Bedeutung, Geschichte und Geschichten.



Foto: © Czech

Führung K19004

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Do, 14.08., 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Adler-Brunnen, Krauterermarkt
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Zeichnen leicht gemacht!



Für alle ab 15 Jahren

Hast du Lust, besser zeichnen zu lernen? In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens kennen. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Zeichenmaterialien wie Bleistifte verschiedener Härtegrade, Kohle und Kreide. Wir üben, wie man Dinge dreidimensional zeichnet, die Perspektive richtig einsetzt, mit Licht und Schatten spannend in Szene setzt. Ob du schon öfter gezeichnet hast oder ganz neu dabei bist—hier kannst du deine Skills verbessern. In einem Stillleben oder eine Architekturzeichnung kannst du dann deine neuen Fähigkeiten gleich zum Einsatz bringen. Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Bleistifte in verschiedenen Härtegraden



Foto: © Ziegler

Workshop K59030

Leitung: Annabel Ziegler, Stud. der Bildenden Kunst und Ästhetischen Erziehung
 Termin(e): Do, 14.08., 17:00-20:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
 Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum
 Gebühr: 20,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten fällig. Diese werden im Kurs bezahlt.



Ökologische Landwirtschaft – unsere Zukunft?

Weinverkostung des Gartenamtes

Christine Wolfram, Winzerin des Gartenamtes der Stadt Regensburg, nimmt Sie mit auf eine Reise über die Geschichte des Weinbaus in der Region um Regensburg, die Entstehung des „Salutaris“ und den ökologischen Anbau, der seit einigen Jahren auf dem Weinberg betrieben wird. Im Anschluss verkosten Sie stadteigene Weine. In Kooperation mit dem Gartenamt der Stadt Regensburg.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Seminar K69020

Leitung: Christine Wolfram, Winzerin des Gartenamtes der Stadt Regensburg
 Termin(e): Do, 14.08., 18:00-20:00 Uhr
 Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
 Gebühr: 21,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Tatortführung: Regensburger Kriminalgeschichte(n)

Der Kaviarmörder von 1983, der blutige Zuhälterkrieg am Donauufer von 1971, der Würger von Regensburg und ein bis heute ungeklärter Mordfall aus dem Jahr 1987: An Original-Schauplätzen werden diese spektakulären Fälle der Regensburger Kriminalgeschichte erzählt. Dazu geht es um weitere kleinere und größere Verbrechen aus den letzten Jahrzehnten.

Führung K19006

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Fr, 15.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: Neupfarrplatz, Haupteingang Sparkasse
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Einführung in die FELDENKRAIS® Methode

Ziel dieser Schnupperstunde ist das Kennenlernen der Methode mit einfachen Bewegungssequenzen, Hintergrundwissen und Kennenlernen des Lehrers. Es besteht weiterhin die Möglichkeit zur Teilnahme am Aufbaukurs im Rahmen dieses Sommersemesters (K49170). Die ersten Eindrücke aus dem Einführungsworkshop werden durch neue Bewegungslektionen erweitert und vertieft. Der Einführungsworkshop ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurs K49065

Leitung: Bernhard Westermeier, Feldenkrais®-Lehrer
Termin(e): Fr, 15.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 119
Gebühr: 12,00 €

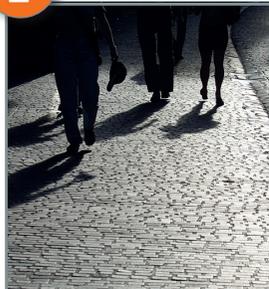


Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Foto: © Westermeier



Porträts & Figuren zeichnen – So geht's!



Foto: © Ziegler

Für alle ab 15 Jahren

Du willst lernen, Gesichter und Menschen richtig zu zeichnen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop erfährst du, wie ein Gesicht aufgebaut ist und wie du Köpfe aus verschiedenen Blickwinkeln zeichnest – von vorne, im Profil und in Dreiviertelansicht. Außerdem bekommst du einen Einblick in die Grundlagen der Anatomie, damit deine Figuren natürlicher wirken. Du kannst das Gelernte direkt ausprobieren und mit einem echten Modell üben! Annabel Ziegler hilft dir dabei, deine Zeichnungen zu verbessern und deinen persönlichen Stil zu entwickeln. Ob du lieber mit Bleistift, Kohle oder auch Aquarell arbeitest – du entscheidest, welches Material du benutzt! Der Workshop ist perfekt für alle, die besser Menschen zeichnen wollen – egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach mal ausprobieren möchtest.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Zeichenstifte z.B.: Bleistifte in verschiedenen Stärken, Kohle, Rötel oder Kreide

Workshop K59033

- Leitung: Annabel Ziegler, Stud. der Bildenden Kunst und Ästhetischen Erziehung
- Termin(e): Sa, 16.08., 10:00-15:00 Uhr (inkl. 60 Minuten Pause)
- Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum
- Gebühr: 31,00 € Es werden max. 13,00 € für das Modell fällig.
Diese werden im Kurs bezahlt.



MIT DER STADTBÜCHEREI IN DEN URLAUB

Ob im Garten, am See oder im Urlaub – genießen Sie den Sommer mit einem spannenden Krimi, einem tiefgründigen Roman oder interessanten Sachbüchern. In der Stadtbücherei finden Sie nicht nur Bücher, sondern auch Gesellschaftsspiele, Hörbücher und Reiseführer für Ihre Sommer-Auszeit. Besonders praktisch auf Reisen: E-Books, Hörbücher und Zeitschriften auf Libby – die nehmen keinen Platz im Gepäck weg!

Mehr Infos auf: www.regensburg.de/stadtbuecherei

Selbstverteidigung – Krav Maga



Der Selbstverteidigungskurs wird vom Team der Defence-Academy Regensburg durchgeführt, das zusammen über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich Krav Maga, Kampfsport und Selbstverteidigung verfügt. Alle Trainer und Trainerinnen sind nach den Standards des Verbandes "Krav Maga Global" ausgebildet und zertifiziert. Wir bieten Ihnen einen Einblick in das Selbstverteidigungssystem Krav Maga und liefern effektive Lösungen gegen realitätsnahe Angriffe und Bedrohungsszenarien. Dabei zeigen wir Ihnen Wege, sich sowohl gegen unbewaffnete als auch bewaffnete Angriffe zu wehren. Der Fokus unseres Kurses liegt in der praktischen Anwendung der erlernten Fähigkeiten und zielt darauf ab Sie zu befähigen, die neu erlernten Inhalte auch im Ernstfall abrufen zu können. Der Kurs ist für Personen ab 17 Jahren ohne körperliche Einschränkungen geeignet. Weiterführende Informationen zum Trainerteam und dem Selbstverteidigungssystem Krav Maga finden Sie auch unter www.defence-academy.de



Foto: © pexels_RDNE_Stockproject

Trainingsinhalt:

- Gewaltprävention im Alltag
- Umgehen mit Angst und Adrenalin in Stresssituationen
- Erlernen von Schlag und Tritttechniken
- Befreiungstechniken gegen Würge-, Klammer- und Haltegriffen
- Verteidigung gegen Angreifer mit Hieb und Stichwaffen
- Verteidigung gegen Multiple-Angreifer

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, saubere Hallensportschuhe und Getränk

Kurs K49070

Leitung: Stephan Schirner
Termin(e): 4 x Sa, ab 16.08., 10:30-12:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 1
Gebühr: 59,00 €



Alles nass oder was? Wasser in der Stadt. Gestern. Heute. Morgen.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Sauberes Wasser in bester Qualität und überall in der Stadt jederzeit verfügbar – das ist für uns heute selbstverständlich, war aber nicht immer so. Tauchen Sie auf dieser erfrischend anderen Führung ein in die ganz unterschiedlichen Bedeutungsfacetten des Wassers in der Stadt früher und heute. Geschichte muss nicht trocken sein! Denn nicht nur zum Trinken, Kochen, Waschen und Feuerlöschen war das Wasser da: Prächtige Brunnen dienten der Repräsentation, in der Donau wurden Mühlen betrieben, Hochwasser haben die Stadt geprägt.

Wir versuchen außerdem einen Blick in die Zukunft zu werfen: Steht uns das Wasser jetzt regelmäßig bis zum Hals? Oder werden wir bald jeden Tropfen zählen müssen? Wie kann in Zeiten des Klimawandels in der Stadt für Abkühlung gesorgt werden?

In Kooperation mit kulttouren – Verband der Regensburger Gästeführer e.V.

Führung K19008

Leitung: Wolfgang Seßler, Gästeführer kulttouren
Termin(e): So, 17.08., 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Haidplatz, Am Brunnen
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Conversazione per avanzati

Niveau B1-B2

Se avete un buon livello d'italiano, potete approfondire le vostre conoscenze in questo corso di conversazione. Leggeremo testi letterari e giornalistici su diversi argomenti, ascolteremo delle canzoni, guarderemo un film e ne discuteremo.



Foto: © Czech

Kurs K39010

Leitung: Giovanna Miotto Doll
Termin(e): 4 x Mo, ab 18.08., 08:30-10:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
Gebühr: 39,00 € zzgl. 2,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.

Spanisch für Anfänger/-innen – Intensivkurs am Vormittag

Niveau A1 – Teil 1

Sie wollen einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache?

Oder möchten Sie nach einer Pause wieder einsteigen und die Lektionen 1 bis 4 wiederholen, um vielleicht im neuen Semester direkt bei Lektion 5 zu beginnen? Wir arbeiten in einem flotten Tempo, um schnell ans Ziel zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Kurs K39100

Leitung: Birgit Honikel M.A.
Termin(e): 4 x Mo/Di/Do/Fr, ab 18.08., 09:00-12:15 Uhr,
(inkl. 15 Minuten Pause)
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 10
Gebühr: 76,00 € zzgl. ca. 2,00 € für Kopien, die im Kurs
eingesammelt werden.

Yoga-Intensivwoche

Asana (die klassische Yogahaltung) bedeutet: "sich zu den eigenen Lebensprozessen in Beziehung setzen". Mit dem Üben von "sonnenartigen" (erhitzenden), als auch "mondartigen" (kühlenden) Asanas können Sie langfristig körperliches Wohlbefinden, Klarheit, Beweglichkeit und Stärke erfahren. Über die Marmas ("spezielle Vitalpunkte im Körper") lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und die vielen kleinen und feinsten Bewegungen in den Asanas zu steuern. Geübt wird hauptsächlich statisch. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Yogaerfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kurs K49075

Leitung: Petra Wimmer, Yoga-Lehrerin
Termin(e): 5 x, Mo-Fr, ab 18.08., 09:30-11:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118
Gebühr: 40,00 €



Foto: © Nowak



Foto: © Sitzberger



Spanisch für Jugendliche



Foto: © Irbacher

Ab 15 Jahren

Ein entspannter und abwechslungsreicher Einstieg in die spanische Sprache und Kultur.

Zum Reinschnuppern und Kennenlernen und mit schnellen Erfolgserlebnissen und viel Spaß bei ersten Dialogen.

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Kurs K39102

Leitung: María José Eybe, Übersetzerin

Termin(e): 4 x Mo-Do, ab 18.08., 10:00-11:30 Uhr,
(inkl. 15 Minuten Pause)

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 8

Gebühr: 39,00 € zzgl. ca. 2,00 € für Kopien, die im Kurs
eingesammelt werden.



Spanisch für Anfänger/-innen – Intensivkurs am Abend

Niveau A1 – Teil 1

Sie wollen einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache?

Oder möchten Sie nach einer Pause wieder einsteigen und die Lektionen 1 bis 4 wiederholen, um vielleicht im neuen Semester direkt bei Lektion 5 zu beginnen? Wir arbeiten in einem flotten Tempo, um schnell ans Ziel zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Hueber-Verlag



Foto: © Baum

Kurs K39104

Leitung: María José Eybe, Übersetzerin

Termin(e): 4 x Mo-Do, ab 18.08., 17:30-20:45 Uhr,
(inkl. 15 Minuten Pause)

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 8

Gebühr: 76,00 € zzgl. ca. € 2,00 für Kopien, die im Kurs
eingesammelt werden.

Yoga-Intensivwoche

Asana (die klassische Yogahaltung) bedeutet: "sich zu den eigenen Lebensprozessen in Beziehung setzen". Mit dem Üben von "sonnenartigen" (erhitzenden), als auch "mondartigen" (kühlenden) Asanas können Sie langfristig körperliches Wohlbefinden, Klarheit, Beweglichkeit und Stärke erfahren. Über die Marmas ("spezielle Vitalpunkte im Körper") lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und die vielen kleinen und feinsten Bewegungen in den Asanas zu steuern. Geübt wird hauptsächlich statisch. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Yogaerfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kurs K49081

Leitung: Petra Wimmer, Yoga-Lehrerin
Termin(e): 5 x Mo-Fr, ab 18.08., 17:30-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118
Gebühr: 40,00 €

Qi Gong für den Sommer – kompakt

Ein chinesischer Meister sagt: "Das eigene Vorstellungsvermögen ist die größte Kraft des Qi Gong". Schöne bildliche Übungen aus fließenden Bewegungen begleiten Sie durch den Sommer.

Der Kurs findet im Stadtpark statt, deswegen wird die Dozentin ihren Anrufbeantworter besprechen, ob der Kurs wegen Regen/Gewitter/Krankheit ausfallen muss. Bitte rufen Sie ab 16 Uhr die Telefonnummer 0941 288 30 an.

Kurs K49085

Leitung: Nancy Held B.A., Qi Gong-Lehrerin
Termin(e): 2x wöchentlich Mo/Mi ab 18.8./20.8., 17:45-18:45 Uhr, 6 Termine
Ort: Stadtpark, zwischen Kindergarten und Parkside
Gebühr: 39,00 €



Foto: © vhs



Foto: © Just



Fit mit Line Dance



Foto: © Akbari

Sie lieben es zu tanzen und sind auf der Suche nach einem sanften Ausdauertraining? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Line Dance ist bekannt als das „Tanzen in Reihen“ und ist individuell ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung – in bis zu vier Bewegungsrichtungen (walls) ausgeführt – werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Es werden einfache Schrittkombinationen auf fetzige, aktuelle Musiktitel, viel lateinamerikanische Musik und auf Musikklassiker getanzt. Der Aufbau der Choreografie erfolgt langsam, alle Schritte werden ausführlich erklärt und geübt. Und wenn's nicht gleich klappt? Egal! Spaß und Fitness stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit heller glatter Sohle oder Dance Sneaker, Handtuch und Getränk

Kurs K49090

Leitung: Petra Werb, Fitnesstrainerin, Zumba®/Zumba®-Gold Instructor

Termin(e): 4 x Mo, ab 18.08., 18:00-19:00 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1

Gebühr: 20,00 €



Total Body



Foto: © Czech

Total Body ist ein effektives Konditions- und Ganzkörpertraining, unterstützt mit flotter Musik. Durch ausgewählte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wirkt dieses Training sehr fordernd und komplex. Des Weiteren schulen Sie durch die Bewegung von Armen und Beinen die körpereigene Koordination.

Bitte mitbringen: Stabile Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Kurs K49101

Leitung: Irena Arnstein, Aerobic-Trainerin, deepWORK®-Trainerin, M.A.X.® Instructor

Termin(e): 4 x Mo, ab 18.08., 18:00-19:00 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 2

Gebühr: 20,00 €

Rückenfit

Bei diesem Training zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Rumpf- und Rückenmuskulatur verbessern Sie Ihre Fitness und beugen Rückenschmerzen vor. Durch gezielte Übungen werden Ihre alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, Ihre Wirbelsäule stabilisiert und Ihre Tiefenmuskulatur aktiviert.

Kurs K49105

Leitung: Petra Werb, Fitnesstrainerin
Termin(e): 4 x Mo, ab 18.08., 19:10-20:10 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 1
Gebühr: 20,00 €

deepwork®

deepwork® ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Beim deepwork® befinden sich Ihre Bewegungsabläufe immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung – kombiniert mit Atemübungen. Dabei unterliegt deepwork® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kurs K49110

Leitung: Irena Arnstein, deepWORK®-Trainerin
Termin(e): 4 x Mo, ab 18.08., 19:10-20:10 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 2
Gebühr: 20,00 €



Foto: © Czech



Foto: © Czech



NOCH MEHR ANGEBOTE ...

finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-regensburg.de
Zum Beispiel einen Lachyoga-Spaziergang im Inselpark (18.08., 18 bis 19 Uhr, K49361) oder Lachyoga zum Kennenlernen (2 x Mo, ab 01.09., 18:00-19:30 Uhr, K49360)



Barre Floorwork



Foto: © Akbari

Sie erwartet eine harmonische Fusion aus Tanz, Fitness und Körperbewusstsein! Diese einzigartige, an das Ballett angelehnte Trainingsmethode, besteht aus kraftvollen Übungen am Boden und kommt ganz ohne Ballettstange aus. Sie stärken nicht nur Ihre Muskulatur, sondern verbessern auch Ihre Flexibilität und Körperhaltung. Die sanften, aber effektiven Bewegungen helfen, die Körpermitte zu stabilisieren. Weitere Vorteile von Barre Floorwork sind: Kraftaufbau, gesteigerte Ausdauer, verbesserte Koordination und Balance. Lassen Sie sich von mitreißenden Playlists inspirieren und tauchen Sie in dieses abwechslungsreiche Training ein.

Kurs K49116

Leitung: Nina Michnik, barreworkout -und YOUPILA-Trainerin
Termin(e): 4 x Di, ab 19.08., 16:45-17:45 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 23,00 €



Vacanze in Italia – Italienisch für Jugendliche ab 15 Jahren



Niveau A1

Eine lockere Begegnung mit der italienischen Sprache speziell für Jugendliche und junge Erwachsene. Ideal zum Kennenlernen der Sprache, um typische Urlaubssituationen zu meistern und in die Kultur Italiens einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "DIECI" A1, Kurs- und Arbeitsbuch + interaktive Version, ab Lektion 1, Hueber-Verlag



Foto: © Czech

Kurs K39114

Leitung: Francesca Orsilli Wienold, Dott. ssa Univ. Firenze.
Termin(e): 4 x Di/Do, ab 19.08., 17:00-18:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 9
Gebühr: 39,00 € zzgl. ca. 3,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.

Französisch – Erster Einstieg

Bienvenue en France

Dieser Kurs bietet Ihnen ein entspanntes Kennenlernen der französischen Sprache anhand von bestimmten Situationen z. B. im Hotel, im Restaurant oder bei einer Stadtführung in Frankreich. Gleichzeitig ist dies ein idealer Schnupperkurs zum Einstieg in diese faszinierende Sprache.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie von der Kursleitung im Kurs.

Kurs K39124

Leitung: Carmela Antic
Termin(e): 4 x Di/Do, ab 19.08., 17:30-19:00 Uhr
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Raum 1 (EG)
Gebühr: 39,00 € zzgl. ca. 5,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.

Chinesisch – Einstieg in Sprache und Kultur

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein schneller und systematischer Einstieg mit Themen, denen Sie auf Reisen im Beruf und im Alltag in China begegnen. Einfache Konversation in Situationen des Alltags. Sie lernen die Pinyin-Lautumschrift und die chinesischen Schriftzeichen kennen. Interessantes Hintergrundwissen und einladende Infos zu Land und Leuten stärken Ihre interkulturelle Kompetenz. Sie arbeiten mit Materialien der Kursleiterin.

Kurs K39120

Leitung: Hui Weber, Lehrbeauftragte OTH
Termin(e): 4 x Di/Do, ab 19.08., 17:45-20:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 4
Gebühr: 59,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.



Foto: © Privat



Foto: © Just



Pilates Flow

Für Fortgeschrittene

In dieser Stunde stehen fließende Übergänge und harmonische Bewegungsabfolgen im Vordergrund, begleitet von inspirierender Musik. Die Atmung unterstützt Sie dabei, die Körpermitte stabil zu halten und die Bewegungen kontrolliert auszuführen. Sie beenden die Stunde mit einem ausgedehnten Stretching, sodass auch die Entspannung nicht zu kurz kommt. Ziel des Kurses ist es, Ihre Flexibilität zu verbessern und Ihre Muskulatur zu stärken. Diese Stunde richtet sich an alle, die mit den Pilates-Prinzipien vertraut sind und schon länger Pilates praktizieren.



Foto: © dvv – Frank Schemmann

Kurs K49120

Leitung: Nina Michnik, Pilates-Trainerin
Termin(e): 4 x Di, ab 19.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 15,00 €



Athletik & Kondition im Park

Steigern Sie Ihre Fitness mit unserem dynamischen Athletik- und Konditionstraining! In diesem Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Laufschrift-Techniken, effektive Konditionsübungen sowie gezieltes Rücken- und Bauchmuskeltraining. Perfekt für alle, die ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen.

Bitte mitbringen: Handtuch/Decke für den Rasen und Getränk. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.



Foto: © dvv – Frank Schemmann

Kurs K49125

Leitung: Irena Arnstein, Aerobic-Trainerin,
deepWORK®-Trainerin, M.A.X.® Instructor
Termin(e): 4 x Di, ab 19.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort: Park, Sallerner Berg (Parkplatz)
Gebühr: 20,00 €

Mobility & Stretch

Eine gute Mobilität sorgt nicht nur für eine aufrechte Körperhaltung, sie reduziert Verspannungen und ist die Grundvoraussetzung für einen optimalen Gelenkstoffwechsel. Im Kurs wechseln sich passive Dehnübungen und einfache dynamische Übungskombinationen aus dem Mobility Training ab. Eine Wohlfühlstunde zur Entspannung von Muskulatur und Faszien, Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und möglicher Schmerzreduktion.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Kurs K49130

Leitung: Petra Werb, Fitnesstrainerin
Termin(e): 4 x Di, ab 19.08., 18:15-19:15 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1
Gebühr: 20,00 €

Vacanze in Italia

Italienisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, Niveau A1

Eine lockere Begegnung mit der italienischen Sprache und viele landeskundliche Informationen mit Insider-Tipps zu den schönsten Regionen. Sie üben einfache Sätze, um typische Urlaubssituationen zu meistern und freuen sich mit der Sprache an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "DIECI" A1, Kurs- und Arbeitsbuch + interaktive Version, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Kurs K39117

Leitung: Francesca Orsilli Wienold, Dott. ssa Univ. Firenze
Termin(e): 5 x Mo-Fr, ab 02.09.2024, 16:00 – 18:15 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 9
Gebühr: 39,00 € ca. 3 € Kopiergeld



Foto: © dvv – Frank Schemmann



Foto: © Czech



Vietnamesisch – erster Einstieg

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, Niveau A1

Eine spannende Einführung in die wesentlichen Unterschiede zwischen Deutsch und Vietnamesisch. Sie lernen die Grundlagen des Tonsystems und die diakritischen Zeichen. Anhand dieser kurzen Einführung in die einfache vietnamesische Grammatik sind Sie rasch in der Lage, Sätze und Fragen zu bilden. Einfache Konversation in Alltagssituationen, wie Begrüßung, sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Gerne gibt Ihnen der Kursleiter Insider Tipps für Ihren Aufenthalt in seinem Heimatland.



Foto: © Nguyen-Thien

Kurs K39116

Leitung: Nhu Nguyen-Thien, Dr. Ing.
Termin(e): 3 x Di, ab 19.08., 19:30-21:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
Gebühr: 29,00 € zzgl. ca. 3,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.



Gern (ge)Lesen! Buchclub/Lesekreis

In einer gemütlichen Runde mit Tee und anderen Getränken möchten wir uns mit Ihnen austauschen. Dabei lernen Sie ganz nebenbei und ungezwungen neue Menschen kennen und gehen idealerweise mit dem ein oder anderen Buchtipps nach Hause. Wie alt die Bücher sind und aus welchem Genre sie kommen ist dabei egal. Uns interessiert: Was hat Sie daran begeistert? Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Sie können jederzeit dazu stoßen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.



Foto: © Fleischmann

Kurs K59034

Termin(e): Di, 19.08., 19:30-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle der Stadtbücherei (Vordergebäude, 1. OG)
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung unter veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg erwünscht.

Conversation and intensive Grammar Review

Niveau A2

Neben dem freien Sprechen frischen wir wichtige Grammatik-
elemente auf.

Kurs K39132

Leitung: Nancy Held B.A, Lehrbeauftragte Uni Regensburg
Termin(e): 3 x Mi, ab 20.08., 09:00-10:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
Gebühr: 29,00 €



Foto: © Katsarou

Naturforscherwerkstatt: Bau einer Wasserrakete



Für Kinder ab 8 Jahren

Baue und gestalte eine Wasserrakete, die wir danach im Freien star-
ten werden. Entdecke die Gesetze des Wassers als Antriebsenergie!
In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

Workshop K29300

Leitung: Christian Thimmel
Termin(e): Mi, 20.08., 09:00-11:30 Uhr
Ort: Stadtteilbücherei Burgweinting,
Friedrich-Viehbacher-Allee 3
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter
buechereiburgweinting@regensburg.de.

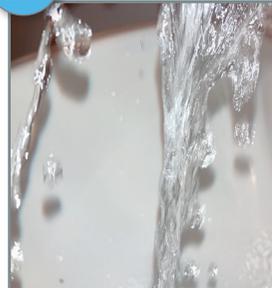


Foto: © Huber



FOLLOW US!

Auf unseren Kanälen auf Facebook und Instagram finden
Sie Kurs-Tipps, Wissenswertes und Einblicke in den
vhs-Alltag. Werden Sie Follower und bleiben Sie
verbunden mit Ihrer Volkshochschule!





We Like Talking

Niveau B1/B2

Do you sometimes wonder where your English has gone? Do you find yourself making the same old mistakes again and again? Come and join our morning conversation group in an easy-going atmosphere!



Foto: © Privat

Kurs K39134

Leitung: Nancy Held B.A, Lehrbeauftragte Uni Regensburg
Termin(e): 3 x Mi, ab 20.08., 10:45-12:15 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
Gebühr: 29,00 €



Spanisch Üben mit Literatur: Carmen Martin Gaité

Niveau B1/B2

In diesem Jahr feiert die Stadt Salamanca den 100. Geburtstag der Schriftstellerin Carmen Martin Gaité (1925, Salamanca – 2000, Madrid). Als Repräsentantin der Generation, die in den 50er Jahren begann in Spanien zu veröffentlichen, spiegelt sie die gesellschaftlichen Verhältnisse der Franco-Zeit im Rahmen der Möglichkeiten in vielfältigen Formaten wieder: Novelle, Roman, Kurzgeschichte oder Essay. Ab Mitte der 70er Jahre schließlich interessiert sie sich für die Veränderungen, die der Übergang zur Demokratie oder der Eintritt in die EU für das spanische Leben bedeuten. Freuen Sie sich auf einige kurze Texte der Autorin: ein Lesevergnügen mit neuem Wortschatz, Konversation und kleinen Grammatikwiederholungen.



Foto: © Honikel

Kurs K39136

Leitung: Birgit Honikel M.A.
Termin(e): 2 x Mi/Do, ab 20.08., 17:45-21:00 Uhr,
(inkl. 15 Minuten Pause)
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 21
Gebühr: 39,00 € zzgl. ca. 0,50 € für Kopien, die im Kurs
eingesammelt werden.

Stadt am Fluss: Der Obere Wöhrd

Der kurzweilige Spaziergang führt vom Brückturm aus entlang des südlichen Flussufers zum Oberen Wöhrd, der "besseren Hälfte" der beiden Flussinseln. Hier hatten die Domherren eine Sommerresidenz und betuchte Bürger vornehme Villen. Hier wohnten die Fischer und Schiffsmeister, deren Zunftzeichen an den Häusern von einem einst blühenden Berufszweig erzählen. Die Führung endet am Katharinenspital, der ältesten Wohlfahrtseinrichtung der Stadt, mit einem eventuellen Kurzbesuch der frisch renovierten Spitalkirche. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr im traditionsreichen Spitalgarten.

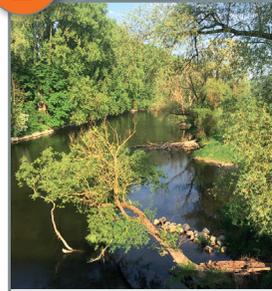


Foto: © Czech

Führung K19010

Leitung: Rita Graf-Dallmeier, Gästeführerin kultturen
Termin(e): Mi, 20.08., 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Salzstadel/Brückturm
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Keramik für die Fensterbank

Mithilfe verschiedener Aufbautechniken werden Sie hier individuelle Objekte fertigen, die Ihr Zuhause bereichern. Ob Blumentopf, Vase oder Kerzenständer, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Sie werden die Stücke im Anschluss mit Glasuren und Farben dekorieren und gestalten, sodass einzigartige Hingucker entstehen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Schürze, Plastikfolie oder -tüte.



Foto: © Gatzka

Workshop K59035

Leitung: Marlene Mair, Keramikmeisterin
Termin(e): Mi, 20.08., Do, 21.08. und Do, 28.08., 18:00-21:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
Gebühr: 78,00 € zzgl. Materialkosten von 10,00 € pro 1 kg fertiges Werkstück, die im Workshop eingesammelt werden.



Latin Fitness – Challenge



Foto: © Seebauer

Latin Fitness ist ein tänzerisches und effektives Cardio-Tanz-Workout. In der Challenge ist jede Stunde etwas ganz Besonderes – Sie lernen verschiedene einfache Tanzchoreographien zu südamerikanischen Rhythmen, die für jedes Alter und Fitnesslevel machbar sind und Spaß machen. Sie werden Kalorien verbrennen, Ihre Muskeln stärken und Ihre Ausdauer verbessern, während Sie sich zu heißen Rhythmen bewegen.

1. Termin: Salsa & Bachata Fitness
2. Termin: Cumbia & Cha Cha Cha Fitness
3. Termin: Merengue & Reggeaton Fitness
4. Termin: Mix Fitness

Keine Tanzerfahrung erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit heller, glatter Sohle oder Dance Sneaker, Handtuch und Getränk

Kurs K49145

Leitung:	Valeria Cabriales, Zumba-Instructor
Termin(e):	4 x Mi, ab 20.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort:	BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1
Gebühr:	20,00 €



Pilates



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Ohne Vorkenntnisse

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Kurs K49150

Leitung:	Tiffany Barth
Termin(e):	4 x Mi, ab 20.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort:	Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 221
Gebühr:	20,00 €

Bauch-Spezial

Durch diese Trainingseinheiten erreichen Sie über verschiedene Übungen eine straffe, kräftige Bauchpartie. Der variierende Schwierigkeitsgrad sorgt für eine optimale Auslastung der Muskulatur. Fettabbau und Muskelaufbau sind das Ziel. Musikalische Begleitung und Dehnübungen zur Wahrung der Körperhaltung fehlen selbstverständlich nicht.

Bitte mitbringen: Stabile Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Kurs K49135

Leitung: Irena Arnstein, Aerobic-Trainerin,
deepWORK®-Trainerin, M.A.X.®-Instructor
Termin(e): 4 x Mi, ab 20.08., 18:10-18:40 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 2
Gebühr: 20,00 € Keine Ermäßigung möglich.

M.A.X.® – Muscle – Activity – Excellence

Konditionstraining in 30 Minuten

M.A.X.® ist ein 30-minütiges GroupFitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen. In diesem hochintensiven Konditionstraining – mal mit oder ohne Stepbrett – folgen immer drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf Ihre Bein-/ Gesäßmuskulatur sowie auf Ihre Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden Sie in allen Übungen wieder, indem Sie gezielte Balance-Übungen in die Abläufe einbauen.

Bitte mitbringen: stabile Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Kurs K49155

Leitung: Irena Arnstein, M.A.X.®-Instructor
Termin(e): 4 x Mi, ab 20.08., 18:55-19:25 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 2
Gebühr: 20,00 €



Foto: © Klett Verlag



Foto: © vhs



Latin Step Aerobic



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Erleben Sie mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung! "Latin-Step" kombiniert dynamische Schritte mit energiegeladener Musik zu einem effektiven Workout. Perfekt für alle, die Rhythmus, Ausdauer und Spaß an der Bewegung verbinden möchten. Die Stunde ist für jeden geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Wasser und ein Handtuch

Kurs K49160

Leitung: Valeria Cabriales, Zumba-Instructor
Termin(e): 4 x Mi, ab 20.08., 19:10-20:10 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1
Gebühr: 20,00 €



Meinen Weg kennen – Da will ich hin!



Foto: © Huber

Wir erleben gerade Wandelzeiten mit raschen Veränderungen. Bei einem kurzen Spaziergang (20-30 Minuten) nehmen wir eine inspirierende und aktuelle Frage mit auf den Weg und lassen uns für eine kreative Übungseinheit in einem Park nieder zu folgenden Themen: Wie verteilen sich meine Lebensbereiche Familie/Partnerschaft, Beruf und Gemeinschaft aktuell? Welchen Raum nehmen sie ein? Wie bewerte ich den aktuellen Zustand? Wie sollte die Gewichtung in einem Jahr sein? Was sind meine Ziele? Anhand von Übungen erhalten Sie Impulse, identifizieren Ihre Ressourcen und planen erste Schritte für die notwendige Umsetzung im Alltag.

Der Workshop basiert auf den Inhalten des Encouraging-Trainings Schoenaker-Konzept.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Buntstifte, Sitzkissen oder Decke, um draußen zu sitzen. Treffpunkt ist der angegebene Schulungsraum. Bei Regen findet der Termin drinnen statt.

Workshop K29302

Leitung: Irmgard Berr, Encouraging-Trainerin ADI
Termin(e): Do, 21.08., 16:00-18:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 1
Gebühr: 25,00 €

Regensburger Plätze: Rathausplatz

Hier werden die Machtzentralen des Mittelalters, der Neuzeit und der Gegenwart beleuchtet. Hier war hohe und höchste Politik beheimatet, die Regensburg Licht und Schatten brachte. Die Führung ist Teil der Reihe "5 Stunden – 5 Plätze", in der Gästeführer und Journalist Adrian Mühlbauer jeweils in einer Stunde die wichtigsten Plätze Regensburgs und ihre Umgebung erklärt. Es geht um Bauten und Bedeutung, Geschichte und Geschichten.

Führung K19011

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Do, 21.08., 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz, vor der Touristinformation
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

L'Italiano per l'Estate

Niveau B2

Se avete già una buona conoscenza dell'italiano, questo corso estivo fa per voi! Approfondiremo insieme la lingua leggendo testi autentici, arricchendo il vocabolario, scoprendo nuove espressioni, ascoltando dialoghi e canzoni italiane. Parleremo di tanti argomenti diversi, per migliorare la comprensione e la conversazione in modo naturale e coinvolgente.

Kurs K39106

Leitung: Giovanna Miotto Doll
Termin(e): 4 x Do, ab 21.08., 18:00-19:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
Gebühr: 39,00 € zzgl. 2,00 € für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.



SCHON GEWUSST?

Viele Angebote der Sommer vhs werden im Herbst-/ Wintersemester fortgeführt. Das Programm erscheint am 1. September. Gerne schicken wir Ihnen Ihr persönliches Exemplar kostenfrei zu. Mehr Informationen finden Sie auf www.vhs-regensburg.de



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Foto: © Just



Pilates

Ohne Vorkenntnisse

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.



Foto: © Just

Kurs K49165

Leitung: Tiffany Barth
Termin(e): 4 x Do, ab 21.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47,
Gymnastikraum 1
Gebühr: 20,00 €



Fast Italien – Regensburger Innenhöfe

Touristen auf Erkundungstour sind immer höchst entzückt und die Einheimischen schätzen und lieben sie auch: die zahlreichen Innenhöfe, die die Altstadt genauso prägen wie die Plätze und die Gassen, die Kirchen und die Patrizierhäuser. Nur dass sie im Vergleich zu diesen klassischen Sehenswürdigkeiten oftmals ein bisschen versteckt liegen. Hier gibt es auch für Regensburger/-innen noch manches zu entdecken... Speziell natürlich im Sommer, wenn die Innenhöfe ihren ganzen südländischen Charme versprühen, ist Regensburg wirklich und wahrhaftig "die nördlichste Stadt Italiens"!



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Führung K19016

Leitung: Matthias Freitag M. A., Historiker,
Gästeführer kulturtouren
Termin(e): Fr, 22.08., 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Haidplatz, Eingang Thon-Dittmer-Palais
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Das Kasernenviertel

Kein Viertel entwickelt sich derzeit so schnell und vielseitig wie das Kasernenviertel. Neubauten stehen neben schlichter Wohnbebauung, rund um die Guerickestraße erstreckte sich das Regensburger Rotlichtviertel. Kasernenbauten weichen neuen Wohnformen, die einst lauschige Vorstadt wandelt sich in ein urbanes Quartier. Das Viertel ist ein Paradebeispiel für Stadtentwicklung, es war seit Jahrtausenden besiedelt, wurde erst vor 100 Jahren Arbeiterquartier, bot Raum für die bayerische Armee und später für eine Strumpffabrik. Beim Spaziergang geht es auch um Straßennamen und Denkmalschutz, um Quartiersmanagement und Sanierung.

Führung K19012

Leitung: Claudia Erdenreich
Termin(e): Fr, 22.08., 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Plato-Wild-Straße, am Eingang Ostpark
Gebühr: 8,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Tatortführung: Regensburger Kriminalgeschichte(n) – Innerer Westen

Der Ministrantenmörder von 1994, der 2005 erneut tötete, das wohl kaltblütigste Verbrechen der letzten 30 Jahre in Regensburg, die Regensburger Korruptionsaffäre und die Flucht des Mörders der Lotto-Oma. An den Originalschauplätzen werden diese Fälle der Regensburger Kriminalgeschichte beleuchtet. Dazu geht es um weitere Verbrechen, die im Regensburger Westen stattfanden.

Führung K19020

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Fr, 22.08., 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Justizgebäude, Eingang Kumpfmühler Straße
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

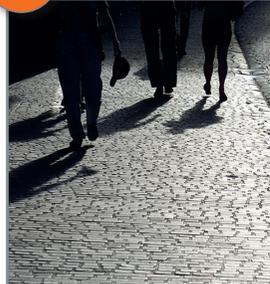


Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Aufbaukurs – die FELDENKRAIS® Methode

Sie erlernen eine kleine aber feine Kurzserie in der FELDENKRAIS® – Methode. Es erwarten Sie vier vertiefende Stunden, mit oder ohne Schnuppererfahrung – ein sommerlicher Blick über den Tellerrand.

Kurs K49170

Leitung: Bernhard Westermeier, Feldenkrais®-Lehrer
Termin(e): 4 x Fr, ab 22.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 119
Gebühr: 29,00 €

Foto: © Westermeier



Klassisches Ballett

Vorkenntnisse: 2 Jahre Tanzerfahrung

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre klassische Balletttechnik und ihren künstlerischen Ausdruck. Aufbauend auf zwei Jahren Erfahrung werden komplexere Kombinationen an der Stange und im Raum trainiert – inklusive Pirouetten, Sprüngen und kleinen Choreografien. Der Fokus liegt auf Präzision und Musikalität. In entspannter Atmosphäre entwickeln Sie sowohl die Tanztechnik als auch das kreative Ausdrucksvermögen weiter – mit Freude, Achtsamkeit und persönlichem Feedback.

Kurs K59036

Leitung: Angel Ureta, Choreograf, Tanzlehrer
Termin(e): 4 x Fr, ab 22.08., 19:00-20:30 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 54,00 €

Foto: © Bilddokumentation der
Stadt Regensburg



Die Bajuwaren

Die Übergangszeit von den Römern zu den Bajuwaren ist immer noch geheimnisvoll und unerforscht. Um die Bajuwaren ragen sich Legenden und Mythen. Woher kamen sie, wie lebten sie? Wie sah das Ende ihrer Herrschaft aus? Die Spuren der Bajuwaren in Regensburg muss man suchen, doch sie sind vorhanden! Bei dem Spaziergang mit Innenbesichtigung wird die Zeit ab 450 und das frühe Mittelalter wieder lebendig.

Führung K19024

Leitung: Claudia Erdenreich
Termin(e): Sa, 23.08., 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz, vor der Touristinfo
Gebühr: 8,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Der Vitusbach – Die einstige Lebensader unserer Stadt

Fast in Vergessenheit geraten, lässt sich die große Bedeutung, die der Vitusbach für die Entwicklung Kumpfmühls und Regensburgs hatte, heute noch an Straßennamen wie "Am Vitusbach" oder "Am Mühlbach" erkennen. "Heute ein bescheidenes Wässerlein, besaß in früheren Zeiten eine weitaus größere Wasserführung", heißt es in dem Standardwerk "Regensburg" von Karl Bauer. Wir folgen dem Verlauf ab der Quelle in Karthaus Prüll entlang dem meist nicht mehr sichtbaren Weg durch die Stadt bis hin zu seiner früheren Mündung in die Donau. Erfahren Sie Spannendes über seine Geschichte und seine Nutzung.

Führung K19022

Leitung: Irmi Kurz
Termin(e): Sa, 23.08., 10:30-13:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Kirchhof Karthause Prüll
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Cyanotypie / Eisenblaudruck

Auf den Spuren von Anna Atkins

Der Blaudruck – eine Cyanotypie im Stile von Anna Atkins – entsteht in der Natur, draußen an der frischen Luft, umgeben von vielen Pflanzen. An der Donau werden wir vor Ort Cyanotypien entstehen lassen. Inspiriert von Flora und Fauna werden die Blaudrucke von der Sonne belichtet und in der Donau ausgewaschen.



Foto: © Schindler

Workshop K59044

Leitung: Melanie Schindler, Freischaffende Künstlerin,
Diplom Bildende Kunst (Fotografie)
Termin(e): Sa, 23.08., 11:00-17:00 Uhr (inkl. 60 Minuten Pause)
Treffpunkt: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8
Gebühr: 44,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 10,00 bis 15,00 €.



Dirndl- oder Trachtenschmuck, wie ihn sonst niemand besitzt!

Für Wiesn- oder Dultbesucher/-innen jeden Alters

Gestalten Sie Trachtencolliers oder Charivaris aus ein- oder mehrsträngigen Metallketten mit besonderen Anhängern. Sie werden zur individuellen Schmuckkreation, die auf Ihre eigene Tracht abgestimmt ist: Im Silberlook, etwa mit Kuh, Alm, Edelweiß oder mit witzigen, emaillierten Trachtencharms, wie Dirndl oder Lederhose, in verschiedenen Farben! An einem Mittelteil aus Metall lässt sich ein emaillierter Anhänger farblich passend zum Dirndl befestigen! Ein Taschenanhänger mit passendem Design oder für den Partner ein Schlüsselanhänger mit Trachtencharms wäre ebenfalls möglich. Bitte mitbringen: spitze, starke Nadel und kleine Schmuckzange/n (12 cm) – wenn vorhanden



Foto: © Trabitsch

Workshop K59038

Leitung: Monika Trabitsch, Schmuckdesignerin
Termin(e): Sa, 23.08., 14:00-18:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
Gebühr: 28,00 € zzgl. Kosten für Werkstoffe: ca. 15,00 € bis 20,00 € (für Metallglieder- oder Edelstahlgliederkette und Zubehör) bzw. ca. 25,00 € bis 30,00 € für Edelsteinkette – Abrechnung in bar (je nach Verbrauch) bei der Kursleiterin.

Kathak: A North Indian Temple Dance

Ohne Vorkenntnisse. Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

What is Kathak? It is a North Indian temple dance originally used for worship but later used to narrate mythological stories and then was performed for entertainment in the courts of the Maharajas.

Who can dance? Anyone without serious knee/ leg issues.

What can we gain from a beginner course? Practise of basic movements on rhythms and understanding the body posture. It also gives good core strength and understanding of aesthetics.

Is it religious? Absolutely not. While it has its origins in Hindu temples, it is now open to everyone who has the discipline to learn.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, wenn Sie nicht barfuß tanzen möchten, Notebook oder Notizblock

Leitung: Anisha Subramanian
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 120
Gebühr: 15,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Kurs K59040

Termin(e): Sa, 23.08., 14:00-15:30 Uhr

Kurs K59042

Termin(e): Sa, 23.08., 16:00-17:30 Uhr

Fast Italien – Regensburger Innenhöfe

Touristen auf Erkundungstour sind immer höchst entzückt und die Einheimischen schätzen und lieben sie auch: die zahlreichen Innenhöfe, die die Altstadt genauso prägen wie die Plätze und die Gassen, die Kirchen und die Patrizierhäuser. Nur dass sie im Vergleich zu diesen klassischen Sehenswürdigkeiten oftmals ein bisschen versteckt liegen. Hier gibt es auch für Regensburger/-innen noch manches zu entdecken...

Führung K19026

Leitung: Matthias Freitag M. A., Historiker
Termin(e): Sa, 23.08., 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Haidplatz, Eingang Thon-Dittmer-Palais
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Subramanian



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Stadtklima – eine interaktive Wissenstour



Foto: © Czech

„Das Klima“ – täglich hören und lesen wir davon. Die Gedanken gehen dann schnell in Richtung Hitze, Wasser und Wetter allgemein. Dies sind natürlich wichtige Themen für eine Stadt, ihre Einwohner/-innen und ihre Gäste. Aber ist „Klima“ nicht vielschichtiger? Es geht auch um das Leben in einer Stadt, den öffentlichen Raum, das soziale Klima. Gerade in einem Stadtraum wie Regensburg, in dem noch so viel an originaler Bausubstanz erhalten ist, lohnt es sich hinzuschauen, ob wir heute nicht auch etwas von den historischen Bauten und damals getroffenen Entscheidungen lernen können. In Kooperation mit kultturen – Verband der Regensburger Gästeführer e.V.

Führung K19028

Leitung: Dr. Nicole Litzel, Gästeführerin kultturen
Termin(e): So, 24.08., 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz am Alten Rathaus
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Hallux Valgus – Großzehe auf Abwegen



Foto: © Blank

Sie lernen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Ihren Füßen, im Zusammenhang mit dem ganzen Körper, kennen. Erklärungsversuche für die Entstehung von Fußproblemen und Verformungen werden gemeinsam erarbeitet und individuell umgesetzt. Anleitung zur Massage, spezielle Fußgymnastik und die bewusste Umsetzung ins Gehen sind die Elemente dieses Konzeptes. Bitte mitbringen: Theraband (ca. 2 m) und bequeme Kleidung

Workshop K49180

Leitung: Andrea Blank, Body Coach, Pilates-Trainerin
Termin(e): Mo, 25.08., 17:00-20:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 221
Gebühr: 39,00 €

Hochstapler aus Keramik-Etagere neu gedacht

Weg von der üblichen Form, die mehrere Ebenen fest miteinander verbindet, fertigen wir hier einzelne hochstehende Teller oder Schalen, die nach Bedarf gestapelt oder einzeln verwendet werden können. Diese individuellen Objekte finden nicht nur zum stilvollen Servieren von Kanapees, Früchten, Pralinen und Plätzchen auf dem Kaffeetisch ihren Platz, sie eignen sich darüber hinaus für saisonale Dekorationen über den ganzen Jahreszyklus hinweg. Handy, Schlüssel, Quittungen und anderer Krimskrams finden auf den Etagen ebenfalls ein Zuhause.

In diesem Workshop entwerfen Sie Ihre persönlichen Lieblingsstücke.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Nudelholz, Küchenmesser, Plastiktüte



Foto: © Reinecke

Kurs K59046

Leitung: Dagmar Reinecke, Keramikerin
Termin(e): Mo, 25.08., Di, 26.08. und Di, 02.09., 18:00-21:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
Gebühr: 86,00 € zzgl. Materialkosten von 10,00 € pro 1 kg fertiges Werkstück, die im Workshop eingesammelt



Wissen und mehr

BILDUNG FÖRDERN UND PROFITIEREN

Der Förderverein „Wissen und mehr“ der Volkshochschule engagiert sich für Bildungsgerechtigkeit und hilft beispielsweise dabei, Schulabschlüsse nachzuholen. Wenn Sie die Arbeit der vhs gut finden, gerne unsere Angebote nutzen, dann freuen wir uns, wenn Sie im Förderverein mitmachen. Gleichzeitig können Sie vergünstigt an Veranstaltungen und Kursen teilnehmen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-regensburg.de/foerderverein



Improvisationstheater für Alle

Improvisationstheater heißt spielen um des Spielens willen, aus dem Moment heraus. Eine Kraftquelle, die wir anzapfen können in einem Alltag voll Verantwortung und wichtiger Aufgaben. Spielen bringt nicht nur Spaß; es ist auch ein guter Weg, um Stress loszuwerden – und es macht uns sogar produktiver! Nebenbei fördert das Impro-Spiel auch die persönliche Entwicklung. Spontaneres Handeln im Beruf oder privat, kreativer Umgang mit „Fehlern“ – die Kunst der Improvisation lässt sich auch abseits der Bühne für Ihre ganz persönliche Lebenssituation nutzen. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus. Lassen Sie sich spielerisch und behutsam aus Ihrer Komfortzone entführen und feiern Sie den Moment. Bitte mitbringen: Kleidung mit Bewegungsfreiheit, Getränk, warme Socken oder Gymnastikschuhe

Seminar K59048

Leitung: Eva Marianne Schulz, staatl. geprüfte Schauspielerin
Termin(e): Mo, 25.08., Mi, 27.08. und Mo, 01.09., 18:00-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 119
Gebühr: 90,00 €

Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



"Der rote Faden" – Grundtechniken des Nähens

Sie lernen verschiedene Stiche und Nähte sowie die Grundfertigkeiten, wie zum Beispiel das Steppen mit der Nähmaschine oder das Einnähen eines Reißverschlusses. An diesem Abend nähen Sie eine Kissenhülle, das Material erhalten Sie von der Kursleiterin. Hinweis: Der Besuch des "Roten Fadens" ist verbindlich für alle Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenig Näherfahrung, die einen Nähkurs besuchen möchten. Nähmaschinen werden gestellt.

Seminar K69009

Leitung: Martina Buchner, Schneidermeisterin,
staatl. geprüfte Modegestalterin
Termin(e): Mo, 25.08., 17:00-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 223
Gebühr: 29,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, die von der Kursleiterin eingesammelt werden.
Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

Foto: © Borowski



Neugriechisch – zum Schnuppern und für den Urlaub

Entspannt und unterhaltsam werden Sie hier in die Sprache und die neuen Buchstaben eingeführt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie arbeiten mit Lernmaterialien des erfahrenen Kursleiters und wenden das Gelernte gleich in kleinen Dialogen an. Außerdem freut sich der Kursleiter, Ihnen Land und Leute näher zu bringen.

Kurs K39212

Leitung: Konstantinos-Alexandros Theocharis
Termin(e): 4 x Mo-Do, ab 25.08., 18:00-20:15 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 21
Gebühr: 76,00 € zzgl. ca. € 5,00 für Lehrmaterial, die im Kurs eingesammelt werden.

Literarischer Happen

Alle zwei Wochen nehmen wir uns Zeit, um gemeinsam einen Textabschnitt, eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht zu lesen und im Anschluss darüber zu sprechen. Dabei geht es vor allem darum, die eigenen Gedanken zum Text zu teilen und nicht um eine literaturwissenschaftliche Analyse. Diese literarische Pause bietet Ihnen die Möglichkeit, niedrigschwellig neue Perspektiven zu entdecken und sich neue Inspiration für den restlichen Tag zu holen. Kommen Sie mit uns auf neue Gedanken, denn die Auseinandersetzung mit Texten stärkt nicht nur Ihre Resilienz im Alltag, sondern hilft auch, den Kopf frei zu bekommen und mit neuer Energie in den Arbeitstag zurückzukehren. Eingeladen sind alle, die ihre Mittagspause einmal anders gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

Workshop K59049

Termin(e): Di, 26.08., 12:15-13:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Bücherei, Gruppentisch 2. Stock
Gebühr: Eintritt frei. Ohne Anmeldung.



Foto: © Kretschmer



Foto: © Borowski



Intensity Flow

Intensity Flow ist ein moderates Intervalltraining, das funktionelle Bodyweight Übungen und Mobility Training vereint. Der Körper wird gestärkt, aber nicht überlastet. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder kann sich gemäß seines Fitnesslevels fördern. Bitte mitbringen: Getränk

Kurs K49185

Leitung: Yvonne Kiendl M.A., Pilates-Instructor, Aerobic-Trainerin
Termin(e): 3 x Di, ab 26.08., 17:00-17:50 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 2
Gebühr: 15,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Foto: © Sitzberger



Pilates

Mit und ohne Vorkenntnisse

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Kurs K49190

Leitung: Yvonne Kiendl M.A., Pilates-Instructor
Termin(e): 3 x Di, ab 26.08., 18:00-19:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 2
Gebühr: 15,00 €

Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Improvisationstheater für Alle

Improvisationstheater heißt spielen um des Spielens willen, aus dem Moment heraus. Eine Kraftquelle, die wir anzapfen können in einem Alltag voll Verantwortung und wichtiger Aufgaben. Spielen bringt nicht nur Spaß; es ist auch ein guter Weg, um Stress loszuwerden – und es macht uns sogar produktiver! Nebenbei fördert das Impro-Spiel auch die persönliche Entwicklung. Spontaneres Handeln im Beruf oder privat, kreativer Umgang mit „Fehlern“ – die Kunst der Improvisation lässt sich auch abseits der Bühne für Ihre ganz persönliche Lebenssituation nutzen. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus; jede*r ist willkommen! Lassen Sie sich an drei Abenden spielerisch und behutsam aus Ihrer Komfortzone entführen und feiern Sie den Moment. Bitte mitbringen: Kleidung mit Bewegungsfreiheit, Getränk, warme Socken oder Gymnastikschuhe



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Seminar K59050

Leitung: Eva Marianne Schulz, staatl. geprüfte Schauspielerin
Termin(e): Di, 26.08., Do, 28.08. und Di, 02.09., 18:00-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 119
Gebühr: 90,00 €

Energy-Yoga

Diese dynamische Form der Yoga-Praxis wurde in den USA für die Anwendung im Fitness-Bereich entwickelt und besteht aus fließenden Abfolgen von Positionen aus den verschiedensten Yoga-Richtungen. Dieser Bewegungsfluss ermöglicht Ihnen ein ausgewogenes Workout (Ausdauer, Kraft, Flexibilität und geistige Klarheit). Durch die Ujjayi Atmung wird das "innere Feuer" entfacht. Ihr Körper kommt rasch ins Schwitzen und Ihr Stoffwechsel wird kräftig angeregt. Nach dem Training fühlen Sie sich voller Energie! Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk



Foto: © Sitzberger

Kurs K49195

Leitung: Yvonne Kiendl M.A., Energy-Yoga-Instructor
Termin(e): 3 x Mi, ab 27.08., 17:00-18:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 2
Gebühr: 15,00 €



Stadt am Fluss: Der Untere Wöhrd



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Wir gehen zum Unteren Wöhrd entlang der idyllischen Nordseite der Donau, vorbei am Kurbayrischen Salzstadel zum Wohnbereich der Hafner und Töpfer, die hier ihrem Handwerk nachgingen, wie wir an zahlreichen Reliefs sehen können. Still und unauffällig befindet sich hier das Kloster der Armen Schulschwestern, der Geburtsort der Ordensgründerin, die sogar Aufnahme in die Walhalla fand. Vom "Rockzipfel" blicken wir zur Regenmündung und zum modern sich entwickelnden Stadtteil Weichs, wo einst der berühmte Regensburger Radi angebaut wurde. Vorbei an der "Milli" endet der Spaziergang bei der Eisernen Brücke mit einem der schönsten Blicke auf den Strom und die Altstadt. Vielleicht ergibt sich zum Abschluss eine Einkehr im Biergarten des Hauses der Bayerischen Geschichte.

Führung K19030

Leitung: Rita Graf-Dallmeier, Gästeführerin kulturtouren
Termin(e): Mi, 27.08., 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Salzstadel/Brückturm
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Gehirnjogging im Stadtpark



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Spaziergang mit Gedächtnistraining

Nicht nur der Körper, auch das Gehirn braucht Training, um leistungsfähig zu bleiben oder fitter zu werden. Dieser Spaziergang kombiniert Gedächtnis- mit Bewegungstraining und bewirkt eine bessere Konzentrations- und Merkfähigkeit. Während des Spaziergangs trainieren Sie ganz ohne Leistungsdruck Ihr Gehirn mit Denkaufgaben, Wortfindungs-, Merk- und Bewegungsübungen. Ganz nebenbei werden dabei auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert, Stoffwechsel und Durchblutung gestärkt und somit die gesamte Persönlichkeit aktiviert.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Rucksack statt Handtasche

Workshop K29400

Leitung: Dr. Christine Riedl-Valder, Gedächtnistrainerin, Kulturjournalistin
Termin(e): Do, 28.08., 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtpark, Mariä-Schutz-Kirche
Gebühr: 20,00 €

Korean Streetfood – neue, verrückte Rezepte aus Korea

Mit der koreanischen Küche verbindet man hauptsächlich Kimchi, Reis und Schärfe. In diesem Kochkurs trifft scharf, herzhaft, süß und umami in einem einzigartigen Wechsel aufeinander und zwar in Form von Streetfood. Lernen Sie in diesem Kochkurs die neuesten Trends der koreanischen Streetfood-Küche kennen.

Bitte mitbringen: Kleine Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk



Foto: © pexels_Khanh_Nguyen

Seminar K69046

Leitung: Thomas Klöppner, Koch
Termin(e): Do, 28.08., 18:00-22:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 32,00 € zzgl. ca. 30,00 € für Lebensmittel und Getränke, die im Kurs eingesammelt werden.
Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

"Der rote Faden" – Grundtechniken des Nähens

Selber Nähen macht Spaß und liegt wieder voll im Trend. Wenn Sie gerne nähen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen verschiedene Stiche und Nähte sowie die Grundfertigkeiten, wie zum Beispiel das Steppen mit der Nähmaschine oder das Einnähen eines Reißverschlusses. Das Material erhalten Sie von der Kursleiterin. Mit fachlicher Anleitung nähen Sie an diesem Abend eine Kissenhülle, die Sie mit nach Hause nehmen können. Hinweis: Der Besuch des "Roten Fadens" ist verbindlich für alle Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenig Näherfahrung, die einen Nähkurs besuchen möchten. Nähmaschinen werden gestellt.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Seminar K69010

Leitung: Martina Buchner, Schneidermeisterin,
staatl. geprüfte Modegestalterin
Termin(e): Do, 28.08., 17:00-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 223
Gebühr: 29,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, die von der Kursleiterin eingesammelt werden.
Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Schmuckdesign



Für Teenies von 10 bis 14 Jahren

Metall- oder Edelstahlketten werden zu Armbändern und Ketten mit besonderen Anhängern zur eigenen Schmuckkreation! Mit Metall-, Emaill- oder witzigen Harzanhängern gelingt es dir, ein besonderes Schmuckstück zu entwerfen! Die Auswahl der Stile ist riesig: cool oder flippig, edel oder trachtig! Mit Buchstabenperlen können der Name oder ein Spruch eingefügt werden. So entsteht ein ein- oder mehrreihiges Armband mit Motto und Charms, ein Schlüssel- oder Taschenanhänger mit Lederschnüren und Charms, und wer geschickt ist, schafft sogar ein eigenes Collier.

Bitte mitbringen: spitze, starke Nadel und kleine Schmuckzange/n (12 cm) – falls vorhanden;



Foto: © Trabitsch

Workshop K59051

- Leitung: Monika Trabitsch, Schmuckdesignerin
 Termin(e): Fr, 29.08., 14:00-17:00 Uhr
 Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
 Gebühr: 21,00 € Material kann im Kurs erworben werden.
 (Kosten etwa 10,00 € für Armband und Schlüsselanhänger oder Kette und Taschenanhänger).
 Keine Ermäßigung möglich.



Fast Italien – Regensburger Innenhöfe

Touristen auf Erkundungstour sind immer höchst entzückt und die Einheimischen schätzen und lieben sie auch: die zahlreichen Innenhöfe, die die Altstadt genauso prägen wie die Plätze und die Gassen, die Kirchen und die Patrizierhäuser. Nur dass sie im Vergleich zu diesen klassischen Sehenswürdigkeiten oftmals ein bisschen versteckt liegen. Hier gibt es auch für Regensburger/-innen noch manches zu entdecken... Speziell natürlich im Sommer, wenn die Innenhöfe ihren ganzen südländischen Charme versprühen, ist Regensburg wirklich und wahrhaftig "die nördlichste Stadt Italiens"!



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Führung K19032

- Leitung: Matthias Freitag M. A., Historiker,
 Gästeführer kultturellen
 Termin(e): Fr, 29.08., 16:00-18:00 Uhr
 Treffpunkt: Haidplatz, Eingang Thon-Dittmer-Palais
 Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Malerei – Grundlagen für alle ab 15 Jahren



Du möchtest lernen, wie man richtig mit Farben umgeht und beeindruckende Bilder malt? In diesem Workshop bekommst du die Basics der Malerei erklärt – von verschiedenen Pinsel- und Farbarten bis hin zum richtigen Mischen von Farben. Wir schauen uns den Farbkreis an und entdecken, welche Farben harmonisch zusammenpassen und welche spannende Kontraste bilden. Außerdem lernst du, eine eigene Farbpalette zu erstellen und Farben gezielt einzusetzen, um dein Bild noch wirkungsvoller zu machen! Damit dein Kunstwerk richtig Tiefe bekommt, zeigen wir dir, wie du eine gute Bildkomposition entwickelst. Das Gelernte kannst du dann in einem eigenen Stillleben ausprobieren. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Fortgeschrittene als auch an Einsteiger/-innen.

Bitte mitbringen: Malkleidung; ausreichend Farben (nicht nur Grundfarben), Pinsel (große und kleine Flachpinsel), unterschiedliche Malgründe (vor allem Papier: z. B. Malblöcke oder Acrylpapier, Leinwände, feste Pappkartons oder Graupappe), Farbpalette (kann auch Papp- oder Porzellanteller oder eine Brotzeitbox sein), Mallappen, Skizzenpapier und Bleistifte.



Foto: © Ziegler

Workshop K59052

- Leitung: Annabel Ziegler, Stud. der Bildenden Kunst und Ästhetischen Erziehung
- Termin(e): Fr, 29.08., 17:00-20:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
- Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum
- Gebühr: 20,00 € Es werden 15,00 € Materialgeld fällig. Diese werden im Kurs bezahlt.



MIT DER STADTBÜCHEREI IN DEN URLAUB

Ob im Garten, am See oder im Urlaub – genießen Sie den Sommer mit einem spannenden Krimi, einem tiefgründigen Roman oder interessanten Sachbüchern. In der Stadtbücherei finden Sie nicht nur Bücher, sondern auch Gesellschaftsspiele, Hörbücher und Reiseführer für Ihre Sommer-Auszeit. Besonders praktisch auf Reisen: E-Books, Hörbücher und Zeitschriften auf Libby – die nehmen keinen Platz im Gepäck weg!

Mehr Infos auf: www.regensburg.de/stadtbuecherei



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Tatortführung: Regensburger Kriminalgeschichte(n) – Stadtsüden

Bei dieser Führung geht es u.a. um den Mord, bei dem „Alexa“ ein wichtiger Zeuge war und um das unfassbare Schicksal der Frau, die 1985 ein Mordkomplott überlebte, um dann rund 30 Jahre später doch bei einem Gewaltverbrechen ums Leben zu kommen. Dazu um andere größere und kleinere Schandtaten im Stadtsüden. Bitte beachten: Die Führung endet am Hofgartenweg.

Führung K19036

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Fr, 29.08., 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Endhaltestelle Buslinie 2 Karl-Stieler-Straße
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Fast Italien – Regensburger Innenhöfe

Touristen auf Erkundungstour sind immer höchst entzückt und die Einheimischen schätzen und lieben sie auch: die zahlreichen Innenhöfe, die die Altstadt genauso prägen wie die Plätze und die Gassen, die Kirchen und die Patrizierhäuser. Nur dass sie im Vergleich zu diesen klassischen Sehenswürdigkeiten oftmals ein bisschen versteckt liegen. Hier gibt es auch für Regensburger noch manches zu entdecken... Speziell natürlich im Sommer, wenn die Innenhöfe ihren ganzen südländischen Charme versprühen, ist Regensburg wirklich und wahrhaftig "die nördlichste Stadt Italiens"!

Führung K19038

Leitung: Matthias Freitag M. A., Historiker,
Gästeführer kultturellen
Termin(e): Sa, 30.08., 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Haidplatz, Eingang Thon-Dittmer-Palais
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Schmuckdesign mit Edelstahl

Für Schmuckbegeisterte

Edelstahl ist ein variationsreiches Schmuckmaterial. Es läuft nicht an, ist kratzfest und passt sich jedem Look an. Viele Arten von Gliederketten von ganz fein – sogar mit farbigem Emaille – bis zum modischen „Paperclip-Design“ stehen zur Auswahl. Mit Verbindungsteilen und vielerlei Verschlüssen vervollständigen Sie die Kettenelemente zu Ihrer eigenen Kreation. Auf individuelle Wünsche nach Länge, Form und Farbe (Silber- oder Goldton) abgestimmt, lassen sich einzigartige Ketten oder Colliers mit passenden Anhängern entwerfen. Auch für Ketten im modischen Lagenlook stehen die passenden Elemente zur Verfügung.

Bitte mitbringen: spitze, starke Nadel und kleine Schmuckzange/n (12 cm) – wenn vorhanden

Workshop K59058

Leitung: Monika Trabitsch, Schmuckdesignerin
Termin(e): Sa, 30.08., 14:00-18:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
Gebühr: 29,00 € zzgl. Kosten für Werkstoffe: Material zwischen 15,00 bis 20,00 € (für ein Set von Kette und Armband: Edelstahlzubehör, Edelstahlgliederkette/-n, und Edelstahlanhänger).
Kann im Kurs erworben werden.

Ein sommerlicher Nähtag

Nach eigenen Vorstellungen und abhängig von Ihren Kenntnissen lernen Sie vom einfachen bis zum komplizierten Modell, von Babysachen bis zur Erwachsenenkleidung alles nähen. Anfänger/innen nähen zum Einstieg einen einfachen Rock oder eine einfache Hose. Die Fortgeschrittenen können ihr Modell selbst bestimmen. Voraussetzung für Anfänger/innen ist der Kurs "Der rote Faden" – Grundtechniken des Nähens!

Seminar K69011

Leitung: Martina Buchner, Schneidermeisterin, staatl. geprüfte Modegestalterin
Termin(e): Sa, 30.08., 09:00-16:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 223
Gebühr: 45,00 €



Foto: © Trabitsch



Foto: © Just



Über 7 Brücken lasst uns gehen...

Stadtspaziergang über die Regensburger Brücken

Dieser facettenreiche Stadtspaziergang führt über wenigstens sieben Brücken in der Stadtmitte. Alle diese Bauwerke stecken voller Historie, Erinnerungen und Leben. Bei einer einfachen Wanderung durch den schönsten Naturraum der Wöhrdinseln steht aber auch die Gegenwart und die Zukunft beim „Sieben-Brücken-Blick“ im Mittelpunkt.

In Kooperation mit kulttouren – Verband der Regensburger Gästeführer e.V.



Foto: © Kulttouren

Führung K19042

- Leitung: Hansjörg Hauser, Dipl.-Ing.agr.(FH),
Gästeführer kulttouren
- Termin(e): So, 31.08., 10:00-11:30 Uhr
- Treffpunkt: Eingang Haus der Bayerischen Geschichte, Donauseite
- Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Eltern-Kind-Kochkurs: Brot, Brötchen und Aufstriche



Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Zusammen mit Euren Kindern Brot und Brötchen selber backen? Das ist ganz einfach, lecker und vor allem: vollwertig und gesund! An diesem Vormittag machen wir uns zusammen, und vor allem spielerisch, dran ein bisschen etwas über unser Getreide zu lernen, zusammen zu backen und natürlich auch gemeinsam zu essen! Und weil Brot ohne „was drauf“ ja eher fad ist, bereiten wir auch noch ein paar gesunde, deftige und süße Brotaufstriche zu.



Foto: © Klett Verlag

Kurs K69021

- Leitung: Daniela Zintl, Dipl.Soz.Päd (FH), Ernährungsberaterin (BTB), Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) und Entspannungspädagogin (BTB)
- Termin(e): Mo, 01.09., 10:00-13:00 Uhr
- Ort: Scheugäßchen 1, Küche
- Gebühr: 15,00 € zzgl. 15,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

Handwerkliche Grundlagen für Frauen



Sie möchten endlich selbstständig Heimwerker-Projekte umsetzen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren und richtigen Umgang mit verschiedenen Werkzeugen und Maschinen. In einer kleinen Gruppe von Frauen üben wir gemeinsam das Bohren mit dem Akkuschauber und Bohrhammer in Materialien wie Trockenbau, Fliesen und Mauerwerk. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie Werkzeuge sicher bedienen und die Kappsäge richtig nutzen. Durch praktische Übungen gewinnen Sie Selbstvertrauen und Sicherheit, so dass Sie Projekte zuhause eigenständig und unabhängig umsetzen können. Egal, ob Sie Bilder aufhängen, Möbel montieren oder größere Arbeiten erledigen möchten – nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet.



Foto: © Weise

Workshop K59054

Leitung: Nicole Weise
Termin(e): Mo, 01.09., 18:00-20:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
Gebühr: 46,00 € inkl. Materialkosten.
Keine Ermäßigung möglich.

Take it easy – Englisch effektiv auffrischen



Niveau A2

Hier wiederholen und festigen Sie Grammatik und Wortschatz, frisken die wichtigsten Grundlagen auf und schaffen viel Sicherheit für sich im Umgang mit der Weltsprache.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Take It Easy" A2 extra, Cornelsen-Verlag



Foto: © Pausch

Kurs K39310

Leitung: Claudia Pedraza B.A.
Termin(e): 5 x Mo-Fr, ab 01.09., 18:00-19:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 21
Gebühr: 49,00 €



Foto: © vhs

Hybrid: Access – Grundlagen

Dieser Grundlagenkurs bietet Ihnen eine Einführung in das Datenbank-Programm Microsoft Access. Lernen Sie, wie relationale Datenbanken erstellt und bearbeitet werden. Der Kurs bietet dazu eine leicht verständliche Hilfe.

Inhalte:

- Erstellung, Import und Export von Tabellen
- Datenanalyse mit Hilfe von Auswahlabfragen
- Nutzung von Assistenten zur Erstellung von Formularen und Berichten

Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows sowie bestenfalls Excel

Dieser Kurs ist in hybrid geplant, Sie können selbst entscheiden, ob Sie vor Ort oder online über MS Teams teilnehmen möchten. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC/Laptop, eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Den Zugang erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Kurs K29500

Leitung: Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
Termin(e): 2 x Di, ab 02.09., 16:00-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216
Gebühr: 70,00 € inkl. 10,00 € für Skript und Onlinematerialien



Regensburger Plätze: Bismarckplatz

Auf diesem Platz werden die baulichen Veränderungen der Stadt in der Zeit des Fürstentums am deutlichsten. Hier war auch der Geist der Reformation zu spüren, um die Ecke gab es einen der ersten Industriebetriebe. Aber auch die Nazis hatten am Bismarckplatz ihre erste Zentrale.

Die Führung ist Teil der Reihe "5 Stunden – 5 Plätze", in der Gästeführer und Journalist Adrian Mühlbauer jeweils in einer Stunde die wichtigsten Plätze Regensburgs und ihre Umgebung erklärt.

Führung K19043

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Di, 02.09., 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Stadttheater.
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Schnupperkurs – Tschechisch für unterwegs

Sie fahren gern mal über die Grenze in unser schönes Nachbarland? Sie möchten ein paar wichtige Alltagsfloskeln auf Tschechisch sagen können, Schilder lesen und die unbekanntenen Buchstaben und deren Aussprache kennen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie lernen in lockerer Atmosphäre wie Sie z. B. im Restaurant bestellen und bezahlen, im Hotel ein Zimmer reservieren oder welche sprachlichen Wendungen beim Einkaufen hilfreich sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs K39324

Leitung: Michaela Gramlich M.A.
Termin(e): 2 x Di/Do, ab 02.09., 18:00-21:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 9
Gebühr: 39,00 € zzgl. ca. 8,00 € Materialkosten für Kopien, die im Kurs eingesammelt werden.

Fünf „Tibeter“® und mehr – Entspannung in allen Lebenslagen

Die Fünf „Tibeter“® sind leicht zu erlernende Übungen, die (vermutlich) aus dem Hatha Yoga stammen. Die fünf dynamischen Bewegungen werden bewusst und achtsam ausgeführt. In dem Kurs erfahren Sie, was sich hinter den „Tibetern“® verbirgt und wie die Übungen ausgeführt werden. Wir kombinieren die Fünf Tibeter mit verschiedenen Entspannungsübungen im Liegen, Stehen und Sitzen. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und ein Getränk.

Kurs K49200

Leitung: Ina Stenzel, Trainerin für Entspannung, Qigong und Fünf „Tibeter“®, Gesundheitscoach
Termin(e): 2x wöchentlich Di/Do ab 02.09./04.09., 18:00-19:00 Uhr, 6 Termine
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 120
Gebühr: 20,00 €



Foto: © Czech



Foto: © dvv – Frank Schemmann



Hybrid: Word für Fortgeschrittene – Praktische Funktionen

Erfahren Sie Tipps und Tricks zum Vereinfachen Ihres Arbeitsalltags:

- effektives Formatieren
- Tabellen und Bilder
- Autokorrektur, Schnellbausteine, Autotexte
- Kopf- und Fußzeilen inkl. Abspeichern
- Suchen und Ersetzen, Kopieren und Einfügeoptionen
- Kommentare, Änderungen nachverfolgen

Vorkenntnisse: Word-Grundlagen

Dieser Kurs ist in hybrid geplant, Sie können selbst entscheiden, ob Sie vor Ort oder online über MS Teams teilnehmen möchten. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC/Laptop, eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Den Zugang erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Kurs K29502

Leitung: Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
 Termin(e): Mi, 03.09., 16:00-19:00 Uhr
 Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Raum 2 (OG)
 Gebühr: 35,00 € inkl. € 5,00 für digitales Skript und Onlinematerialien. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Weinkurs – Schau mir in die Augen, Kleines

Leichte und erfrischende Weine sind die idealen Begleiter für die sommerliche Atmosphäre und laden zu entspannten Genussmomenten ein. Begleitet von den Aromen und Texturen der orientalischen Küche erleben Sie an diesem Abend eine schöne Auswahl an europäischen Sommerweinen.

Seminar K69004

Leitung: Michael Troge, Weinfachberater, und Katja Troge
 Termin(e): Mi, 03.09., 19:00-21:30 Uhr
 Ort: Scheugäßchen 1, Küche
 Gebühr: 54,00 € inkl. 34,00 € für Weinprobe und ein kleines mehrgängiges Menü. Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Foto: © vhs

Regensburger Plätze: Hunnen- / St. Georgenplatz

Römerlager, Stadtlagerhaus, Hengstenberg-Fabrik und Haus der Bayerischen Geschichte sind oder waren wichtige Bauten an dieser Stelle. Dass es manche Gebäude nicht mehr gibt, zeigt, welche Wunden die irrwitzige Verkehrsplanung der Sechziger und Siebzigerjahre in der Stadt geschlagen haben – und welche sie noch schlagen wollte.

Die Führung ist Teil der Reihe "5 Stunden – 5 Plätze", in der Gästeführer und Journalist Adrian Mühlbauer jeweils in einer Stunde die wichtigsten Plätze Regensburgs und ihre Umgebung erklärt. Es geht um Bauten und Bedeutung, Geschichte und Geschichten.

Führung K19049

Leitung: Adrian Mühlbauer
Termin(e): Do, 04.09., 16:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Haus der Bayerischen Geschichte, Donauseite
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Urlaubsküche

Einfach mal das Dolce Vita genießen und von fernen Ländern träumen: gemeinsam kochen Sie die passenden Gerichte dazu: Fisch-Saltimbocca, Auberginenrollen, Bruschetta, Gnocchisalat, Gemüse-Taccos, Zucchini-galette.

Kurs K69050

Leitung: Karin Weber, Küchenmeisterin
Termin(e): Do, 04.09., 10:00-14:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 29,00 € zzgl. 18,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Foto: © Albrecht



Handwerkliche Grundlagen



Foto: © Weise

Für Mädels von 10 bis 14 Jahren

Du möchtest endlich selbstständig Heimwerker-Projekte umsetzen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein? In diesem Kurs lernst du den sicheren und richtigen Umgang mit verschiedenen Werkzeugen und Maschinen. In einer kleinen Gruppe üben wir gemeinsam das Bohren mit dem Akkuschauber und Bohrhammer in Materialien wie Trockenbau, Fliesen und Mauerwerk. Außerdem zeige ich dir, wie du Werkzeuge sicher bedienst. Durch praktische Übungen gewinnst du Selbstvertrauen und Sicherheit, so dass du kleine Projekte zuhause eigenständig umsetzen kannst. Egal, ob du Bilder aufhängen, Möbel montieren oder größere Arbeiten erledigen möchtest – nach diesem Kurs bist du vorbereitet. Am Ende des Workshops werden wir noch zusammen ein Regal zusammen- und auseinanderbauen.

Workshop K59056

Leitung: Nicole Weise
Termin(e): Do, 04.09., 17:00-19:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
Gebühr: 32,00 € inkl. Materialkosten.
Keine Ermäßigung möglich.



Ökologische Landwirtschaft – unsere Zukunft?



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Weinverkostung des Gartenamtes

Christine Wolfram, Winzerin des Gartenamtes der Stadt Regensburg, nimmt Sie mit auf eine Reise über die Geschichte des Weinbaus in der Region um Regensburg, die Entstehung des „Salutaris“ und den ökologischen Anbau, der seit einigen Jahren auf dem Weinberg betrieben wird. Im Anschluss verkosten Sie stadteigene Weine. In Kooperation mit dem Gartenamt der Stadt Regensburg.

Seminar K69022

Leitung: Christine Wolfram, Winzerin des Gartenamtes der Stadt Regensburg
Termin(e): Do, 04.09., 18:00-20:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
Gebühr: 21,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Traditionelle Griechische Küche

Tolle Rezepte der griechischen Küche für jedermann

Griechenland ist neben seiner faszinierenden Geschichte und seiner wunderschönen Inseln auch für seine köstlichen Speisen bekannt. In diesem Kochkurs lernen Sie Griechenlands Küche kennen, in der frisches Gemüse, Fisch, Olivenöl, Kräuter, Fleisch und Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen.

Bitte mitbringen: Kleine Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk



Foto: © Czech

Seminar K69056

Leitung: Thomas Klöppner, Koch
Termin(e): Do, 04.09., 18:00-22:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 32,00 € zzgl. ca. 30,00 € für Lebensmittel und Getränke, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

Online: Überzeugen Sie mit Ihrem aussagekräftigen Bewerbungsschreiben!

Das Anschreiben wird im Bewerbungsverfahren oftmals zum Zünglein an der Waage. Wer hier seine spezifische (!) Kompetenz überzeugend vermitteln kann, hat gute Karten, zum Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden. In diesem Seminar besprechen Sie mit einer erfahrenen HR-Recruiterin, wie Ihnen das gelingt. Profitieren Sie von Einsichten und Tipps, die Sie so vermutlich in keinem Bewerbungsratgeber finden.



Foto: © vhs

Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC oder Laptop, eine stabile Internetverbindung sowie ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Der Zugangslink wird zusammen mit der Anmeldebestätigung sowie per E-Mail vor der Veranstaltung verschickt.

Kurs K29504

Leitung: Nancy Zernickow, Business & Karriere Coachin
Termin(e): Do, 04.09., 18:00-20:15 Uhr
Ort: Online
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.



Seifen selber machen mit getrockneten Blüten



Foto: © Czech

Seife kann man ganz leicht selber machen – getrockneter Lavendel, Rosenblüten oder Ringelblumen verleihen dieser eine schöne nostalgische Note. Zunächst erzählt Ihnen Katja Riepl etwas über die Verwendung der Blüten als Heilmittel. Anschließend werden im Kaltverfahren Seifenflocken mit Ölen und Blüten versetzt. So entstehen hübsche Hingucker im eigenen Badezimmer oder ein Gastgeschenk.

Bitte mitbringen: Kleine Rührschüssel, Schneidebrett sowie Kleidung, die schmutzig werden darf. Die Zutaten werden im Kurs bereitgestellt.

Seminar K69008

Leitung: Katja Riepl
Termin(e): Sa, 06.09., 10:00-11:30 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
Gebühr: 22,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld, das von der Dozentin im Kurs eingesammelt wird.



Indiens vegetarisches Streetfood



Foto: © Götz

In diesem Kochkurs lernen Sie einige der vielen leckeren und vielfältigen Streetfoods Indiens kennen. Lassen Sie sich an diesem Abend auf eine kleine Reise durch Indien mitnehmen!

Bitte mitbringen: Kleine Vorratsbehälter, Geschirrtuch, Schürze und ein Getränk

Seminar K69002

Leitung: Dhruvil Patani
Termin(e): Sa, 06.09., 10:00-14:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 32,00 € zzgl. ca. 14,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden.
Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

Fokussieren auf den Moment – mit der Sofortbildkamera durch Regensburg

Nach einer Einweisung in die Geschichte des Sofortbildes und in die Handhabung der Kamera geht es auf einen fotografischen Spaziergang durch die Regensburger Altstadt. Ohne fototechnische Vorkenntnisse konzentrieren Sie sich auf einen Ausschnitt der Stadt, wählen bewusst etwas mehr Zeit für ein Bild und lösen dann die Sofortbildkamera aus. Untereinander tauschen Sie die Kameras und erhalten so verschiedene Formate. Zusammen erkunden wir die Momente der Stadt, die am Ende des Spaziergangs jeder in seiner Hand hält. Eine besondere fotografische Erfahrung, ein analoges Foto sofort in den Händen zu halten. Kameras werden gestellt.



Foto: © Schindler

Workshop K59059

- Leitung: Melanie Schindler, Freischaffende Künstlerin, Diplom Bildende Kunst (Fotografie)
- Termin(e): Sa, 06.09., 11:00-15:00 Uhr (inkl. 60 Minuten Pause)
- Treffpunkt: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Innenhof
- Gebühr: 29,00 € zzgl. Materialkosten zwischen 12,00 € und 30,00 €. Materialkosten werden im Kurs bezahlt.



IMMER AUF DEM LAUFENDEN!

Auf unseren Kanälen auf **Facebook** und **Instagram** finden Sie Kurs-Tipps, Wissenswertes und Einblicke in den vhs-Alltag. Werden Sie Follower und bleiben Sie verbunden mit Ihrer Volkshochschule!

www.facebook.com/volkshochschuleregensburg

www.instagram.com/vhs.regensburg



Wildkräuter im Hochsommer

Wanderung im Flora-Fauna-Habitat Oberhinkofen

Auf weitläufigen Wiesen, an Waldrändern und im Wald wachsen hier viele Wildpflanzen. Im Hochsommer stehen einige Pflanzen noch in Blüte wie Dost, Wegwarte, Goldrute und Wilde Möhre. Aber auch essbare Samen gibt es nun schon zu ernten, allen voran von der großen Brennnessel, aber auch die von Wegerichen und dem Wiesen-Bärenklau. Es zeigen sich auch schon die ersten Farben an den Früchten, etwa vom Gewöhnlichen Schneeball oder der Hagebutte. Sie erfahren, wie man die essbaren Wildkräuter sicher erkennen, sie von ähnlichen giftigen Pflanzen unterscheiden und welche Teile der Pflanzen essen kann. Und natürlich bekommen Sie Tipps für das Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten der wilden Ernte. Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterentsprechende Kleidung, Behältnis zum Sammeln



Foto: © Hansch

Führung K19050

- Leitung: Susanne Hansch, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen
Termin(e): Sa, 06.09., 16:00-18:30 Uhr
Ort: Kapelle am ehem. Truppenübungsplatz, Oberhinkofen
Gebühr: 18,00 € Keine Ermäßigung möglich



Regensburg liegt gar schön ... Ein literarischer Spaziergang

„Regensburg liegt gar schön. Diese Gegend musste eine Stadt herlocken.“ So wie die Stadt 1786 den Italienreisenden Goethe in ihren Bann zog, so faszinierte sie im Lauf der Geschichte auch viele andere Literaturschaffende. Sei es, weil sie hier zu Besuch waren, sei es, weil sie hier geboren wurden, aufwuchsen oder lebten. Dichter/innen haben Jahrhunderte hindurch die Veränderungen ebenso wie die zeitlosen Züge einer der ältesten Städte Deutschlands und ihrer Bewohner in ihren Werken festgehalten. Auf unserem Spaziergang werden wir Spuren literarischer Geschichte(n) aufspüren und erfahren, wie das Alte Rathaus in den „Zauberberg“ kam, worum es in einer der ältesten Stadtsagen Deutschlands geht, wie die Schnupftabakfabrik in das Werk einer zeitgenössischen Autorin gelangte, was Karl May mit einem hiesigen Verlag verbindet und vieles mehr. In Kooperation mit kulttouren – Verband der Regensburger Gästeführer e.V.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Führung K19046

Leitung: Stefan Würdinger, Gästeführer kultturen
Termin(e): So, 07.09., 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz, Altes Rathaus
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Augenspaziergang – Sehen mit allen Sinnen

Dieser Augenspaziergang hilft Ihnen durch einfach zu integrierende Trainings- und Entspannungsübungen wieder besser und entspannter zu sehen. Dieses Augentraining ist sowohl vorbeugend als auch bei Fehlsichtigkeit (Kurz-, Weit-, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung) sowie bei verkrampften, empfindlichen und trockenen Augen geeignet. Lassen Sie sich auf ein neues Seh-Bewusstsein ein. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.

Seminar K49210

Leitung: Johann Maierhofer, Qi Gong Lehrer,
Augentrainer nach Dr. W. H. Bates
Termin(e): Mo, 08.09., 09:00-10:30 Uhr
Ort: Stadtpark bei der Ostdeutschen Galerie
Gebühr: 10,00 €

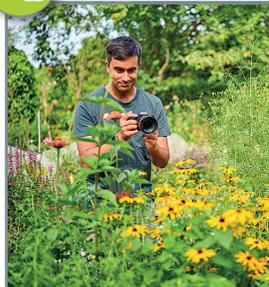


Foto: © dvv – Frank Schemmann



NOCH MEHR ANGEBOTE ...

finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-regensburg.de
Zum Beispiel einen Lachyoga-Spaziergang im Inselpark (18.08.,
18 bis 19 Uhr, K49361) oder Lachyoga zum Kennenlernen (2 x Mo, ab
01.09., 18:00-19:30 Uhr, K49360)



Gesunde zuckerfreie Snacks



Foto: © Klett Verlag

Kochkurs für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Habt Ihr Lust Eure Süßigkeiten mal selbst herzustellen? Klar, sie schmecken nicht wie gekauft, dafür macht es Spaß sie herzustellen, sie sind lecker und obendrein noch zuckerfrei! Was genau "zuckerfrei" heißt, warum zu viel Zucker unserem Körper schadet, wo er sich überall versteckt und wie wir auch ohne Industriezucker das süße Leben genießen können, erfahrt Ihr an diesem Nachmittag... und gefuttert werden die süßen Kleinigkeiten natürlich auch direkt vor Ort.

Kurs K69033

- Leitung: Daniela Zintl, Dipl.Soz.Päd (FH), Ernährungsberaterin (BTB), Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) und Entspannungspädagogin (BTB)
- Termin(e): Mo, 08.09., 14:00-17:00 Uhr
- Ort: Scheugäßchen 1, Küche
- Gebühr: 10,00 € zzgl. 15,00 € für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Hip-Hop für Kids und Teens



Foto: © Gatzka

Ohne Vorkenntnisse

Du liebst Musik, Bewegung und willst dich einfach mal richtig auspowern? In diesem Hip-Hop-Workshop zeigen wir dir coole Moves und Basics aus dem Hip-Hop – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit jeder Menge Spaß! Wir starten mit einem dynamischen Warm-up inklusive Dehnung und Krafttraining, um fit für die Moves zu sein. Danach lernst du step by step eine Choreografie, die wir gemeinsam in der Gruppe erarbeiten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um den Spaß an der Bewegung, deinen eigenen Ausdruck und das gemeinsame Tanzen.

Nebenbei verbesserst du deine Koordination, stärkst deine Muskulatur und schulst dein Rhythmusgefühl – ganz locker, im eigenen Tempo. Also: Musik an, Kopf aus – let's dance!

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit hellen Sohlen; Sportkleidung

- Leitung: Magdalena Probst, Ausgebildete Tanzpädagogin, Tänzerin & Choreographin
- Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
- Gebühr: 17,00 € Keine Ermäßigung möglich.

Kurs K59060 für Kids 10 bis 14 Jahre

Termin(e): Mo, 08.09., 14:30-16:00 Uhr

Kurs K59061 für Teens 12 bis 16 Jahre

Termin(e): Mo, 08.09., 16:00-17:30 Uhr

Italienisch für Anfänger/-innen

Intensivkurs am Nachmittag

Sie wollen einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache? Oder möchten Sie nach einer Pause wieder einsteigen und die Lektionen 1 bis 4 wiederholen? Nach diesem Kurs sind Sie fit für Italienisch Grundstufe 1 / Teil 2 im Herbstsemester. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "DIECI" A1, Kurs- und Arbeitsbuch + interaktive Version, ab Lektion 1, Hueber-Verlag

Kurs K39410

Leitung: Karin Malterer, Gymnasiallehrerin
Termin(e): 5 x Mo-Fr, ab 08.09., 16:00-18:15 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
Gebühr: 74,00 €

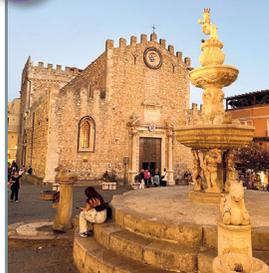


Foto: © Czech



IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wie gefällt Ihnen unser Programmangebot? Waren Sie mit Ihrem Kurs zufrieden? Vermissen Sie ein Kursangebot?

Grundlage für unsere Arbeit sind Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Deshalb freuen wir uns über Ihre Anregungen!



Online: Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!

Der Lebenslauf bildet das Herzstück jeder schriftlichen Bewerbung und ist für die Einladung zum Vorstellungsgespräch oftmals entscheidend. In diesem Seminar erarbeiten Sie Schritt für Schritt und unterstützt von einer erfahrenen HR-Recruiterin Ihren ganz individuellen und aussagekräftigen Lebenslauf in zeitgemäßer Form.

Für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC oder Laptop, eine stabile Internetverbindung sowie ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Der Zugangslink wird zusammen mit der Anmeldebestätigung sowie per E-Mail vor der Veranstaltung verschickt.

Kurs K29600

Leitung: Nancy Zernickow, Business & Karriere Coachin
Termin(e): Mo, 08.09., 18:00-20:15 Uhr
Ort: Online
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Foto: © Baum



Italienisch für Anfänger/-innen – Intensivkurs am Abend

Sie wollen einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache? Oder möchten Sie nach einer Pause wieder einsteigen und die Lektionen 1 bis 4 wiederholen? Nach diesem Kurs sind Sie fit für Italienisch Grundstufe 1 / Teil 2 im Herbstsemester. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs K39412

Leitung: Karin Malterer, Gymnasiallehrerin
Termin(e): 5 x Mo-Fr, ab 08.09., 18:30-20:45 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12
Gebühr: 74,00 €

Foto: © Privat

Selbstoptimierung... aber mit Selbstliebe!

In diesem Kurz-Workshop entdecken Sie Ihr Entwicklungs- und Entfaltungspotential und werden eingeladen, es zu nutzen ohne ihr jetziges „Ich“ als unzureichend zu empfinden. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Methoden und Möglichkeiten, um mit diesem Potential weiterzuarbeiten.

Workshop K29602

Leitung: Daniela Zintl, Dipl.Soz.Päd (FH),
Entspannungspädagogin (BTB)
Termin(e): Di, 09.09., 17:00-18:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
Gebühr: 10,00 € zzgl. 2,00 € Kosten für Material vor Ort.

Klassisches Ballett – Schnupperkurs

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Sie wollten schon immer wissen, ob Klassisches Ballett etwas für Sie wäre? Das klassische Körpertraining vermittelt Grundlagen für eine bessere, bewusste Körperhaltung, Beweglichkeit, harmonische Bewegungsabläufe, Anmut und Grazie. In dieser Schnupperstunde lernen Sie erste Ballett-Positionen für Arme und Beine und können sich einfach mal ausprobieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastik- oder Ballettschuhe

Kurs K59062

Leitung: Angel Ureta, Choreograf, Tanzlehrer
Termin(e): Mi, 10.09., 18:00-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal
Gebühr: 9,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Czech



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg



Sommersalate

Ob als Mitbringsel zum Grillabend, zu Geburtstagsfeiern oder als Abendessen auf dem Balkon ...

Sommersalate sind für viele Anlässe einfach perfekt, z.B. Fenchelsalat mit Räuchertofu, italienischer Kartoffelsalat, Hähnchensalat mit Babyspinat, Linsensalat mit Räuchersalat, Gemüsebrot-Salat, Kohlrabi- Erdbeer-Salat und Ratatouille-Salat.



Foto: © Czech

Kurs K69052

Leitung: Karin Weber, Küchenmeisterin
Termin(e): Mi, 10.09., 18:00-22:00 Uhr
Ort: Scheugäßchen 1, Küche
Gebühr: 29,00 € zzgl. € 18,00 für Lebensmittel, die im Kurs eingesammelt werden. Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.



Dot-Painting – Malen wie die australischen Ureinwohner/-innen

Lernen Sie eine neue Art der traditionellen Kunstform der Aborigines kennen. Beim Dot-Painting werden mit Acrylfarben und Rundholzstäben lauter kleine Punkte dicht nebeneinander gesetzt. So entstehen eindrucksvolle Kunstwerke, die kinderleicht anzufertigen sind. Lassen Sie sich von dieser interessanten und meditativen Technik begeistern und gelangen Sie "Punkt für Punkt" zu Ihrem eigenen Dot-Painting. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte achten Sie auf entsprechende Kleidung.



Foto: © Brandmüller

Workshop K59064

Leitung: Sibylle Brandmüller, Grundschullehrerin
Termin(e): Do, 11.09., 17:00-20:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 3
Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, die von der Dozentin eingesammelt werden.

Computerschreiben in sechs Stunden



Fast alle Menschen haben mit einem Computer zu tun – und wenn es sich bloß um das Schreiben von E-Mails handelt. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs lernen Sie das Zehn-Finger-System in sechs Stunden mit einer besonderen Methode. Lassen Sie sich überraschen.

Auf Wunsch – und wenn Sie selbst noch etwas üben – können Sie eine Xpert-Prüfung in Computerschreiben mit 800/1000/1200 und 1500 Anschlägen ablegen. Bitte wenden Sie sich dazu an die Programmbereichsleiterin Frau Donhauser. Die Prüfungsgebühr beträgt € 50,00.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Seminar K29604

Leitung: Marion Putzer, EDV-Trainerin, Systemische Beraterin
Termin(e): Fr, 12.09., 16:00-19:00 Uhr und Sa, 13.09.,
10:00-13:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216
Gebühr: 85,00 € inkl. 20,00 € für Schulungsunterlagen.
Ermäßigungen gelten nicht für Kursmaterial.

Tipps zum Umstieg auf Windows 11



Im Herbst 2025 endet der Support für Windows 10. Sie erhalten hier Tipps, wie Sie sich schnell in Windows 11 zurechtfinden und was Sie beim Umstieg auf das neue Betriebssystem beachten sollten.



Foto: © Bilddokumentation der Stadt Regensburg

Vortrag K29606

Leitung: Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
Termin(e): Fr, 12.09., 16:00-17:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 3
Gebühr: 10,00 €



Tipps zum Umstieg auf Office 365

Im Herbst 2025 endet der Support für Office 2016 und Office 2019, ein Jahr später auch für Office 2021. Hier erhalten Sie Tipps und Hinweise zum Umstieg auf Office 365 und wie Sie sich schnell im cloudbasierten Abo-System von Office 365 zurechtfinden.



Foto: © vhs

Vortrag K29608

Leitung: Gabriele Thanner, Dipl.-Mathematikerin (FH)
Termin(e): Fr, 12.09., 18:00-19:30 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 3
Gebühr: 10,00 €



Hybrid: Richtig antworten! Optimal vorbereitet für das Bewerbungsgespräch



Foto: © Just

In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Fragen Sie im Vorstellungsgespräch rechnen sollten und wie Sie gleich am Anfang des Vorstellungsgesprächs die Weichen auf Erfolg stellen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Eignung für die Stelle in drei Minuten überzeugend auf den Punkt bringen und wie Sie auch schwierige Fragen souverän beantworten. Unsere Kursleiterin verfügt über eine mehrjährige Erfahrung in der Personalauswahl und unterstützt Sie mit wertvollen Insider-Tipps – gerne auch mit Bezug auf eine konkrete Stelle oder ein bestimmtes Tätigkeitsfeld, welches Sie anstreben.

Dieser Kurs ist in hybrid geplant, Sie können selbst entscheiden, ob Sie vor Ort oder online über Zoom teilnehmen möchten. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, einen PC/Laptop, eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Web-Kamera. Den Zugang erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Workshop K29610

Leitung: Nancy Zernickow, Business & Karriere Coachin
Termin(e): Sa, 13.09., 09:30-16:00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 1
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Experimentieren mit der Lochkamera

Auf den Spuren der analogen Fotografie

Man nehme eine Dose – eine dunkle Kammer mit einem klitzekleinen Loch – und zaubere mit dem Licht Spuren der Welt auf Fotopapier. Verschiedenste Behältnisse dienen uns als Kamera. Diese bestücken wir bei rotem Licht mit lichtempfindlichen Fotopapier und machen uns anschließend auf die Suche nach einem Motiv. Sekunden werden zu Minuten und belichten unser Fotopapier. In alter Manier entwickeln und fixieren wir die Lichtzeichnung / die Fotografie in der Dunkelkammer. Ohne Vorkenntnisse lassen wir uns auf einem experimentierfreudigen Tag von der analogen Fotografie inspirieren.



Foto: © Schindler

Workshop K59065

- Leitung: Melanie Schindler, Freischaffende Künstlerin, Diplom-Bildende Kunst (Fotografie)
- Termin(e): Sa, 13.09., 10:00-18:00 Uhr (inkl. 60 Minuten Pause)
- Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 220
- Gebühr: 61,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 25,00 €. Materialkosten werden im Kurs bezahlt.

Willkommen in der Robotik Area



Für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Wir stellen euch die Roboter aus unserer „Robotik Area“ vor, die ihr in der Bücherei am Haidplatz auch selbstständig nutzen könnt. Kennt ihr zum Beispiel schon unsere Bee Bots für die jüngeren Besucher/-innen oder den etwas anspruchsvolleren Dash? Ihr erfahrt, wie die verschiedenen Roboter heißen, wie ihr sie am besten nutzen könnt und probiert sie auch gleich selbst aus. Mit viel Spaß lernt ihr erste Programmierschritte, indem ihr die kleinen digitalen Gefährten mit individuellen Inhalten bespielt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.



Foto: © Wiegant

Workshop K29612

- Leitung: Lea Kreppmeier, Digitale Bücherei
- Termin(e): Sa, 13.09., 10:15-11:45 Uhr
- Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle der Stadtbücherei
- Gebühr: Eintritt frei, aber vorherige Anmeldung erforderlich unter veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg.de



Stadtnotizen.

Kreatives Schreiben im Herzogspark



Foto: © Hofmann

Kreatives Schreiben unter freiem Himmel: Im Park erblühen die Worte und der Stift tanzt über das Papier. Was flüstern die Rosen, wer kommt des Weges? Wir lauschen und schnuppern, beobachten und fischen Texte aus dem Donaustrom. Nach jedem Schreibimpuls ist Raum zum Vorlesen und für den Austausch in der Gruppe. Vom Naturkundemuseum aus gehen wir in den Park und suchen uns gemeinsam einen geschützten Platz. Bei Regenwetter weichen wir in die nahegelegene Schreibwerkstatt der Dozentin aus.

Bitte mitbringen: Schreibzeug (Block und Stift oder auch Laptop), der Witterung angepasste Kleidung, eventuell Getränk/Brotzeit und Sitzunterlage.

Workshop K59066

Leitung: Sabine Rädisch, Schriftstellerin und Schreibpädagogin
Termin(e): Sa, 13.09., 15:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Beim Naturkundemuseum, Am Prebrunntor 4,
Regensburg
Gebühr: 33,00 €



Gern (ge)Lesen!

Buchclub/Lesekreis



Foto: © Trabitsch

In einer gemütlichen Runde mit Tee und anderen Getränken möchten wir uns mit Ihnen austauschen. Dabei lernen Sie ganz nebenbei und ungezwungen neue Menschen kennen und gehen idealerweise mit dem ein oder anderen Buchtipp nach Hause. Wie alt die Bücher sind und aus welchem Genre sie kommen ist dabei egal. Uns interessiert: Was hat Sie daran begeistert? Die Termine bauen nicht aufeinander auf. Sie können jederzeit dazu stoßen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg.

Kurs K59068

Termin(e): Di, 16.09., 19:30-21:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle der
Stadtbücherei
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung unter
veranstaltungen.stadtbuecherei@regensburg.de
erwünscht.

Selbst gesammelte Pilze essen – mit Sicherheit

Welche Verhaltensregeln sind zwingend nötig, um Vergiftungen beim Pilzgenuss zu vermeiden? Das beginnt bei der Artenkenntnis und reicht über die Sammelausrüstung bis hin zur Zubereitung. Schwerpunkt des Lichtbildvortrags liegt bei den Pilzgattungen, bei denen es keine tödlichen Verwechslungen gibt, also Röhrlinge mit dem „Schwamm“ unter dem Hut. Der Referent wird von der Gift-notrufzentrale bei Pilzvergiftungen als Experte zur Pilzbestimmung in Anspruch genommen. Erfahrungen aus dieser ehrenamtlichen Tätigkeit werden auch in den Vortrag einfließen.

Kurs K19048

Leitung: Helmut Zitzmann, Leiter der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft
Termin(e): Do, 18.09., 19:00-21:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 3
Gebühr: 5,00 €

Regensburger Raritäten – eine Stadtführung

Längst vergessen, aber doch noch präsent. Einst bedeutungsvoll, heute kaum oder gar nicht mehr wahrgenommen. Haben wir Ihre Neugierde geweckt?

Vom ehemaligen Augustinerkloster am Neupfarrplatz bis zum bedeutendsten aller Patrizierhäuser, dem Degginger, und ein bisschen mehr und lässt Irmi Kurz ein Stück Regensburger Vergangenheit wieder lebendig werden.

Führung K19052

Leitung: Irmi Kurz
Termin(e): Sa, 27.09., 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Wahlenstraße/Einmündung Neupfarrplatz
Gebühr: 10,00 € Keine Ermäßigung möglich.



Foto: © Czech



Foto: © vhs

ALLGEMEINE TEILNAHME- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden Bestandteil des Vertrages zwischen den Kursteilnehmern und der VHS, soweit die VHS ausweislich des Programmheftes Veranstalterin oder Mitveranstalterin ist.

1. Anmeldung

- 1.1 Eine Anmeldung der Teilnehmer ist persönlich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder Email (Internet) möglich. Die Anmeldung ist verbindlich. Meldet sich der Teilnehmer nicht persönlich in der Geschäftsstelle der VHS an, ist die Erteilung einer Abbuchungserlaubnis nötig. Die Abbuchung erfolgt nach Veranstaltungsbeginn. Der Vertrag kommt durch Annahme der VHS zustande. Der Teilnehmer erhält eine Teilnahmekarte. Sofern die Anmeldung nicht persönlich erfolgt, erhält der Teilnehmer eine Bestätigungsschreiben der VHS mit Übersendung der Teilnahmekarte. Für belegte Veranstaltungen wird die Anmeldung auf einer Warteliste registriert und der Anmeldende über freiwerdende Plätze oder die Einrichtung eines Zusatzkurses informiert.
 - 1.2 Die VHS tritt in einigen Programmbereichen lediglich als Vermittler auf. Soweit die VHS ausweislich des im Programm enthaltenen Veranstalterhinweises nicht Veranstalterin einzelner Programmangebote ist, kommt ein Vertrag nur mit dem jeweiligen Veranstalter zustande. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der jeweiligen Veranstalter.
 - 1.3 Bei der Anmeldung sind anzugeben: Veranstaltungsnummer, Name, Vorname, Straße, Postleitzahl, Wohnort, Telefonnummer (tagsüber), Bank, Kontonummer, Bankleitzahl, KontoinhaberIn/Kontoinhaber
 - 1.4 Für Teilnehmer von Folgeveranstaltungen besteht eine Rückmeldemöglichkeit in der im laufenden Semester besuchten Veranstaltung. Die Rückmeldung erfolgt verbindlich durch persönliche Eintragung und Unterzeichnung in der vom Kursleiter vorgelegten Liste. Der Vertragsschluss kommt durch Annahme der VHS zustande unter Übersendung der Teilnahmekarte vor Beginn der neuen Veranstaltung.
- ## 2. Entgelt
- 2.1 Für die Teilnahme an Veranstaltungen und für Dienstleistungen der VHS wird ein Entgelt erhoben.
 - 2.2 Soweit die VHS lediglich Vermittlerin eines Programmangebotes ist bemisst sich das Entgelt nach dem mit dem Veranstalter geschlossenen Vertrag und den danach anfallenden Kosten. Centbeträge werden auf volle € 0,50 gerundet.
 - 2.3 Für Teilnahmebescheinigungen werden jeweils 3,00 € berechnet, soweit für einzelne Bereiche keine andere Regelung getroffen ist.
 - 2.4 Prüfungsgebühren und anfallende Kosten für Unterrichtsmaterial sind gesondert zu entrichten. Lehrbücher sind auf eigene Kosten zu beschaffen.
- ## 3. Ermäßigungen auf Antrag
- 3.1 10 % bei Schülerinnen/Schülern allgemein bildender Schulen, ordentlich Studierenden, Auszubildenden, Inhaberinnen/Inhabern der „Aktivkarte“, Inhaberinnen/Inhabern einer Jugendleiterkarte, Inhabern des „Freizeitpasses“ oder der „Freiwilligenkarte“, sowie für Grundwehrdienstleistende und Zivildienstleistende.
 - 3.2 25 % Empfängerinnen und Empfänger des Arbeitslosengeldes II und der Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)

- 3.3 30 % für Inhaberinnen/Inhaber des Pflegeelternpasses
 - 3.4 Mitglieder von „Wissen und mehr“, des Fördervereins der Volkshochschule Regensburg e.V., erhalten
 - 3.4.1 bei Zahlung eines Jahresbeitrages von € 15,00 10 % Ermäßigung auf alle VHS-Veranstaltungen bis zu einem Entgelt von € 200,00 je Veranstaltung
 - 3.4.2 bei Zahlung eines Jahresbeitrages von € 50,00 10 % Ermäßigung auf alle VHS-Veranstaltungen bis zu einem Entgelt von € 200,00 je Veranstaltung oder 50 % Ermäßigung auf die entsprechenden VHS-Veranstaltungen, wenn die Anmeldung frühestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt.
 - 3.5 Bei Einzelveranstaltungen gilt die jeweils angegebene Ermäßigung.
 - 3.6 Nachweise für Ermäßigungen:
Der Nachweis für eine Ermäßigung der Veranstaltungsgebühr ist entweder persönlich vorzulegen oder eine Kopie unter Angabe der Veranstaltungsnummer an die VHS zu senden.
Die Nachweise müssen spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bei der VHS vorliegen. Bei verspätetem Eingang ist keine Ermäßigung mehr möglich.
Mehrfache Ermäßigungen sind nicht möglich. In besonders begründeten sozialen Härtefällen kann eine abweichende Ermäßigung gewährt werden.
 - 3.7 Die in Nr. 3.1 bis 3.4 genannten Ermäßigungsmöglichkeiten gelten nicht für Veranstaltungen, bei denen die VHS nur als Mitveranstalterin auftritt.
 - 3.8 Die VHS behält sich den Ausschluss von Ermäßigungen vor.
- ## 4. Fälligkeit
- 4.1 Das Entgelt wird mit Vertragsschluss für die gesamte Veranstaltung fällig.
 - 4.2 Eine Teilzahlung ist möglich bei Entgelten ab € 200,00 und wenn die Veranstaltung mindestens acht Wochen dauert. Bei Abschluss des Vertrages ist eine Anzahlung in Höhe von mindestens 25 % der Gesamtsumme fällig.
- ## 5. Rücktritt der Teilnehmer
- 5.1 Bei Veranstaltungen bis zu fünf Terminen wird das Entgelt auf Antrag erstattet, wenn ein Rücktritt bis einschließlich 6 Werktagen vor Beginn der Veranstaltung erklärt wird oder nach Ablauf dieser Frist eine Ersatzperson benannt wird, mit der ein Vertragsverhältnis für die Dauer der Veranstaltung zustande kommt.
 - 5.2 Bei Veranstaltungen ab sechs Terminen wird, auch nach Beginn der Veranstaltung, auf Antrag das bereits gezahlte Entgelt für noch ausstehende Veranstaltungstermine anteilig erstattet, wenn
 - 5.2.1 vor dem zweiten Veranstaltungstermin der Rücktritt erklärt wird oder
 - 5.2.2 eine Verhinderung an der weiteren Teilnahme wegen Krankheit vorliegt und dies durch unverzügliche Vorlage eines ärztlichen Attestes nach Erkrankung nachgewiesen wird.
 - 5.3 Bei Rücktritten wird ein Bearbeitungsentgelt von 5,00 € berechnet.
 - 5.4 Weitergehende Ansprüche gegen die VHS werden ausgeschlossen. Anderweitige vertragliche Regelungen bleiben unberührt.
 - 5.5 Der Rücktritt ist gegenüber der Geschäftsstelle der VHS schriftlich zu erklären. Eine Erklärung gegenüber der Kursleitung oder Stornierung bei der Bank ist unwirksam.
- ## 6. Rücktritt der Volkshochschule
- Die Volkshochschule kann in folgenden Fällen vom Teilnahmevertrag zurücktreten

- 6.1 Wenn sich der Teilnehmer im Zahlungsverzug befindet und eine Zahlungsfrist erfolglos verstrichen ist.
 - 6.2 Wenn sechs Tage vor Veranstaltungsbeginn die Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht ist. Abweichend hiervon kann die Volkshochschule auf eine Absage verzichten, wenn zwischen allen Beteiligten eine Aufzahlung und / oder eine Verkürzung vereinbart wird.
 - 6.3 Wenn der Kursleiter ausfällt
 - 6.4 Wenn der Teilnehmer den Ablauf der Veranstaltung erheblich stört oder die Hausordnung (siehe Nr. 9) nicht einhält.
- ## 7. Haftung
- Die Haftung der Volkshochschule wird, soweit gesetzlich zugelassen, ausgeschlossen.
Der Haftungsausschluss gilt nicht für die
 - Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen
 - Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung seitens der Volkshochschule, eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der Volkshochschule beruhen.Für Diebstahl und Verlust mitgebrachter Gegenstände übernimmt die VHS keine Haftung.
Für Unfälle auf dem Weg zur und von der Veranstaltung übernimmt die VHS keine Haftung.
- ## 8. Teilnahmekarte
- 8.1 Die Teilnehmerin/der Teilnehmer erhält mit Abschluss des Vertrages eine Teilnahmekarte oder für die Einzelveranstaltung eine Eintrittskarte. Diese Karten sind nicht übertragbar. Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur mit einer gültigen Karte möglich. Kursleitung, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Volkshochschule sowie die Hausverwaltung der Schule sind berechtigt, sich die Karten vorzeigen zu lassen.
 - 8.2 Die Teilnahmekarte berechtigt nur zum Besuch der auf der Karte ausgewiesenen Veranstaltung. Wer damit eine andere Veranstaltung besucht oder ohne Anmeldung an einer Veranstaltung teilnimmt, hat zusätzlich zum Entgelt einen Betrag in Höhe von 50 % des ausgewiesenen Entgelts, mindestens jedoch € 30,00 zu zahlen.
- ## 9. Hausordnung/Ferienordnung
- 9.1 Die Teilnehmenden sind verpflichtet, die in den Unterrichtsgebäuden gültige Hausordnung einzuhalten. Das Rauchen und der Genuss alkoholischer Getränke ist nicht gestattet (siehe Nr. 6.4)
 - 9.2 Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen.
- ## 10. Urheberrecht und Datenschutz
- 10.1 Fotografieren, Filmen und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielältigt werden.
 - 10.2 Persönliche Angaben von Teilnehmerinnen/Teilnehmern und Dozentinnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes
- ## 11. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen
- Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

Hinweis zum Datenschutz nach Art 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO):

Verantwortlich für die Verarbeitung der Teilnehmerdaten ist die Stadt Regensburg, Postfach 110643, 93019 Regensburg,

E-Mail: stadt_regensburg@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-0.

Zuständige Dienststelle für die Bearbeitung von Fragen, Auskunftersuchen oder Anträgen ist die Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung, Volkshochschule,

Haidplatz 8, 93047 Regensburg, E-Mail: service_vhs@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-1432.

Die abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen sowie zur ordnungsgemäßen Vertragserfüllung insbesondere zur Abrechnung erhoben (Art. 6 Abs. 1 Nr. 2 b DSGVO). Das Sepa-Lastschriftmandat ist jederzeit (zum Zwecke des Nachweises nur schriftlich) widerrufbar und verliert 36 Monate nach letzter Einreichung automatisch seine Gültigkeit.

Weitere Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter

www.regensburg.de/Datenschutz abrufen. Alternativ dazu erhalten Sie diese Informationen auch beim Serviceschalter der VHS oder von unserem behördlichen Datenschutzbeauftragten. Dieser ist zu erreichen unter:

Behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Regensburg, Postfach 110643, 93019 Regensburg,

E-Mail: datschutz@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-2114.

Datenschutzhinweis Amt für Weiterbildung – Volkshochschule

Stand: Juli 2021

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich für die Verarbeitung der Teilnehmerdaten ist die Stadt

Regensburg, Postfach 110643, 93019 Regensburg, E-Mail:

stadt_regensburg@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-0.

Zuständige Dienststelle für die Bearbeitung von Fragen,

Auskunftersuchen oder Anträgen ist die Stadt Regensburg, Amt für

Weiterbildung, Volkshochschule, Haidplatz 8, 93047 Regensburg, E-

Mail: service_vhs@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-1432

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt).

Der zuständige Behördliche Datenschutzbeauftragte ist zu erreichen

unter:

Behördlicher Datenschutzbeauftragter der Stadt Regensburg,

Postfach 110643, 93019 Regensburg, E-Mail:

datschutz@regensburg.de, Telefon: (0941) 507-2114.

2. Kursanmeldung

Im Anmeldebogen werden die abgefragten Daten zur Durch-führung

vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Im Falle der Kursanmeldung werden Sie nach Ihren persönlichen

Daten (Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht, Anschrift, E-

Mailadresse, Telefon sowie Bankverbindung) gefragt.

Ohne diese Daten kann kein Vertrag geschlossen werden.

Das Geburtsdatum erheben wir, um zweifelsfrei feststellen zu können,

ob Sie voll geschäftsfähig sind oder der Vertragsschluss nur nach

vorheriger Einwilligung des gesetzlichen Vertreters möglich ist. Im

Falle einer Namensgleichheit brauchen wir das Geburtsdatum, um

Ihre Identität zweifelsfrei feststellen zu können sowie um ausschließen

zu können, dass vorhandene ansonsten identische Datensätze

irrtümlich zusammengeführt werden.

Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten

Interesse. Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu

können. Anderenfalls kann bei kurzfristiger Änderung die rechtzeitige

Informationsweitergabe an Sie nicht sichergestellt werden.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers

können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Hierzu erhalten Sie

nach erfolgter Anmeldung ein Formblatt zugesandt. Dieses füllen Sie

bitte aus und schicken es anschließend im Original und von Ihnen

bzw. der Kontoinhaberin / des Kontoinhabers unterschrieben an uns

zurück.

Die Kursanmeldung kann nur durch Angabe der abgefragten Daten

beendet werden.

Wenn Sie uns keine Lastschrift erteilen wollen, haben Sie die

Möglichkeit, sich bei unserem Serviceschalter sowohl anzumelden als

auch bar zu bezahlen.

Sollten Sie uns Ihre personenbezogenen Daten nicht elektronisch

übermitteln wollen, haben Sie die Möglichkeit, Kurse direkt bei uns am

Serviceschalter zu buchen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch

gespeichert.

Auf Ihre Daten haben grundsätzlich nur die Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter der Volkshochschule Zugriff. Nachdem wir für den Betrieb

unserer Webseite einen externen Dienstleister einsetzen, erhält dieser

auf entstehenden Datenbanken und Anwendungen im Rahmen des

bestehenden Vertrages ebenfalls einen Zugriff.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur

Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne

Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck

nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die**

Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden

Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben –

Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und

Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die

Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten

Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an die Stadt-kasse der Stadt Regensburg zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Ferner behalten wir uns vor, im Falle des begründeten Verdachts einer rechtswidrigen oder sonstigen missbräuchlichen Nutzung Ihre Daten an die zuständigen Ermittlungsbehörden weiterzuleiten. Bei Kursen, die vom Verwaltungsprogramm der Volkshochschule (Kufner) an die Lernplattform vhs.cloud übermittelt werden, werden über eine Schnittstelle folgende Daten an die Lernplattform übertragen: Name, Vorname, E-Mail-Adresse und ggfs. vorhandener vhs.cloud-Login-Name. Damit wird der/die Teilnehmende/Dozent*in in den gebuchten vhs.cloud-Kurs übertragen und ggfs. ein erstmaliger Login erstellt. Mit der Anmeldung stimmen Teilnehmende und Dozent*innen den AGB und der Datenschutzerklärung der Lernplattform (www.vhs.cloud) zu.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

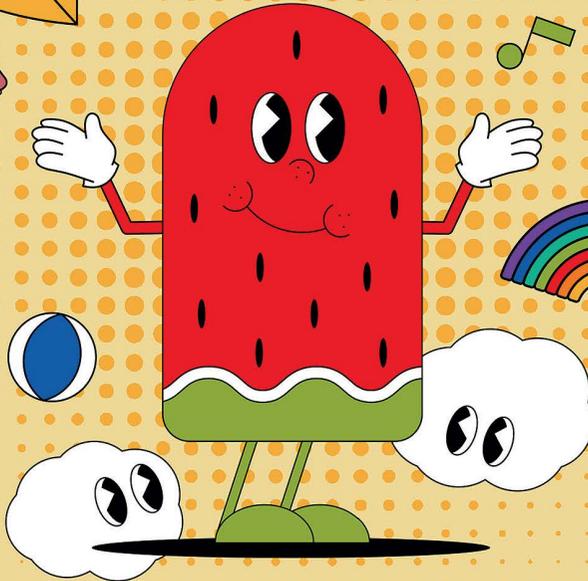
7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich beim Bayerischen Landesbeauftragten für Datenschutz (BayLfD) zu beschweren.



STADT
REGENSBURG



Lesen, gestalten, gewinnen!

1. August bis 16. September 2025

www.regensburg.de/stadtbuecherei-slc

Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Weiterbildung, Stadtbücherei Regensburg, Haidplatz 8, 93047 Regensburg; Grafik/Layout: C. Blendl



STADT
REGENSBURG

Die Bildungsbiker rollen los!

Mit dem Lastenrad sind vhs und Stadtbücherei jetzt mobil bei Events und Aktionen dabei. Wir sehen uns im Stadtgebiet!

www.vhs-regensburg.de
www.regensburg.de/stadtbuecherei



Mit freundlicher Unterstützung von

Wissen
und mehr

Förderverein der vhs der Stadt Regensburg e.V.