



Volkshochschule  
Beilngries

## **Kurse an der vhs ab Januar 2022**

An der vhs werden in den Bereichen Gesellschaft, Beruf, Sprache, Gesundheit, Kultur und die junge vhs eine Vielzahl an Kursen und Vorträgen angeboten. Nachfolgend ein Auszug aus dem Herbst- und Frühjahrsprogramm der vhs. Das komplette Kursprogramm ab Januar bis Juli 2022 erscheint nach zweijähriger Pause erstmals wieder in gedruckter Form. Das Frühjahrsprogrammheft wird an alle Haushalte der umliegenden Gemeinden vor Weihnachten verteilt.

Nach Beendigung der Planungsphase wird das Kursangebot auf der Homepage veröffentlicht. Rufen Sie unsere Homepage unter [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de) auf und klicken Sie sich durch. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei.

Anmeldungen sind auf der Homepage, per Email unter [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de) oder telefonisch unter 08461/266 möglich.

WICHTIGE INFORMATION: Beim Besuch einer vhs-Veranstaltung gilt aktuell die 3G-Regelung!!

## **Terminkalender von Mitte November bis Februar –**

### **Außenstelle Kipfenberg**

#### **W-84000 Hatha-Yoga**

Montag, 24.01.2022, 17:20 Uhr - 18:50 Uhr und 19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 8x

#### **W-85000 Aquarellmalkurs - Kreativ werden**

Dienstag, 18.01.2022, 18:30 Uhr - 20:30 Uhr, 8x

#### **W-85010 Zeichenkurs**

Freitag, 14.01.2022, 09:30 Uhr - 11:30 Uhr, 8x

#### **W-85700 und W-85701 Musikgarten - musikalische**

#### **Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Donnerstag, 20.01.2022, 08:45 Uhr - 09:30 Uhr und 09:45 Uhr - 10:30, 10x

#### **W-85750 NEU - Kreatives Malen und Zeichnen mit Kinder und Jugendliche**

Dienstag, 18.01.2022, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 8x

## **Terminkalender von Mitte November bis Februar – in fürp**

### **Beilngries**

#### **Gesellschaft**

## **V-1201-O Online - Versicherungen für die eigenen vier Wände**

Dienstag, 16.11.2021, 19:00 Uhr - 20:15 Uhr, 1x, Online

## **V-1300 Planen und Bauen - vom Traum zum Haus**

Samstag, 20.11.2021, 09:30 Uhr - 18:00 Uhr, 1x

## **V-1434 Schminken ja, aber nur ganz natürlich und dezent**

Dienstag, 30.11.2021, 17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

## **V-1435 Das perfekte Augen-Make-up**

Freitag, 21.01.2022, 17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

## **W-1436 Farbberatung für Damen nach 10 Jahreszeiten**

Mittwoch, 09.02.2022, 17:30 Uhr - 21:15 Uhr, 1x

## **W-1005 Ich - Du - Wir: Beziehungsmanagement**

Mittwoch, 16.02.2022, 18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

## **Beruf**

### **V-2052 Buchführung und Bilanzierung - Grundlagen**

#### **Workshop Online-Kurs**

Samstag, 13.11.2021, 09:30 Uhr - 12:30 Uhr, 3x

### **V-2100 Gabelstaplerführerschein Tageskurs**

#### **Fahrschulung**

Samstag, 20.11.2021, 08:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

### **W-2265 Word Grund- und Aufbauwissen**

Montag, 07.02.2022, 18:00 Uhr - 20:15 Uhr, 6x

## **Sprache**

### **Sprachkurse mit Michael Landerer:**

Englischsprachkurse - verschiedenes Niveau und Konversationskurse

Italienisch – verschiedenes Niveau

Französisch, geringes Niveau

### **V-3700 Weihnachtsferien 2021/2022 Intensiv-Training**

#### **SPRACHEN und MATHEMATIK**

Montag, 03.01.2022, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 5x

### **Sprachkurse mit Celia Liebermann:**

Englischsprachkurse - verschiedenes Niveau und Konversationskurse

### **Sprachkurse mit Elke Veiber:**

Englischkurs – mittleres Niveau - es werden u. a. Lektüren gelesen

### **Sprachkurse mit Marcela Strunz-Pérez:**

Spanischsprachkurse sehr geringes Niveau und mittleres Niveau

### **Sprachkurse mit Florentine Munz**

## **W-3200B NEU - Italienisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnisse**

Mittwoch, 26.01.2022, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr, 10x

## **Gesundheit**

### **V-4007 und V-4008 Fingeryoga – Anfänger und II**

Donnerstag, 18.11.2021, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Dienstag, 25.01.2022, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

### **V-4020 Impulsvortrag Intervallfasten - Kurzzeitfasten**

Freitag, 12.11.2021, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x

### **V-4021 Intervallfasten macht glücklich und gesund**

Freitag, 19.11.2021, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 4x

### **W-4054 Ich esse doch gar nicht so viel und nehme trotzdem nicht ab? Wie kann das sein?**

Dienstag, 25.01.2022, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 1x

### **W-4100 Geburtsvorbereitung**

Montag, 24.01.2022, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr, 22x

### **W-4105 Online - Rückbildungsgymnastik -**

Dienstag, 25.01.2022, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 22x

### **W-4230 und W-4232 Babys in Bewegung mit allen Sinnen fördern - Altersgruppe 3 – 7 und 7-12 Monate**

Freitag, 21.01.2022, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr und 09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 5x

### **V-4275 NEU - Beckenboden - Dein Training für eine stabile Körpermitte**

Donnerstag, 18.11.2021, 19:30 Uhr - 20:45 Uhr, 8x

### **W-4280 Yoga für den Beckenboden**

Donnerstag, 27.01.2022, 19:25 Uhr - 20:40 Uhr, 9x

### **V-4301 und W-4300 Online - Schwangerschaftsyoga**

Freitag von 16:45 Uhr - 18:15 Uhr, 5x

### **W-4290 Schwangerschaftsyoga - PRÄSENT**

Donnerstag, 27.01.2022, 18:00 Uhr - 19:15 Uhr, 5x

### **V-4340-O – W-4342 Online Hatha-Yoga**

Montag von 17:45 Uhr - 19:15 Uhr, und 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr 10x

Mittwoch von 09:00 Uhr - 10:30 Uhr, 10x

### **V-4363 - W-4365 Hatha-Yoga**

Dienstag von 17:20 Uhr - 18:50 Uhr und 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

### **W-4321 und W-4335 Hatha-Yoga**

Montag, 10.01.2022, 16:55 Uhr - 18:10 Uhr und 19:20 Uhr - 20:35 Uhr

Donnerstag, 13.01.2022, 19:20 Uhr - 20:35 Uhr, 12x

### **W-4351 Yoga für den Rücken**

Dienstag, 11.01.2022, 07:55 Uhr - 08:55 Uhr, 12x

### **W-4326 Hatha-Yoga**

Donnerstag, 27.01.2022, 17:50 Uhr - 19:20 Uhr und 19:30 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

### **V-4442 Wirbelsäulengymnastik**

Donnerstag, 02.12.2021, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 5x

### **W-4311-W-4315 Autogenes Training**

Dienstag und Mittwoch von 18:15 Uhr - 19:15 Uhr und 19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 9x

### **W-4319 Ein Treffen mit sich selbst (Meditation und Achtsamkeit)**

Dienstag, 25.01.2022, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 9x

### **W-4400 Pilates**

Mittwoch, 26.01.2022, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

### **W-4405 Pilates für Fortgeschrittene, Basics- und Advanceübungen**

Montag von 08:50 Uhr - 09:50 Uhr und 10:00 Uhr - 11:00 Uhr 10x

### **W-4410, W-4412 Pilates Fortgeschrittene**

Dienstag von 18:30 Uhr - 19:30 Uhr und Mittwoch von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr, 9x

### **W-4430 – W-4432 Rücken-Fit)**

Montag von 08:55 Uhr - 09:55 Uhr und 10:00 Uhr - 11:00 Uhr, 12x

### **W-4434 und W-4435 Rücken-Fit ( Do 17.00 Uhr )**

Donnerstag von 17:00 Uhr - 18:00 Uhr und 18:10 Uhr - 19:10 Uhr, 10x

### **W-4436 und W-4437 Rücken-Fit für Frauen oder Herren**

Freitag von 08:25 Uhr - 09:25 Uhr und 09:30 Uhr - 10:30 Uhr 12x

### **W-4438 und W-4439 Rücken-Fit für Frauen oder Herren**

Freitag von 17:40 Uhr - 18:25 Uhr und 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

### **W-4440 Stretching/Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch, 26.01.2022, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x

### **W-4442 Wirbelsäulengymnastik (Do. 9 Uhr)**

Donnerstag, 27.01.2022, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10x

### **W-4451 Wirbelsäulengymnastik 50 plus**

Donnerstag, 27.01.2022, 09:40 Uhr - 10:40 Uhr, 10x

### **W-4474 Faszientraining für Beweglichkeit und Körperstraffung**

Montag, 24.01.2022, 19:40 Uhr - 20:40 Uhr, 9x

### **W-4476 Workshop: Faszination Faszien**

Samstag, 29.01.2022, 14:00 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

### **W-4511 XXL - Gesund und fit**

Donnerstag, 27.01.2022, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 10x

### **W-4521, W-4525 Funktionelle Bewegungsgymnastik**

Montag von 18:15 Uhr - 19:15 Uhr und Dienstag von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr, 12x

### **W-4530 Mehr Power für Bauch, Beine, Po und Rücken**

Freitag, 21.01.2022, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 11x

### **W-4550-O Online - BODYFIT mit Heidi**

Montag, 24.01.2022, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr, 12x, Online

### **W-4552, W-4554, W-4557 BODYFIT mit Anika**

Montag/Freitag von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr und Dienstag von 19:40 Uhr - 20:40 Uhr

### **W-4560 BODYFIT - Dance**

Montag, 24.01.2022, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

### **W-4564 Lauftraining, Schritt für Schritt bis zum 5 oder 10 km Lauf**

Montag, 31.01.2022, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr, 20x

### **W-4566 TAE BO**

Dienstag von 18:30 Uhr - 19:30 Uhr und Mittwoch von 19:05 Uhr - 20:05 Uhr, 10x

### **W-4570 Fit - Fun - Fetzig am Donnerstag**

Donnerstag, 27.01.2022, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr, 10x

### **W-4575 Body Workout Mix**

Mittwoch, 26.01.2022, 19:10 Uhr - 20:10 Uhr, 10x

### **W-4577 Aktiv in die zweite Lebenshälfte**

Montag, 31.01.2022, 18:15 Uhr - 19:15 Uhr, 9x

### **W-4580 Ski - Gymnastik**

Montag, 24.01.2022, 19:15 Uhr - 20:15 Uhr, 10x

### **W-4595 HIIT - "Functional-Intervall-Training"**

Dienstag, 01.02.2022, 18:30 Uhr - 19:15 Uhr, 8x

### **V-4593 Zirkeltraining + Volleyball**

Mittwoch, 12.01.2022, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 12x

### **W-4600 und W-46001 Aquafitness im Flachwasser**

Mittwoch, 02.02.2022, 19:00 Uhr - 19:45 Uhr und 19:45 Uhr - 20:30 Uhr, 10x

### **W-4614 und W-4615 Aquajogging I**

Dienstag, 11.01.2022, 17:15 Uhr - 18:00 Uhr und 18:00 Uhr - 18:45 Uhr, 12x

### **W-4620 Kraul-Schwimmkurs für Erwachsene**

Freitag, 28.01.2022, 18:30 Uhr - 19:15 Uhr und 19:15 Uhr - 20:00 Uhr, 8x

Samstag von 09:10 Uhr - 09:55 Uhr, 8x

### **W-4640 ZUMBA**

Donnerstag, 27.01.2022, 18:20 Uhr - 19:20 Uhr, 9x

### **W-4650 NEU - Balance Swing**

Mittwoch, 26.01.2022, 10:20 Uhr - 11:20 Uhr, 10x

### **W-4670 Jumping**

Dienstag, 25.01.2022, 20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 10x

Mittwoch, 26.01.2022, 17:45 Uhr - 18:45 Uhr, 9x

## **Kultur**

### **V-5147 und V-5148 Wir binden einen Adventskranz**

Mittwoch, 17.11.2021, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

Montag, 22.11.2021, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr, 1x

### **V-5160 Seifen selbst gemacht**

Samstag, 13.11.2021, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

### **V-5162 Bienenwachskerzen selbst gießen**

Samstag, 20.11.2021, 13:30 Uhr - 16:30 Uhr, 1x

### **V-5300 Ehering- und Goldschmiedekurs**

Montag, 24.01.2022, 09:00 Uhr - 12:00 Uhr, 2x

### **V-5400-O NEU - Zeitökonomisch kochen - Online-Kurs**

Dienstag, 07.12.2021, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 1x

### **V-5401 Vegan kochen**

Dienstag, 08.02.2022, 18:30 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **V-5402 Bayrisch vegetarisch kochen**

Dienstag, 07.12.2021, 18:30 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **V-5432 Weihnachtsbacken**

Dienstag, 23.11.2021, 18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **V-5433 Weihnachtsmenü**

Dienstag, 14.12.2021, 18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **W-5161 Seifen selbst gemacht**

Freitag, 14.01.2022, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1x

### **W-5427 Fettgebackenes aus Omas Zeiten**

Donnerstag, 20.01.2022, 18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

### **W-5428 Brotbacken**

Donnerstag, 27.01.2022, 18:00 Uhr - 22:00 Uhr, 1x

### **W-5430 Hits mit Hack**

Dienstag, 15.02.2022, 18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **W-5433 Die Zwiebel in der Küche**

Dienstag, 18.01.2022, 18:00 Uhr - 21:30 Uhr, 1x

### **W-5450 "Bier hausgemacht"**

Samstag, 12.02.2022, 10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

### **W-5700 bis W-5705 Musikgarten - musikalische Früherziehung (1,5 - 3,5 Jahre) mit Begleitung**

Dienstag- und Mittwochvormittag ab 8:30 Uhr, jeweils 3 Kurse mit Marina Rupp

## **W-5925 Orientalischer Tanz für Anfänger und Fortgeschrittene**

Donnerstag, 27.01.2022, 18:20 Uhr - 19:50 Uhr, 10x

### **Onlinevorträge**

Eine große Auswahl und Übersicht an Onlinevorträgen zu den verschiedensten politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Themen sowie viele Online „Kochkurse“ finden Sie auf unserer Homepage. Klicken Sie einfach mal auf [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de)

### **Junge vhs**

## **V-7433 Walderlebnistage im Winter für Kinder ab 6 Jahre - Freitag**

Freitag, 12.11.2021, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 6x

## **V-7570 NEU - Für junge Zauberlehrlinge von 7 bis 16 Jahre**

Samstag, 04.12.2021, 10:00 Uhr - 15:00 Uhr, 1x

## **V-7640 NEU - Tanzen für Teenies ab 10 Jahren**

Donnerstag, 18.11.2021, 17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 7x

## **W-7601 Tanz-Werkstatt für Kinder von 4 - 6 Jahren - Wir basteln uns einen Tanz**

Samstagvormittag ab 09:00 Uhr 3 Kurse mit Kerstin Seidenbusch

## **W-7641 NEU - Tanzen für Teenies ab 10 Jahren**

Donnerstag, 27.01.2022, 17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 9x

### **vhs Beilngries – Öffnungszeiten**

Das Büro ist für den Parteiverkehr wie folgt geöffnet:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8.00 bis 12.30 Uhr, Montag 14.00 bis 16.30 Uhr

Tel. 08461/266 / E-Mail [bildung@vhs-beilngries.de](mailto:bildung@vhs-beilngries.de) / Homepage: [www.vhs-beilngries.de](http://www.vhs-beilngries.de)

Postanschrift:

Volkshochschule Beilngries, Ringstraße 16 in 92339 Beilngries