

Natur- & Kulturfahrten:

Naturkundliche Tagesfahrt in das Landschaftsschutzgebiet Třeboňsko

Am Samstag, 17. September 2022, 07:00 Uhr – 20:30 Uhr
Die Landschaft der südböhmischen Region Třeboňsko (Wittingauer Land) ist seit Jahrhunderten von menschlichen Aktivitäten geprägt, was zur Entstehung eines äußerst wertvollen Mosaiks natürlicher oder naturnaher Biotope wie Teiche, Wälder, Fließgewässer sowie Torfmoore geführt hat. Bereits 1977 wurde das Gebiet um die Stadt Třeboň, das heute aus einem Netz von 32 Naturschutzgebieten und Naturdenkmälern besteht, von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt. Der Leiter oder ein Mitarbeiter der Verwaltung des Landschaftsschutzgebietes Třeboňsko begleitet uns den ganzen Tag, versorgt uns mit fachkundigen Informationen und führt die Gruppe zu besonders sehenswerten Punkten des Reservats. So steht vor einem gemeinsamen Mittagessen (Selbstzahler) in Třeboň ein Besuch des Naturschutzgebietes „Rotes Moor“, das wir auf einem 4 km langen Naturlehrpfad durchwandern. Schwerpunkt des Nachmittagsprogramms bildet ein Abstecher in die durch die Lainsitz (Lužnice) geprägte Auenlandschaft, sowie die Besichtigung des Rožmberk-Teiches – mit 489 ha der größte Teich der Tschechischen Republik.
Bitte etwas Kondition und wetterangepasste Kleidung mitnehmen. **Teilnehmerbeitrag: 39,00 €**

Abfahrtszeiten:
07:00 Uhr: Grafenau, Busbahnhof
07:25 Uhr: Freyung, Busbahnhof
07:35 Uhr: Freyung, Bildungszentrum „Brücke“
Rückkehr in Grafenau gegen 20:30 Uhr

Schloss- und Klosterfahrt mit musikalischer Matinee

Am Sonntag, 25. September 2022, 09:00 Uhr – 18:30 Uhr
Die Tagesfahrt führt in den Landkreis Deggendorf nach Schloss Egg und in den Klosterort Metten. Sie verbindet weltliche Schlossromantik und geistlich-religiöse Prachtentfaltung, garniert mit heiterer Musik aus der Zeit des Rokoko. Erster Programmpunkt ist die einstige Ritterburg und das spätere Märchenschloss Egg. Eine Führung versetzt uns in die ritterliche Vergangenheit der Burganlage und in die Zeit der Wiederauferstehung als romantisches Schloss im prachtvollen neugotischen Stil. Nächstes Ziel ist das Himmelbergschlösschen, einem zur Abtei Metten gehörenden barocken Profanbau. Dort laden Solisten des renommierten Concilium musicum Wien mit Werken u.a. von Mozart, Haydn, Gluck und Hasse zu einer sonntäglichen Matinee. Nach einem gemeinsamen Mittagessen (gegen 14:00 Uhr) folgt eine Sonderführung durch die imposante, weit über die Grenzen Bayerns berühmte Barockbibliothek des Klosters Metten, den schmucken Festsaal der Abtei und der Klosterkirche St. Michael, deren Altarbild von Cosmas Damian Asam gemalt wurde.
Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens Freitag, 16. September 2022 notwendig!

Bitte denken Sie daran, dass das Mittagessen für Selbstzahler aufgrund des Mittagskonzertes nicht vor 14:00 Uhr eingenommen werden kann. Im Bedarfsfall nehmen Sie bitte zur „Überbrückung“ eine kleine Brotzeit mit.
Teilnahmepreis von 46,00 € (inkl. Busfahrt, Reiseleitung sowie Konzertkarte und Führungskosten im Wert von 27,00 €).

Abfahrtszeiten:
09:00 Uhr: Freyung, Busbahnhof
09:05 Uhr: Freyung, Bildungszentrum „Brücke“
09:30 Uhr: Grafenau, Busbahnhof
09:40 Uhr: Schönberg, Unterer Marktplatz
Weitere Zustiege an der B 533 auf Anfrage möglich.

Rückkehr ca. 18:00 Uhr (Grafenau) bzw. 18:30 Uhr (Freyung)

Konzertfahrt in die Isarphilharmonie nach München: Arvo Pärt und Felix Mendelssohn Bartholdy

Am Samstag, 11. März 2023, 13:40 Uhr – 23:50 Uhr
Nach der Ankunft in München nehmen wir ein frühes Abendessen ein (nicht inklusiv). Anschließend begeben wir uns in die Isarphilharmonie. Vor dem Konzert erhalten Sie eine kurze musikalische Einführung.

Arvo Pärt, erster Komponist des Abends, wurde mit seiner mystischen, besinnlichen und doch schlicht gehaltenen Tonsprache zu einem der beliebtesten zeitgenössischen Komponisten. In seinem Werk „Swansong“ vertonte er berühmte Predigttexte des Theologen John Henry Newman. Ebenfalls aus der Feder Pärts stammt die folgende Symphonie Nr. 3, die als eines seiner frühesten Werke von der Gregorianik beeinflusst ist.

Mit der ebenfalls religiös inspirierten Symphonie-Kantate „Lobgesang“ von Felix Mendelssohn Bartholdy findet das Konzert einen wunderbaren Abschluss.

Es musizieren:
Münchener Philharmoniker, Philharmonischer Chor München (u.a.) unter der Leitung von Paavo Järvi.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens Donnerstag, 9. Februar 2023 notwendig.

Im Reisepreis enthalten sind Busfahrt, Reiseleitung und musikalische Einführung. Hinzu kommt die Konzertkarte nach gewünschter Kategorie: Kat. 1: 60,90 €; Kat. 2: 51,00 €; Kat. 4: 36,80 €.

13:30 Uhr: Abfahrt Freyung Busbahnhof
14:00 Uhr: Abfahrt Grafenau Busbahnhof
14:15 Uhr: Abfahrt Schönberg, Unterer Marktplatz
19:00 Uhr: Konzert in der Isarphilharmonie
Rückkehr im Landkreis gegen Mitternacht.

Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit, direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen zu Gesellschaft, Kultur, Sprache, Gesundheit und Beruf wahrzunehmen. Kurze Wege sind ein Schlüssel, um lebenslanges Lernen zu praktizieren. Die Verbesserung von Sprachkompetenz, Weiterbildung für die berufliche Mobilität und präventive Gesundheitskurse können von allen genutzt werden. Auf Nachfrage können vor Ort bei Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lerngemeindegemeinderin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



Lerngemeindegemeinderin Markt Schönberg:

Frau Veronika Egger
Johannesberg 11 a
94513 Schönberg
veronikaegger@aol.com
www.markt-schoenberg.de/lerngemeinden

vhs des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17
94481 Grafenau
Tel.: 08551 57-370
Fax: 08551 57-376
E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de
www.vhs-freyung-grafenau.de



Eine Einrichtung des
Landkreises Freyung-Grafenau

Lerngemeinde Markt Schönberg

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2022/23



Programm Herbst/Winter 2022/23

Das gesamte Semesterprogramm und weitere Infos finden Sie auf www.vhs-freyung-grafenau.de

Nordic Walking – Fit werden in der Natur

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining für Sie und Ihn in jedem Alter. Es ist wesentlich effektiver als Walking ohne Stöcke und ein optimales Cardio-Training zur Gewichtsreduktion. Durch den Einsatz der Stöcke ist Nordic Walking auch geeignet bei Knie- und Rückenproblemen. Trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit dieser abwechslungsreichen Bitte mitbringen: bequeme Sportschuhe mit Federung.

Dienstag, 20. September 2022, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
oder 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Gefühlsweg, Wanderparkplatz, Panhofbrücke, 94513 Schönberg
Teilnehmerbetrag: 69,- €
Leitung: Absmeier Tanja

Aikido

AIKIDO ist überwiegend defensiv und es gibt keine Wettkämpfe. Nicht das Siegen steht im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Lernen und die Fähigkeit, sich selbst zu beherrschen. AIKIDO versucht nicht, einzelne Körperteile zu trainieren, sondern den Körper in seiner Gesamtheit zu schulen und das Einfühlungsvermögen, die Konzentration und die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern. Bitte lockere Sportbekleidung anziehen.

**20.09.2022 / 22.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr und
25.09.2022, 10:00 – 11:30 Uhr: kostenlose Schnupperstunden**

Ab 20. September 2022, 10 x Dienstag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr
Ab 22. September 2022, 10 x Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr
Ab 25. September 2022, 10 x Sonntag, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 100,- €
Leitung: Reith Gerhard, 3. Dan

Yoga für Geübte

Yoga ist ein Weg, um inneres Gleichgewicht herzustellen, Energie zu mobilisieren und Bewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und auch das Nervensystem gestärkt. Yoga wirkt sich positiv auf das Konzentrationsvermögen aus. Unsere Yoga-Kurse sind Hatha-Yoga-Kurse, sofern nicht anders beschrieben. Wir möchten darauf hinweisen, dass in jedem Kurs andere Schwerpunkte gesetzt werden. In einigen wird mehr Wert auf körperliche Übungen gelegt und in anderen mehr auf Atem- und Meditationsübungen.

Ab 29. September 2022, 8 x Donnerstag, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
oder 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
Ab 12. Januar 2023, 8 x Donnerstag, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
oder 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 64,- €
Leitung: Kraus Alfred

Filzwerkstatt: Hausschuhe

Nie mehr kalte Füße! Wir filzen ein Paar originelle Hausschuhe aus Merinowolle. Mongolische Spitzenschuhe, Bayerische Haferschuhe oder russische Walenkistiefel – allen liegt die Technik des Hohlfilzens zugrunde. Durch die sachgerechte Anleitung von Christina Frank ist eine Vielzahl von Variationen möglich und Verzierungen machen die Schuhe zum echten Hingucker. Setzen Sie Ihre Ideen und Farbwünsche für ganz persönliche Hausschuhe um! Eine Stunde Mittagspause ca. von 12:30 - 13:30 Uhr. Mögliche Farben für die Sohle/außen: wollweiß, beige, grau, dunkelgrau/schwarz. Mögliche Farben für innen: weiß, gelb, orange, rot, dunkelrot, türkis, grün, dunkelblau. (Farbwunsch und Größe bitte bei der Anmeldung angeben! (Schuhgröße max. 45)

Voraussetzung: körperliche Fitness, denn Filzen über mehrere Stunden hinweg beansprucht Hände, Schultern und Oberkörpermuskulatur. Bitte mitbringen: 2 Handtücher und große Schüssel, Brotzeit für Zwischendurch/Mittag, Plastiktüte zum Heimtransport. Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € sind im Kurs zu zahlen.

Samstag, 01. Oktober 2022, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 39,- €; Leitung: Frank Christina

Progressive Muskelentspannung

PRÄVENTIONSKURS

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Ab 05. Oktober 2022, 8 x Mittwoch, 19:30 Uhr – 20:15 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 80,- €
Leitung: Absmeier Tanja, Ergotherapeutin



**PRÄVEN-
TION**

**Krankenkassen fördern
Ihren vhs-Präventionskurs!**

Unsere vhs-Gesundheitskurse werden von vielen Krankenkassen bis zu 100 % bzw. bis 75,00 € pro Kurs gefördert. Voraussetzung: Sie müssen an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Sie erhalten dann von uns eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse. Wichtig: Bitte klären Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

Wie erreiche ich, dass mein Kind auf mich hört?

Wenn Kinder in der Lage sind, sich „richtig“ zu verhalten, dann tun sie es auch. Manchmal übertreiben sie mit Verhaltensweisen, die ihnen ohnehin leicht fallen. Sie widersetzen sich damit den Anforderungen der Bezugsperson. Dann gilt es, Muster zu erkennen, die ein gutes Miteinander verhindern, innezuhalten und neue Wege zu finden. Anschließend Fragen und Diskussion.

Mittwoch, 05. Oktober 2022, 19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 15,- €
Leitung: Schönweitz Silviya

Klimafreundlich leben – das Spiel

Alle Welt redet vom Klimawandel und was die Politik tun sollte. Aber was können wir ganz persönlich tun? Wie können wir einen positiven und spürbaren Beitrag leisten? Das Spiel „Klimafreundlich Leben“ führt auf spielerische Art und doch ganz konkret auf den Weg. An diesem Abend erfahren Sie Hintergrund und Grundzüge des Spiels. Der Kurs findet online statt, falls der Kurs nicht in Präsenz angeboten werden kann.

Montag, 10. Oktober 2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Eintritt frei!
Leitung: Kies Franz

Knigge im Alltag und Beruf

Soft Skills tragen neben fachlicher Kompetenz zum beruflichen Erfolg bei und sichern im privaten Bereich soziale Kontakte. In diesem Seminar werden Sie mit vielen Alltagssituationen konfrontiert und überprüfen auch in heiklen Situationen angemessenes Verhalten. Sie üben unverfänglichen Small Talk, werden auf die Körpersprache sensibilisiert und sprechen u.a. über Kleiderordnung und zeitgemäße Tischmanieren beim Restaurantbesuch.

Montag, 24. Oktober 2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 15,- €
Leitung: Stocker Gabriele

Persönlichkeitstypen und Körpersprache

Unsere Persönlichkeit ist eine Mischung aus Genmaterial und Erziehung. Der jeweilige Persönlichkeitstyp lässt uns „ticken“ und bestimmt unsere Körpersprache. Er entscheidet, ob wir akkurat oder oberflächlich eine Aufgabe erledigen, ob wir sachbezogen oder menschenbezogen Entscheidungen treffen, harmoniebedürftig oder machtaffin sind.

Lassen Sie sich in diesem Seminar für körpersprachliche Signale sensibilisieren, lernen Sie verschiedene Persönlichkeitstypen kennen und setzen Sie das Gelernte anschließend gewinnbringend in Beruf und Alltag ein.

Mittwoch, 26.10.2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Jahnstr. 13, KUK, 94513 Schönberg
Teilnehmerbeitrag: 15,- €
Leitung: Stocker Gabriele

Theaterfahrten:

Fahren Sie bequem mit dem Bus zu ausgewählten Veranstaltungen des südostbayerischen Städtetheaters Passau. Bei Opernveranstaltungen werden Sie unterwegs mit spannenden Details versorgt und in das jeweilige Werk eingeführt. Die Rückfahrt erfolgt unmittelbar nach dem Vorstellungsende. Zustieg Schönberg: Unterer Marktplatz. Die genauen Abfahrtszeiten erfahren Sie bei Kartenreservierung.

Im weißen Rössl

Operette von Ralph Banatzky
Samstag, 15. Oktober 2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 50,- € inkl. Busfahrt

Coleman`s Twelve

Rat-Pack-Revue
Dienstag, 21. Februar 2023, 19:30 Uhr
Gebühr: 59,50 € inkl. Busfahrt

Rinaldo

Barockoper von Georg Friedrich Händel
Samstag, 08. April 2023, 19:30 Uhr
Gebühr: 50,- € inkl. Busfahrt

Siegfried

Bühnenfestspiel von Richard Wagner
Samstag, 27. Mai 2023, 16:00 Uhr
Gebühr: 59,50 € inkl. Busfahrt

Le Villi & Cavalleria Rusticana

Operndoppelabend mit zwei Operneinakttern
Sonntag, 25. Juni 2023, 20:00 Uhr
Gebühr: 65,- € inkl. Busfahrt