

Die vhs Dingolfing April bis Juli

GESELLSCHAFT UND LEBEN

- A142 Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden betrifft Freitag, 12.04., 18.00 Uhr
A122 Wie ticken die Deutschen? Mittwoch, 29.04., 18.00 Uhr
A103 Einbürgerungstest Freitag, 07.06., 09.00 Uhr
-
- A381 Der gerade Weg zur seelischen Gesundheit: Existenzanalyse und Logotherapie Freitag, 10.05., 17.30 Uhr
-
- A439 Welpen/Junghunde – die ersten 365 Tage Freitag, 05.04., 19.00 Uhr
A431 Den Garten besser und praktischer nutzen mit den Elementen der Permakultur Freitag, 12.04., 17.00 Uhr
- A435 Naturschutzgebiete und deren Bedeutung am Beispiel des Vilstalsees und seiner Umgebung (Vortrag und Führung) Donnerstag, 25.04., 19.00 Uhr (Reisbach)
A441 Imkerlehrgang für Anfänger Samstag, 27.04., 08.00 Uhr (Mengkofen)
A445 Imkerlehrgang für Anfänger Samstag, 04.05., 08.00 Uhr (Mengkofen)
-
- A481 Bauen und Wohnen nach der Harmonielehre des Feng Shui Mittwoch, 10.04., 19.30 Uhr (Mengkofen)

BERUF UND KARRIERE

- B411 PowerPoint 2016 - Grundlagen Montag, 01.04., 18.00 Uhr
B431 Layoutgestaltung mit Scribus – Grundlagen Dienstag, 02.04., 18.00 Uhr
B311 Sicher surfen im Internet Montag, 08.04., 18.00 Uhr
B435 Layoutgestaltung mit Scribus – Anwendung und Gestaltung Dienstag, 09.04., 18.00 Uhr
- B325 Outlook 2016 – Grundlagen Montag, 06.05., 18.00 Uhr
B361 Anmelden und kaufen bei eBay Donnerstag, 09.05., 18.00 Uhr
B114 EDV-Grundkurs mit Windows 10 (Intensivkurs) Montag, 20.05., 17.30 Uhr
B131 Windows 10 – Auffrischung: Dateien, Ordner und Programme Montag, 27.05., 18.00 Uhr
- B331 iPhone-Kurs Donnerstag, 06.06., 18.00 Uhr
-
- B615 Buchführung (Aufbaukurs) Freitag, 24.05., 18.00 Uhr
-
- B771 Kommunikation und Umgang mit Kunden auf der Messe Freitag, 03.05., 18.00 Uhr
B781 Verhandeln mit Gewinn Freitag, 17.05., 18.00 Uhr
B791 Debattieren, logisch argumentieren Samstag, 29.06., 09.00 Uhr

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

SPRACHEN • ENGLISCH

C242 Englisch Grundstufe 1 – 14-tägig (Bauer) Donnerstag, 04.04., 18.15 Uhr

SPRACHEN • ITALIENISCH

C366 Italienisch-Anfängerkurs (Galeffi) Mittwoch, 03.04., 19.00 Uhr

GESUNDHEIT • GESUNDHEITSPFLEGE

D131 Perfektes Make-up für jeden Anlass Freitag, 05.04., 18.00 Uhr

D141 Öle und Düfte – Wohlfühlen mit ätherischen Ölen Samstag, 18.05., 14.00 Uhr

GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

D207 Duft-Qigong Mittwoch, 10.04., 18.00 Uhr

D281 Aus der Ruhe in die Kraft Montag, 29.04., 19.00 Uhr

D212 Yoga-Grundkurs (Abendkurs) Dienstag, 30.04., 18.15 Uhr

D216 Yoga-Aufbaukurs Dienstag, 30.04., 19.45 Uhr

D210 Qigong für Anfänger und Geübte Donnerstag, 02.05., 18.00 Uhr (Niederviehbach)

D204 Qigong-Entspannungskurs (Vormittagskurs) Mittwoch, 08.05., 10.30 Uhr

D225 Oasentag für Körper, Geist und Seele Samstag, 11.05., 14.00 Uhr

D206 Qigong-Entspannungskurs (Abendkurs) Freitag, 24.05., 19.00 Uhr

GESUNDHEIT • BEWEGUNG

D302 Rücken fit (Vormittagskurs) Montag, 01.04., 08.30 Uhr

D306 Rücken fit (Nachmittagskurs) Montag, 01.04., 17.15 Uhr

D316 Pilates (Abendkurs) Montag, 01.04., 18.30 Uhr

D312 Pilates (Vormittagskurs) Mittwoch, 03.04., 10.15 Uhr

D318 Pilates (Abendkurs) Mittwoch, 03.04., 19.30 Uhr

D322 Beckenbodentraining für die Frau Dienstag, 07.05., 16.30 Uhr

D381 Cha-Cha-Cha, Bachata, Salsa (Schnuppertag) Samstag, 25.05., 16.00 Uhr

GESUNDHEIT • FITNESS

D402 Complete Body Montag, 01.04., 09.45 Uhr

D406 Fitness light Montag, 01.04., 16.00 Uhr

D432 Bodyforming mit Musik Montag, 01.04., 17.00 Uhr (Teisbach)

D422 Sanftes Wirbelsäulen- und Faszientraining Dienstag, 02.04., 08.45 Uhr

D426 Core-Training für eine starke Körpermitte Dienstag, 02.04., 10.00 Uhr

D416 Bodyforming mit Musik Dienstag, 02.04., 16.30 Uhr (Moosthenning)

D432 Zumba®-Fitness (Vormittagskurs) Mittwoch, 03.04., 09.00 Uhr

D442 Body Workout Donnerstag, 04.04., 18.00 Uhr

D481 Aerobic-Ganzkörpertraining Dienstag, 30.04., 18.00 Uhr (Mengkofen)

D438 Zumba®-Fitness (Nachmittagskurs) Donnerstag, 02.05., 16.00 Uhr

D482 Aerobic-Ganzkörpertraining Donnerstag, 02.05., 18.00 Uhr (Mengkofen)

D435 Zumba®-Fitness (Vormittagskurs) Freitag, 03.05., 10.15 Uhr

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

D516	Gesunde und schmackhafte Gemüsegerichte	Dienstag, 02.04., 18.00 Uhr
D518	Variationsreiche Fischgerichte	Dienstag, 07.05., 18.00 Uhr
D520	Herzhafte Brotzeiten aus der Schweiz	Dienstag, 02.07., 18.00 Uhr
•••••		
D563	Brotbackkurs	Samstag, 06.04., 14.00 Uhr
D565	Brotbackkurs	Dienstag, 14.05., 18.00 Uhr
D573	Klassische Sahnetorten	Dienstag, 28.05., 18.00 Uhr

GESUNDHEIT • KOMPETENZEN

D615	Häusliche Pflege (Kompaktkurs)	Samstag, 18.05., 10.00 Uhr
------	--------------------------------	----------------------------

GESUNDHEIT • HEILMETHODEN

D705	Augen auf – Brille ab	Samstag, 06.04., 10.00 Uhr
D748	Feste Zähne in 3 Stunden – Alles über Zahnimplantate	Mittwoch, 29.05., 19.00 Uhr

KULTUR UND GESTALTEN

E135	3 Tage Kurzreise Trentino	Freitag, 05.04., 06.00 Uhr
E140	Pilgerreise: Lissabon, Fatima und Santiago de Compostela	Donnerstag, 25.04., 07.00 Uhr
E111	Bayerische Landesgartenschau in Wassertrüdingen	Samstag, 25.05., 06.00 Uhr
E145	4 Tage Erlebnisreise Italien	Freitag, 07.06., 04.00 Uhr
E150	4 Tage Erlebnisreise Deutschland	Donnerstag, 20.06., 04.00 Uhr
E121	Oberösterreichische Landesgartenschau in Aigen-Schlägl	Mittwoch, 10.07., 06.30 Uhr
•••••		
E271	Abstraktes Malen mit Acryl – modernes Bild mit der Kratz- und Schabetechnik	Samstag, 06.04., 13.00 Uhr (Moosthenning)
E251	Alla-prima-Ölmalerei	Montag, 06.05., 18.00 Uhr
E231	Comics formen, zeichnen, malen	Dienstag, 14.05., 18.00 Uhr
E241	Die Collage – Quelle der Inspiration	Dienstag, 18.06., 09.00 Uhr
•••••		
E381	Flechtwerke aus Weiden - dekorative Objekte für Haus & Garten	Samstag, 13.04., 08.00 Uhr (Landau)
E392	Schafkopf – das Kartenspiel der Bayern	Freitag, 03.05., 19.00 Uhr (Landau)
E373	Drechselkurs für Einsteiger	Freitag, 31.05., 14.00 Uhr (Reisbach)
E315	Runen, die geheimnisvolle Schrift unserer germanischen Vorfahren	Freitag, 05.07., 18.15 Uhr
•••••		
E561	Didgeridoo-Baukurs	Samstag, 18.05., 14.00 Uhr (Landau)
E563	Didgeridoo-Spielkurs	Samstag, 18.05., 17.00 Uhr (Landau)

Nähere Angaben im Programmheft und unter www.vhs-dingolfing.de !

JUNGE VHS

F102	BwR 10. Klasse Realschule	Freitag, 03.05., 16.30 Uhr
F112	Mathematik 10. Klasse Realschule – kaufmännischer Zweig	Samstag, 04.05., 09.00 Uhr
•••••		
F161	Schach für Kinder (8-13 Jahre)	Mittwoch, 08.05., 16.45 Uhr
F171	Aquarellkurs für Kinder (ab 8 Jahren)	Mittwoch, 15.05., 15.30 Uhr

SENIORENPROGRAMM

F215	Internet und E-Mail ab 60 (Grundkurs)	Donnerstag, 04.04., 17.30 Uhr
•••••		
F236	Schnupperunterricht Englisch Grundstufe 2 C für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 04.04., 16.00 Uhr
•••••		
F242	Englisch-Anfängerkurs für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 04.04., 14.30 Uhr
F252	Englisch Grundstufe 2 C für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 04.04., 16.00 Uhr

**Anmeldungen rund um die Uhr an die
VOLKSHOCHSCHULE DINGOLFING
Telefon: 08731/60809 Internet: www.vhs-dingolfing.de**