

# Die vhs Dingolfing im Januar

## GESELLSCHAFT UND LEBEN

---

- A221 Bairisch für Zuagroaste und Bayern, deren Herz für die Heimat schlägt  
Montag, 13.01., 18.30 Uhr (Landau)
- A381 Der gerade Weg zur seelischen Gesundheit: Existenzanalyse und  
Logotherapie  
Freitag, 17.01., 17.30 Uhr
- A471 Strom rentabel selbst erzeugen  
Freitag, 17.01., 18.00 Uhr
- A441 Aggression bei Hunden  
Freitag, 17.01., 19.00 Uhr
- A241 Wie ticken die Deutschen?  
Montag, 20.01., 18.00 Uhr

## BERUF UND KARRIERE

---

- B351 Verkaufen bei eBay  
Donnerstag, 09.01., 18.00 Uhr
- B325 Outlook 2016 - Grundlagen  
Dienstag, 14.01., 18.00 Uhr
- B601 Computerschreiben mit 10 Fingern für Schüler ab der 4. Klasse  
sowie für Erwachsene  
Freitag, 17.01., 16.15 Uhr
- B761 Die Kunst der Schlagfertigkeit  
Freitag, 17.01., 18.00 Uhr
- B113 EDV-Grundkurs mit Windows 10  
Montag, 20.01., 18.00 Uhr
- B451 AutoCAD 2015 (Grundkurs)  
Freitag, 24.01., 18.00 Uhr (Landau)

## SPRACHEN • ENGLISCH

---

- C283 Englisch-Lektürekurs mit Kurzgeschichten von Roald Dahl  
(Niveaus B2/C1) – (Bauer)  
Freitag, 10.01., 09.00 Uhr
- C275 Englisch-Lektürekurs - Englisch lernen durch Lesen  
(Niveau B1) – (Bauer)  
Donnerstag, 09.01., 09.00 Uhr
- C238 Englisch-Lektürekurs - Englisch lernen durch Lesen  
(Niveau B1) – (Bauer)  
Donnerstag, 09.01., 19.45 Uhr

•••••

- C401 Japanisch-Anfängerkurs (Info) – (Prade)  
Dienstag, 14.01., 19.00 Uhr
- C411 Japanisch-Anfängerkurs (Kurs) – (Prade)  
Dienstag, 21.01., 19.00 Uhr

***Nähere Angaben im Programmheft und unter [www.vhs-dingolfing.de](http://www.vhs-dingolfing.de) !***

## **GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG**

---

D281	Progressive Muskelentspannung	Mittwoch, 08.01., 17.30 Uhr
D206	Yoga für Schwangere	Montag, 13.01., 14.30 Uhr
D210	Yoga-Grundkurs	Dienstag, 14.01., 18.15 Uhr
D214	Yoga-Aufbaukurs	Dienstag, 14.01., 19.45 Uhr
D232	Qigong-Entspannungskurs (Vormittagskurs)	Mittwoch, 15.01., 10.30 Uhr
D218	Yoga für Anfänger bis leicht Fortgeschrittene	Mittwoch, 15.01., 19.00 Uhr (Frontenhausen)
D221	Kundalini-Yoga - der Weg zu Ausgeglichenheit und Vitalität	Donnerstag, 16.01., 09.00 Uhr
D236	Qigong-Entspannungskurs (Abendkurs)	Freitag, 17.01., 19.00 Uhr
D240	Qigong zum Wohlfühlen (Samstagskurs)	Samstag, 18.01., 13.00 Uhr
D263	ZEN-Meditation – Weiterführung	Montag, 21.01., 19.45 Uhr
D243	Qigong für Anfänger und Geübte	Donnerstag, 23.01., 18.00 Uhr (Niederviehbach)
D291	Oasentag für Geist, Seele und Körper	Samstag, 25.01., 14.00 Uhr

## **GESUNDHEIT • BEWEGUNG**

---

D302	Rücken fit (Vormittagskurs)	Montag, 13.01., 08.30 Uhr
D306	Rücken fit (Nachmittagskurs)	Montag, 14.01., 17.25 Uhr
D316	Pilates (Abendkurs)	Montag, 13.01., 18.30 Uhr
D323	Beckenbodentraining für den Mann	Dienstag, 14.01., 16.30 Uhr
D312	Pilates (Vormittagskurs)	Mittwoch, 15.01., 10.15 Uhr
D318	Pilates (Abendkurs)	Mittwoch, 15.01., 19.30 Uhr
D385	Bachata für Anfänger	Sonntag, 19.01., 19.30 Uhr
D391	Discofox für Anfänger	Dienstag, 21.01., 19.00 Uhr (Moosthenning)

## **GESUNDHEIT • FITNESS**

---

D476	Stepp-Aerobic für Anfänger	Mittwoch, 08.01., 18.00 Uhr
D487	Aerobic-Ganzkörpertraining	Donnerstag, 09.01., 18.00 Uhr (Mengkofen)
D480	Fit und gesund durch sportliche Betätigung	Montag, 13.01., 09.00 Uhr (Weigendorf)
D402	Complete Body	Montag, 13.01., 09.45 Uhr
D466	Fitness light	Montag, 13.01., 16.00 Uhr
D442	Sanftes Wirbelsäulen- und Faszientraining	Dienstag, 14.01., 08.45 Uhr

***Nähere Angaben im Programmheft und unter [www.vhs-dingolfing.de](http://www.vhs-dingolfing.de) !***

## **GESUNDHEIT • FITNESS**

---

D446	Problemzonentraining	Dienstag, 14.01., 10.00 Uhr
D485	Aerobic-Ganzkörpertraining	Dienstag, 14.01., 18.00 Uhr (Mengkofen)
D422	Body Workout	Donnerstag, 16.01., 18.00 Uhr
D432	Bodyforming mit Musik	Montag, 20.01., 17.00 Uhr
D436	Bodyforming mit Musik	Dienstag, 21.01., 16.30 Uhr (Moosthenning)
D411	Zumba®-Fitness (Nachmittagskurs)	Donnerstag, 23.01., 16.00 Uhr
D412	Zumba®-Fitness (Vormittagskurs)	Freitag, 24.01., 10.15 Uhr

## **GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG**

---

D518	Leckere Pastagerichte	Dienstag, 14.01., 18.00 Uhr
------	-----------------------	-----------------------------

## **GESUNDHEIT • ERKRANKUNGEN/HEILMETHODEN**

---

D745	Augen auf – Brille ab	Samstag, 18.01., 10.00 Uhr
------	-----------------------	----------------------------

## **KULTUR UND GESTALTEN**

---

E191	„Die lustige Witwe“ – Theaterfahrt	Sonntag, 05.01., 18.00 Uhr (Abfahrt)
	•••••	
E221	Metamorphose	Dienstag, 14.01., 18.00 Uhr
	•••••	
E325	Armbänder knüpfen mit Makramee-Verschluss	Freitag, 10.01., 18.00 Uhr
E382	Skat für Anfänger (Schnupperkurs)	Freitag, 10.01., 18.00 Uhr (Landau)
E395	Zauberkurs - Zaubern wie Harry Potter	Samstag, 11.01., 10.00 Uhr (Landau)
E311	Die schöne alte deutsche Schrift - Schreiben und Lesen wie vor 100 Jahren	Freitag, 17.01., 18.15 Uhr
E331	Weidenobjekt - Rankgerüst	Mittwoch, 29.01., 18.00 Uhr
E386	Skat für Anfänger (Grundkurs)	Freitag, 31.01., 18.00 Uhr (Landau)
	•••••	
E441	Sockenstricken	Freitag, 10.01., 16.00 Uhr
E421	Nähkurs für Anfänger	Samstag, 25.01., 09.00 Uhr

***Nähere Angaben im Programmheft und unter [www.vhs-dingolfing.de](http://www.vhs-dingolfing.de) !***

## JUNGE VHS

---

F101	BwR 10. Klasse Realschule	Freitag, 10.01., 16.30 Uhr
F111	Mathematik 10. Klasse Realschule II/III	Samstag, 11.01., 09.00 Uhr
F121	Englisch 10. Klasse Realschule	Freitag, 17.01., 15.00 Uhr

## SENIORENPROGRAMM

---

F211	iPhonekurs für Senioren	Montag, 13.01., 17.30 Uhr
F201	Computerwissen ab 60 (EDV-Grundkurs)	Donnerstag, 23.01., 17.30 Uhr

•••••

F222	Infotermine Englisch für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 09.01., 14.30 Uhr
F231	Schnupperunterricht Englisch Grundstufe 1 B für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 16.01., 14.30 Uhr
F244	Englisch Grundstufe 1 B für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 16.01., 14.30 Uhr
F252	Englisch Mittelstufe 1 A für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 09.01., 16.00 Uhr
F254	Englisch Mittelstufe 1 B für Senioren (Bauer)	Donnerstag, 09.01., 10.30 Uhr

•••••

F272	Fit und gesund ab 60	Mittwoch, 08.01., 09.00 Uhr
F285	Kraft tanken ab 60	Montag, 13.01., 16.45 Uhr (Frontenhausen)
F286	Kraft tanken ab 60	Montag, 13.01., 17.45 Uhr (Frontenhausen)
F295	Fitte Männer ab 51	Montag, 13.01., 16.30 Uhr (Gottfrieding)
F296	Fitte Männer ab 51	Montag, 13.01., 19.00 Uhr (Gottfrieding)

•••••

F299	Schach-Auffrischkurs ab 60	Mittwoch, 22.01., 16.45 Uhr
------	----------------------------	-----------------------------

**Anmeldungen rund um die Uhr an die  
VOLKSHOCHSCHULE DINGOLFING**

**Telefon 08731/60809 Fax 08731/40299**

**Internet: [www.vhs-dingolfing.de](http://www.vhs-dingolfing.de) E-Mail: [info@vhs-dingolfing.de](mailto:info@vhs-dingolfing.de)**