

Die vhs Dingolfing im Januar

GESELLSCHAFT UND LEBEN

- A121 Wie ticken die Deutschen? Mittwoch, 09.01., 18.00 Uhr
A241 Einführung in die Ahnen- und Heimatforschung
Montag, 14.01., 19.00 Uhr (Landau)
A141 Patientenvorsorge - ein Thema, das jeden betrifft Freitag, 25.01., 18.00 Uhr

BERUF UND KARRIERE

- B351 Verkaufen bei eBay Donnerstag, 10.01., 18.00 Uhr
B231 Excel 2016 – Fortgeschrittene Dienstag, 15.01., 18.00 Uhr
B401 Videobearbeitung mit Pinnacle Studio (Grundkurs)
Freitag, 18.01., 18.00 Uhr
B112 EDV-Grundkurs mit Windows 10 Montag, 21.01., 18.00 Uhr
•••••
B701 Smalltalk - Königsdisziplin der Kommunikation? Freitag, 18.01., 18.00 Uhr

SPRACHEN • ENGLISCH

- C200 Englisch-Einstufungstest (Steffan) Dienstag, 29.01., 18.15 Uhr
C201 Englisch-Einstufungstest (Steffan) Dienstag, 29.01., 19.45 Uhr
•••••
C222 Schnupperunterricht Englisch Mittelstufe 1 A (Erber-Just)
Dienstag, 29.01., 19.00 Uhr
•••••
C243 Englisch Grundstufe 1 B (Bauer) Donnerstag, 10.01., 19.45 Uhr
C248 Englisch lernen mit Musik und Entspannungsübungen –
Grundstufe 2 C (Bauer) Donnerstag, 10.01., 14.30 Uhr
C254 Englisch Mittelstufe 1 A (Erber-Just) Dienstag, 29.01., 19.00 Uhr
C266 Business English (Niveau A2) – (Erber-Just) Dienstag, 29.01., 17.15 Uhr
C276 Englisch-Lektürekurs: Englisch lernen durch
Lesen (Niveau B1) - (Bauer) Freitag, 11.01., 09.00 Uhr
C280 Englisch-Lektürekurs: Englisch lernen durch
Lesen (Niveau B2) - (Bauer) Freitag, 11.01., 10.30 Uhr

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

SPRACHEN • PORTUGIESISCH

C500	Portugiesisch für Anfänger (Info) - (König)	Mittwoch, 09.01., 18.00 Uhr
C501	Portugiesisch für Anfänger (Kurs) - (König)	Mittwoch, 16.01., 18.00 Uhr

GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

D201	Qigong zum Wohlfühlen	Samstag, 12.01., 13.00 Uhr
D211	Yoga-Grundkurs	Dienstag, 15.01., 18.15 Uhr
D215	Yoga-Aufbaukurs	Dienstag, 15.01., 19.45 Uhr
D221	Oasentag für Geist, Seele und Körper	Samstag, 19.01., 14.00 Uhr
D231	ZEN-Meditation - Weiterführung	Montag, 21.01., 19.45 Uhr
D209	Qigong für Anfänger und Geübte	Donnerstag, 24.01., 18.00 Uhr (Niederviehbach)

GESUNDHEIT • BEWEGUNG

D301	Rücken fit (Vormittagskurs)	Montag, 14.01., 08.30 Uhr
D305	Rücken fit (Nachmittagskurs)	Montag, 14.01., 17.15 Uhr
D315	Pilates (Abendkurs)	Montag, 14.01., 18.30 Uhr
D321	Beckenbodentraining für die Frau	Dienstag, 15.01., 16.30 Uhr
D311	Pilates (Vormittagskurs)	Mittwoch, 16.01., 10.15 Uhr
D317	Pilates (Abendkurs)	Mittwoch, 16.01., 19.30 Uhr
D361	Latin Hustle für Anfänger	Sonntag, 20.01., 19.30 Uhr

GESUNDHEIT • FITNESS

D471	Fit und gesund durch sportliche Betätigung	Montag, 14.01., 09.00 Uhr (Loiching)
D401	Complete Body	Montag, 14.01., 09.45 Uhr
D405	Fitness light	Montag, 14.01., 16.00 Uhr
D411	Bodyforming mit Musik	Montag, 14.01., 17.00 Uhr
D421	Sanftes Wirbelsäulen- und Faszientraining	Dienstag, 15.01., 08.45 Uhr
D425	Core-Training für eine starke Körpermitte	Dienstag, 15.01., 10.00 Uhr
D415	Bodyforming mit Musik	Dienstag, 15.01., 16.30 Uhr (Moosthenning)
D491	Karate für Jugendliche und Erwachsene	Dienstag, 15.01., 20.00 Uhr
D431	Zumba®-Fitness (Vormittagskurs)	Mittwoch, 16.01., 09.00 Uhr
D441	Body Workout	Donnerstag, 17.01., 18.00 Uhr
D437	Zumba®-Fitness (Nachmittagskurs)	Donnerstag, 24.01., 16.00 Uhr
D434	Zumba®-Fitness (Vormittagskurs)	Freitag, 25.01., 10.15 Uhr

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

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

D561	Brotbackkurs	Dienstag, 15.01., 18.00 Uhr
D567	Pralinenkurs	Dienstag, 29.01., 18.00 Uhr

GESUNDHEIT • SOZIALE KOMPETENZEN

D631	Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende	Samstag, 26.01., 09.00 Uhr
------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

GESUNDHEIT • ERKRANKUNGEN/HEILMETHODEN

D701	Augen auf – Brille ab	Samstag, 12.01., 10.00 Uhr
------	-----------------------	----------------------------

KULTUR UND GESTALTEN

E101	„My Fair Lady“ – Musicalfahrt	Samstag, 26.01., 19.30 Uhr (Abfahrt)
•••••		
E201	Surreales Zeichnen und Malen	Dienstag, 15.01., 18.00 Uhr
•••••		
E391	Schafkopf - das Kartenspiel der Bayern	Freitag, 18.01., 19.00 Uhr (Landau)
E395	Zauberkurs - Zaubern wie Harry Potter	Samstag, 19.01., 10.00 Uhr (Landau)
E321	Umflochtener Eisenstab	Donnerstag, 24.01., 18.00 Uhr
•••••		
E451	Sockenstricken	Freitag, 11.01., 16.00 Uhr

JUNGE VHS

F101	BwR 10. Klasse Realschule	Freitag, 11.01., 16.30 Uhr
F111	Mathematik 10. Klasse Realschule – kaufmännischer Zweig	Samstag, 12.01., 09.00 Uhr
F121	Englisch 10. Klasse Realschule	Freitag, 18.01., 15.00 Uhr

SENIORENPROGRAMM

F201	Computerwissen ab 60 (EDV-Grundkurs)	Donnerstag, 24.01., 17.30 Uhr
------	--------------------------------------	-------------------------------

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

SENIORENPROGRAMM

- F248 Englisch Grundstufe 2 B für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.01., 16.00 Uhr
- F254 Englisch Grundstufe 2 C für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.01., 10.30 Uhr
- F256 Englisch Mittelstufe 1 C für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.01., 09.00 Uhr
-
- F293 Fitte Männer ab 51 Montag, 07.01., 16.30 Uhr (Gottfrieding)
- F294 Fitte Männer ab 51 Montag, 07.01., 19.00 Uhr (Gottfrieding)
- F285 Kraft tanken ab 60 Montag, 07.01., 16.45 Uhr (Frontenhausen)
- F286 Kraft tanken ab 60 Montag, 07.01., 17.45 Uhr (Frontenhausen)
- F272 Fit und gesund ab 60 Mittwoch, 09.01., 09.00 Uhr
-
- F299 Schach-Auffrischkurs ab 60 Mittwoch, 23.01., 16.45 Uhr

SPEZIAL UND MEHR

- F311 Sportbootführerschein „Binnen“ (Theorie) Samstag, 12.01., 09.30 Uhr
- F321 Sportbootführerschein „See“ für das Küstenrevier (Theorie) Samstag, 19.01., 09.30 Uhr

**Anmeldungen rund um die Uhr an die
VOLKSHOCHSCHULE DINGOLFING
Telefon 08731/60809 Fax 08731/40299**

Internet: www.vhs-dingolfing.de E-Mail: info@vhs-dingolfing.de