

# Die vhs Dingolfing im März

## GESELLSCHAFT UND LEBEN

---

- A102 Einbürgerungstest Freitag, 01.03., 09.00 Uhr (Landau)  
.....
- A361 Mit Trauer umgehen Mittwoch, 13.03., 16.30 Uhr  
A311 Ethik im praktischen Leben Freitag, 15.03., 18.00 Uhr  
A391 Schwungvoll zu mehr Sinn & sinnvoll zu mehr Schwung  
Freitag, 15.03., 19.00 Uhr (Moosthenning)  
A341 Gedanken über eine zeitgemäße Erziehung Freitag, 22.03., 17.30 Uhr  
.....
- A421 Wilde Frühlingskräuter – Essbares und Pflegendes von der Wiese  
Freitag, 15.03., 17.00 Uhr  
A405 Professionelle Gartengestaltung Freitag, 15.03., 19.00 Uhr (Landau)

## BERUF UND KARRIERE

---

- B455 AutoCAD 2015 (Aufbaukurs) Freitag, 08.03., 18.00 Uhr (Landau)  
B113 EDV-Grundkurs mit Windows 10 für Frauen Montag, 11.03., 18.00 Uhr  
B241 Word 2016 - Grundlagen Dienstag, 12.03., 18.00 Uhr  
.....
- B641 Computerschreiben mit 10 Fingern Freitag, 15.03., 16.15 Uhr  
.....
- B721 Zeit- und Selbstmanagement Freitag, 08.03., 18.00 Uhr  
B741 Spielerisches Gedächtnistraining Mittwoch, 20.03., 16.30 Uhr  
B751 Gut aufgelegt - aktives Telefonieren Freitag, 22.03., 18.00 Uhr  
B761 Bewerbungstraining Basic Samstag, 30.03., 09.00 Uhr

## SPRACHEN • ENGLISCH

---

- C216 Schnupperunterricht Englisch Grundstufe 1 B (Bauer)  
Donnerstag, 28.03., 19.45 Uhr  
C223 Schnupperuntterr. Englisch-Lektürekurs (Bauer) Freitag, 29.03., 09.00 Uhr  
.....
- C231 Englisch-Anfängerkurs (Zukunft) Montag, 11.03., 19.30 Uhr  
.....
- C245 Englisch Grundstufe 1 B (Bauer) Donnerstag, 28.03., 19.45 Uhr

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

## SPRACHEN • ENGLISCH

---

C250 Englisch lernen mit Musik und Entspannungsübungen -  
Mittelstufe 1 A (Bauer) Donnerstag, 28.03., 14.30 Uhr

•••••

C281 Englisch-Lektürekurs: Englisch lernen durch Lesen (B1)  
- (Bauer) Freitag, 29.03., 09.00 Uhr

C282 Englisch-Lektürekurs: Englisch lernen durch Lesen (B2)  
- (Bauer) Freitag, 29.03., 10.30 Uhr

## SPRACHEN • ITALIENISCH

---

C368 Italienisch Grundstufe 1 A (Wissinger) Donnerstag, 07.03., 19.00 Uhr

## SPRACHEN • SPANISCH

---

C652 Schnupperunterricht "Endlich Zeit für Spanisch" - Grundstufe 1 A (Beyer)  
Mittwoch, 06.03., 09.00 Uhr

•••••

C661 Spanisch-Anfängerkurs (Diequez Enriquez) Donnerstag, 14.03., 18.00 Uhr

•••••

C662 "Endlich Zeit für Spanisch" – Grundstufe 1 A (Beyer)  
Mittwoch, 06.03., 09.00 Uhr

## GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

---

D275 Mehr Lebensqualität durch richtige Atmung Mittwoch, 06.03., 15.00 Uhr

D261 Einführung in die Fußreflexzonenmassage Samstag, 09.03., 10.00 Uhr

D218 Yoga und Faszien - mehr Beweglichkeit und Gesundheit durch ein  
elastisches Bindegewebe (Tagesseminar) Samstag, 16.03., 10.30 Uhr

D291 Mini-Urlaub vom stressigen Alltag Mittwoch, 27.03., 19.00 Uhr (Poxau)

D255 Kraft und Lebensfreude tanken durch Körperklingschalen  
Samstag, 30.03., 14.00 Uhr

## GESUNDHEIT • BEWEGUNG

---

D365 Salsa für Anfänger Donnerstag, 07.03., 19.15 Uhr

D325 Beckenbodentraining f. den Mann (Grundkurs) Dienstag, 12.03., 16.30 Uhr

D371 Square Dance für Anfänger - das etwas andere Workout-Programm  
Donnerstag, 14.03., 20.00 Uhr

D375 Tanzgrundlagen für Brautpaare Sonntag, 17.03., 19.30 Uhr

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

## **GESUNDHEIT • FITNESS**

---

- D485 Tiefwasseraerobic Dienstag, 12.03., 08.15 Uhr (Reisbach)  
D451 Callanetics Mittwoch, 13.03., 18.00 Uhr  
D472 Fit und gesund durch sportliche Betätigung  
Montag, 18.03., 09.00 Uhr (Weigendorf)  
D461 Nordic Walking für Einsteiger Mittwoch, 20.03., 10.15 Uhr

## **GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG**

---

- D511 Ernährungs-Quickie - Ernährungswissen schnell gelernt!  
Samstag, 30.03., 14.00 Uhr  
•••••  
D514 Abwechslungsreiche Fleischgerichte aus der Schweiz  
Dienstag, 12.03., 18.00 Uhr  
•••••  
D545 Basisches Kochen – Bitterstoffe Montag, 11.03., 18.00 Uhr  
D545 Basisches Kochen deluxe Montag, 18.03., 18.00 Uhr  
•••••  
D571 Österliche Backideen Dienstag, 19.03., 18.00 Uhr

## **GESUNDHEIT • HEILMETHODEN**

---

- D745 Genussvolles und ganzheitliches Basenfasten Freitag, 15.03., 19.00 Uhr

## **KULTUR UND GESTALTEN**

---

- E130 Karneval in Venedig Freitag, 01.03., 23.00 Uhr (Abfahrt)  
•••••  
E211 Landschaften mit Pastellkreiden und/oder Kohle  
Dienstag, 12.03., 18.00 Uhr  
•••••  
E311 Die schöne alte deutsche Schrift - Schreiben und Lesen  
wie vor 100 Jahren Freitag, 15.03., 18.15 Uhr  
•••••  
E361 Ein Streifzug durch die Keramik- und die Praxis dazu (Info)  
Mittwoch, 13.03., 18.00 Uhr (Warth)  
E362 Ein Streifzug durch die Keramik - und die Praxis dazu (Kurs)  
Dienstag, 19.03., 18.00 Uhr (Warth)

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

## KULTUR UND GESTALTEN

---

|       |                                     |                                       |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| E371  | Drechselkurs für Einsteiger         | Freitag, 15.03., 14.00 Uhr (Reisbach) |
| E326  | Weidenobjekt - Rankgerüst           | Mittwoch, 20.03., 18.00 Uhr           |
| E372  | Drechselkurs für Einsteiger         | Freitag, 29.03., 14.00 Uhr (Reisbach) |
| ••••• |                                     |                                       |
| E425  | Nähkurs für leicht Fortgeschrittene | Samstag, 16.03., 09.00 Uhr            |
| E422  | Nähkurs für Anfänger                | Samstag, 30.03., 09.00 Uhr            |
| ••••• |                                     |                                       |
| E511  | Literaturkreis Dingolfing (Kurs)    | Mittwoch, 13.03., 14.00 Uhr           |
| E531  | Fotokurs für Anfänger               | Freitag, 15.03., 18.30 Uhr            |

## JUNGE VHS

---

|      |                                 |                                       |
|------|---------------------------------|---------------------------------------|
| F122 | Englisch 10. Klasse Realschule  | Freitag, 15.03., 15.00 Uhr            |
| F131 | Kindertanz für 4- bis 6-Jährige | Samstag, 16.03., 10.00 Uhr (Reisbach) |

## SENIORENPROGRAMM

---

|       |   |   |
|-------|---|---|
| F221  | Infotermin Englisch für Senioren (Bauer)                          | Donnerstag, 28.03., 16.00 Uhr             |
| F240  | Schnupperunterricht Englisch Mittelstufe 1 C für Senioren (Bauer) | Donnerstag, 28.03., 09.00 Uhr             |
| F258  | Englisch Mittelstufe 1 C für Senioren (Bauer)                     | Donnerstag, 28.03., 09.00 Uhr             |
| ••••• |   |   |
| F261  | Italienisch Grundstufe 1 A für Senioren (Wissinger)               | Donnerstag, 07.03., 17.30 Uhr             |
| ••••• |   |   |
| F273  | Fit und gesund ab 60  | Mittwoch, 06.03., 09.00 Uhr               |
| F287  | Kraft tanken ab 60  | Montag, 11.03., 16.45 Uhr (Frontenhausen) |
| F288  | Kraft tanken ab 60  | Montag, 11.03., 17.45 Uhr (Frontenhausen) |

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