

Die vhs Dingolfing im Oktober

GESELLSCHAFT UND LEBEN

A341	Gedanken über eine zeitgemäße Erziehung	Freitag, 11.10., 17.30
A311	Ethik im praktischen Leben (4-wöchig)	Freitag, 11.10., 18.00
A465	Hausbau oder Heizungswechsel mit Wärmepumpe, Stromspeicher und Photovoltaik	Freitag, 25.10., 18.00 Uhr

BERUF UND KARRIERE

B401	Layoutgestaltung m. Scribus – Grundlagen/Anwendung	Dienstag, 01.10., 18.00 Uhr
B701	Kommunikationstraining	Samstag, 05.10., 10.00 Uhr
B765	Bewerbungstraining Basic	Samstag, 12.10., 09.00 Uhr
B221	Excel 2016 – Grundlagen	Dienstag, 15.10., 18.00 Uhr
B711	Smalltalk - Königsdisziplin der Kommunikation?	Freitag, 25.10., 18.00 Uhr

SPRACHEN • DEUTSCH

C111	Deutsch-Anfängerkurs – 14-tägig (ungerade Wochen)	Dienstag, 08.10., 16.00 Uhr
C112	Deutsch-Anfängerkurs – 14-tägig (gerade Wochen)	Dienstag, 15.10., 16.00 Uhr
C121	Deutsch für Fortgeschrittene I – 14-tägig (ungerade Wochen)	Montag, 07.10., 16.00 Uhr
C122	Deutsch für Fortgeschrittene I – 14-tägig (ger. Wochen)	Montag, 14.10., 16.00 Uhr
C131	Deutsch für Fortgeschrittene II – 14-tägig (ungerade Wochen)	Montag, 07.10., 16.00 Uhr
C132	Deutsch für Fortgeschrittene II – 14-tägig (ger. Wochen)	Montag, 14.10., 16.00 Uhr
C141	Deutsch für Fortgeschrittene III – 14-tägig (ungerade Wochen)	Montag, 07.10., 16.00 Uhr
C142	Deutsch für Fortgeschrittene III – 14-tägig (ger. Wochen)	Montag, 14.10., 16.00 Uhr

SPRACHEN • ENGLISCH

C212	Schnupperunterricht Englisch Grundstufe 1 B (Bauer)	Donnerstag, 10.10., 19.45 Uhr
C213	Schnupperunterricht Englisch Grundstufe 1 B – 14-tägig (Bauer)	Donnerstag, 17.10., 18.15 Uhr
C224	Schnupperunterricht Englisch-Lektürekurs (Niveau B1) – (Bauer)	Donnerstag, 10.10., 09.00 Uhr
C225	Schnupperunterricht Englisch-Lektürekurs mit Kurzgeschichten von Roald Dahl (Niveaus B2/C1) – (Bauer)	Freitag, 11.10., 09.00 Uhr

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

SPRACHEN • ENGLISCH

C232	Englisch für Reise und Urlaub in einem einzigen Kurs – Anfänger (Bauer)	Freitag, 11.10., 14.00 Uhr
C237	Englisch Grundstufe 1 B (Bauer)	Donnerstag, 10.10., 19.45 Uhr
C239	Englisch Grundstufe 1 B – 14-tägig (Bauer)	Donnerstag, 17.10., 18.15 Uhr
•••••		
C274	Englisch-Lektürekurs (Niveau B1) – (Bauer)	Donnerstag, 10.10., 09.00 Uhr
C281	Englisch-Lektürekurs mit Kurzgeschichten von Roald Dahl (Niveaus B2/C1) – (Bauer)	Freitag, 11.10., 09.00 Uhr

SPRACHEN • FRANZÖSISCH

C305	Schnupperunterricht Französisch Grundstufe 2 B – Auffrischung (A2) – (Mainguy-Scholz)	Dienstag, 08.10., 17.30 Uhr
C306	Schnupperunterricht Französisch Grundstufe 2 B – Auffrischung (A2) – (Mainguy-Scholz)	Montag, 07.10., 17.00 Uhr
C308	Schnupperunterricht Französisch Mittelstufe 1 A (Mainguy-Scholz)	Mittwoch, 09.10., 17.15 Uhr
•••••		
C319	Französisch Grundstufe 2 B – Auffrischung (A2) - (Mainguy-Scholz)	Dienstag, 08.10., 17.30 Uhr
C320	Französisch Grundstufe 2 B – Auffrischung (A2) - (Mainguy-Scholz)	Montag, 07.10., 17.00 Uhr
C323	Französisch Mittelstufe 1 A (Mainguy-Scholz)	Mittwoch, 09.10., 17.15 Uhr
C332	Französisch Mittelstufe 1 A (Adolf)	Dienstag, 08.10., 09.00 Uhr

SPRACHEN • ITALIENISCH

C366	Italienisch-Anfängerkurs (Galeffi)	Donnerstag, 10.10., 17.15 Uhr
C385	Italienisch-Auffrischkurs mit leichter Konversation (Niveau A2) – (Galeffi)	Dienstag, 08.10., 18.45 Uhr

SPRACHEN • SPANISCH

C661	Spanisch-Anfängerkurs (Diequez Enriquez)	Mittwoch, 09.10., 19.00 Uhr
------	--	-----------------------------

GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

D209	Yoga-Grundkurs (Abendkurs)	Dienstag, 08.10., 18.15 Uhr
D213	Yoga-Aufbaukurs	Dienstag, 08.10., 19.45 Uhr
D231	Qigong-Entspannungskurs (Vormittagskurs)	Mittwoch, 09.10., 10.30 Uhr
D251	Mit Atemübungen zu mehr Lebensqualität und Schmerzminderung	Mittwoch, 09.10., 15.00 Uhr
D237	Duft-Qigong	Mittwoch, 09.10., 18.00 Uhr

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

GESUNDHEIT • ENTSPANNUNG

- D217 Yoga für Anfänger bis leicht Fortgeschrittene
Mittwoch, 09.10., 19.00 Uhr (Frontenhausen)
- D220 Kundalini-Yoga – der Weg zu Ausgeglichenheit und Vitalität
Donnerstag, 10.10., 09.00 Uhr
- D235 Qigong-Entspannungskurs (Abendkurs) Freitag, 11.10., 19.00 Uhr
- D269 Gut zu Fuß ein Leben lang! Samstag, 12.10., 13.00 Uhr
- D205 Yoga für Schwangere – pränatales Yoga Montag, 14.10., 14.30 Uhr
- D225 Yoga und Ayurveda – Gesundheit für innen und außen Dienstag, 15.10., 09.00 Uhr

GESUNDHEIT • BEWEGUNG

- D331 Rückentraining an den Geräten Dienstag, 08.10., 10.00 Uhr
- D375 Square Dance für Anfänger - das etwas andere Workout-Programm
Donnerstag, 10.10., 20.00 Uhr
- D335 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung Freitag, 11.10., 17.15 Uhr
- D381 Crashkurs für die Ballsaison Sonntag, 20.10., 19.30 Uhr
- D341 Bleib' in Balance (BiB) Mittwoch, 23.10., 16.15 Uhr
- D355 Trommeln und bewegter Rhythmus für Anfänger
Samstag, 26.10., 10.00 Uhr (Niederviehbach)

GESUNDHEIT • FITNESS

- D479 Fit und gesund durch sportliche Betätigung Montag, 07.10., 09.00 Uhr (Weigendorf)
- D451 Spinning Montag, 07.10., 09.45 Uhr
- D471 Cardiotraining Dienstag, 08.10., 14.00 Uhr
- D465 Fitness light Montag, 14.10., 16.00 Uhr

GESUNDHEIT • ERNÄHRUNG

- D501 Ernährungs-Quickie – Ernährungswissen schnell gelernt!
Samstag, 05.10., 14.00 Uhr
-
- D514 Variationsreiche Fischgerichte
Dienstag, 08.10., 18.00 Uhr
-
- D559 Backen mit Hefeteig
Freitag, 11.10., 18.00 Uhr

GESUNDHEIT • ERKRANKUNGEN/HEILMETHODEN

- D711 Feste Zähne in 3 Stunden - alles über Zahnimplantate
Mittwoch, 16.10., 19.00 Uhr

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

KULTUR UND GESTALTEN

- E101 Salzburg (Tagesfahrt) Donnerstag, 03.10., 07.30 Uhr (Abfahrt)
•••••
- E131 2-Tage-Musicalreise Deutschland Sonntag, 27.10., 08.00 Uhr (Abfahrt)
•••••
- E201 Ihre Idee – Ihre Zeichnung – Ihre Malerei Dienstag, 08.10., 18.00 Uhr
E261 Abstrakte Mohnblumen mit Acryl (Workshop) Samstag, 12.10., 14.00 Uhr (Moosthenning)
•••••
- E381 Skat für Anfänger (Schnupperkurs) Freitag, 18.10., 18.00 Uhr (Landau)
•••••
- E411 Nähkurs für Anfänger Samstag, 12.10., 09.00 Uhr
•••••
- E511 Literaturkreis Dingolfing (4-wöchig) Mittwoch, 09.10., 14.00 Uhr

SPEZIAL UND MEHR

- F321 Sportbootführerschein „See“ für das Küstenrevier Samstag, 05.10., 09.30 Uhr
F311 Sportbootführerschein „Binnen“ Samstag, 12.10., 09.30 Uhr
F341 UKW-Sprechfunkzeugnis "SRC" für den Seefunk Sonntag, 19.10., 09.30 Uhr

SENIORENPROGRAMM

- F238 Schnupperunterricht Englisch Mittelstufe 1 A für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.10., 16.00 Uhr
F239 Schnupperunterricht Englisch Mittelstufe 1 A für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.10., 10.30 Uhr
•••••
- F242 Englisch-Anfängerkurs für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.10., 14.30 Uhr
F248 Englisch Mittelstufe 1 A für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.10., 16.00 Uhr
F250 Englisch Mittelstufe 1 A für Senioren (Bauer) Donnerstag, 10.10., 10.30 Uhr
•••••
- F293 Fitte Männer ab 51 Montag, 07.10., 16.30 Uhr (Gottfrieding)
F294 Fitte Männer ab 51 Montag, 07.10., 19.00 Uhr (Gottfrieding)
F271 Fit und gesund ab 60 Mittwoch, 09.10., 09.00 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