



KEB

Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.



PROGRAMM

September 2018 – Januar 2019

# Inhalt

Vorwort .....	3
<b>Religion und Glaube .....</b>	<b>5</b>
<b>Lebensgestaltung und Erziehung.....</b>	<b>11</b>
<b>Gesundheit und Ernährung .....</b>	<b>23</b>
<b>Kreatives und Kultur .....</b>	<b>43</b>
<b>Länder und Völker.....</b>	<b>51</b>
<b>Gesellschaft und Politik.....</b>	<b>71</b>
<b>Natur und Technik .....</b>	<b>75</b>
<b>Fort- &amp; Weiterbildung .....</b>	<b>85</b>
<b>KEB im Bistum Passau.....</b>	<b>87</b>
Terminübersicht.....	91
Geschäftsbedingungen.....	100
Impressum.....	103

## Abkürzungen

HNKKJ	Haus der Natur Kultur Kunst und Jugend
KAB	Katholische Arbeitnehmerbewegung
KDFB	Katholischer Deutscher Frauenbund
KEB	Katholische Erwachsenenbildung
PGR	Pfarrgemeinderat
SC	Seniorenclub
VHS	Volkshochschule

Liebe Leserinnen und Leser!

*Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt - mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung - mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.*

Henry Ford (1863-1947) beschreibt mit diesen Sätzen, was bei uns heute passiert:

in unseren Kursen und Veranstaltungen treffen sich Menschen, um miteinander zu lernen - um „jung“ zu bleiben!

Sie halten grad unser neues Programmheft in Ihren Händen und fragen sich vielleicht: „Wie entsteht eigentlich dieses vielfältige Programm?“

Manche Veranstaltungen wie Tschechischkurse, Yogakurse oder Eltern-Kind-Gruppen gibt es schon seit vielen Jahren - andere wachsen aus den Ideen von Geschäftsstelle und Beirat.

In diesem Herbst freu ich mich persönlich besonders auf das Theaterstück „Zwiegespräch mit einem Fremden“ am 10. November. Das Landvolktheater Halsbach wird uns im Kursaal in Freyung das Leben des Hl. Bruder Konrad nahebringen – auf bewährte und besondere Weise von Leiter und Regisseur Martin Winklbauer.

Und dann sind da die Veranstaltungen in Ihrer Heimatgemeinde:

Vereine, Verbände und Einrichtungen machen wichtige Bildungsarbeit vor Ort.

Jeder Pfarrgemeinderat bestellt eine Bildungsbeauftragte oder einen Bildungsbeauftragten für seine Pfarrei oder auch für den gesamten Pfarrverband.

Leider sind in unseren 43 Pfarreien immer weniger Leute bereit, Verantwortung für ein Ehrenamt zu übernehmen – das ist auch die Erfahrung der vergangenen PGR-Wahl im Februar dieses Jahres.

Meist machen die Vorsitzenden ihren „Job“ schon viele Jahre oder gar Jahrzehnte –

oft sind sie zusätzlich Bildungsbeauftragte „weil es sonst keiner machen mag!“

So manche/r Bildungsbeauftragte ist eine gefühlte Ewigkeit „dabei“.

Gott sei Dank gibt's aber auch Neue, die sich den Aufgaben stellen.

Ihnen allen zusammen sagen wir von ganzem Herzen „DANKE für Euer Engagement!“

Aus Ihren Gremien kommen wunderbare Ideen und die wertvollen Gespräche bei Fortbildungen oder Einführungsveranstaltungen bestärken uns immer wieder in unserem Tun.

Seit 4 Jahren bin ich Ansprechpartnerin für alle Bildungsbeauftragten in den Pfarreien unseres Dekanats und ich bin es sehr gern!

Herzlichen Gruß!

Andrea Parzefall

EB-Koordinatorin



# Religion und Glaube



## **Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 25.09.2018

Dienstag, 27.11.2018

Dienstag, 22.01.2019

jeweils 19.45 Uhr

## **Ort**

Waldkirchen, Pfarrheim

## **Referent**

Msgr. Alfred Ebner

## **Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 26.09.2018

19.00 Uhr

## **Ort**

Hinterschmiding,  
Sepp-Stadler-Haus

## **Referent**

Prof. Olivier Ndjimbi-  
Tshiende

## **Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

## **Glaubensgesprächsabende**

### **Was bringt mir der Glaube für mein Leben?**

Bei diesen Gesprächsabenden wird die Möglichkeit eröffnet, über den eigenen Glauben, die Botschaft der Bibel, Fragen und Zweifel ins Gespräch zu kommen.

Terminänderungen werden ggf. in der Presse und auf der KEB-Homepage bekannt gegeben.

*Mitveranstalter: Pfarrei, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

### **Und wenn Gott schwarz wäre ... Mein Glaube ist bunt!**

#### **Autorengespräch mit Diskussion**

Er kam nicht als Flüchtling, sondern als Priester. Er ist kein Gefährder, sondern Gemeindepfarrer und Theologieprofessor. Doch 2016 zog Olivier Ndjimbi-Tshiende den Zorn einiger Zornedinger auf sich: Nach kritischen Äußerungen zu Vorkommnissen in der Gemeinde- und Flüchtlingspolitik war er unsäglichen Angriffen bis hin zu Morddrohungen ausgesetzt. Trotz vieler Solidaritätsbekundungen gab er sein Amt auf und zog sich zurück. Nach Monaten des Schweigens spricht er jetzt. Im Geiste Martin Luther Kings formuliert er seinen Traum von einer Welt ohne Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Hass, von einer kraftvollen Vision des Christentums, von einer Kirche mit Zukunft, die Liebe und Barmherzigkeit lebt.

*Mitveranstalter: Pfarrei, Förderverein Abbé Felix e.V., Kulturkreis*

## Anekdoten aus dem Leben eines Priesters

### Vortrag und Gespräch mit Pfarrer Magnus König

*Mitveranstalter: Altenclub*

#### **Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 26.09.2018  
14.00 Uhr

#### **Ort**

Kumreut, Pfarrheim

#### **Referent**

Pfarrer Magnus König

## Bibel & Lebensgeschichte

### Kraft aus dem Glauben schöpfen

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Sonnengesang des Hl. Franziskus, wir blicken auf unser eigenes Leben und kommen miteinander ins Gespräch.

Referententeam:

Stefanie Krickl, Gemeindeferentin im Pfarrverband Grafenau

Andrea Parzefall, Trainerin für Biografiearbeit

#### **Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 04.10.2018  
19.30-21.30 Uhr

#### **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

#### **Referentinnen**

Stefanie Krickl,  
Andrea Parzefall

#### **Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

#### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB) oder  
info@keb-freyung.de bis  
27.09.2018

## Der Tod in der Bibel

### Vortrag

Die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit des Menschen durchzieht die Bibel von Anfang an. Die Vorstellung von einem Leben "nach dem Tod" entwickelt sich dabei erst relativ spät. Der Vortrag nimmt die Perspektiven in den Blick, die in den unterschiedlichen Epochen der biblischen Geschichte entwickelt werden.

*Mitveranstalter: Pfarrei, Referat Bibelpastoral Passau*

#### **Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 23.10.2018  
19.30 Uhr

#### **Ort**

Waldkirchen, Pfarrheim

#### **Referentin**

Dr. Andrea Pichlmeier

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 24.10.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Grafenau, Pfarrheim

**Referent**

Dipl.-Theol. Konrad  
Habberger

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Ein Leben, das gut gegangen ist  
Die bodenständige Spiritualität des  
Bruder Konrad**

Vortrag mit Konrad Habberger (Dipl. Theologe und Erwachsenenbildner)

Keine großen Worte machen. Die Sachen tun, die zu tun sind. Die Wege gehen, die zu gehen sind: Die Spiritualität des Bruder Konrad kommt ohne Schnörkel, ohne Sensationen aus. Zu seinem 200. Geburtstag gehen wir auf Spurensuche in dieser Biografie: Wie seine bäuerliche Herkunft seinen Weg geprägt hat. Wie bei ihm das Beten und der Dienst am Nächsten, der Rosenkranz und der Brotkorb zusammen gehören. Warum sein Leben gut gegangen ist. Und was das mit uns zu tun hat.

*Mitveranstalter: Pfarrverband Grafenau - St. Oswald*



## "Zwiegespräch mit einem Fremden"

### Theaterstück mit dem Landvolktheater Halsbach zum Leben des Hl. Bruder Konrad

mit Einführung ins das Thema durch Martin Winklbauer

Am 22. Dezember 1818 wurde der fromme Mann als Johann Birndorfer geboren. Er war das elfte von zwölf Kindern. Bis zu seinem 31. Lebensjahr wohnte und arbeitete er auf dem "Venushof". Danach wurde er als Bruder Konrad im Kapuziner Kloster St. Anna (heute St. Konrad) in Altötting aufgenommen, wo er bis zu seinem Tod am 21. April 1894 an der Pforte seinen Dienst im Auftrag des Herrn vollbrachte.

Martin Winklbauer versucht in seinem Stück mit Rückblenden den Heiligen zu erklären, der so überhaupt nicht in die heutige Zeit zu passen scheint. Mit seiner Güte und Milde wird Br. Konrad selbst zu Lebzeiten nicht verstanden.

"Zwiegespräch mit einem Fremden" vermittelt das Leben des Altöttinger Heiligen in ergreifender und doch leicht verdaulicher Art.

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Dekanatsrat, Kirchl. Jugendbüro, KDFB, KAB*

### Datum/Uhrzeit

Samstag, 10.11.2018  
16.00 Uhr

### Ort

Freyung, Kursaal

### Referent

Theatergruppe Halsbach

### Gebühr

8 Euro, 6 Euro ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren, Kulturkreismitglieder)

### Anmeldung

Kartenvorverkauf Bücher Lang in Freyung und in allen PNP-Geschäftsstelle

Freie Platzwahl!

**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 18.09.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Cineplex

**Gebühr**

5 Euro

**Dokumentarfilm "Via Nova"  
zur gelebten Kulturgeschichte  
Bayern – Böhmen**

**Filmpremiere mit anschließender  
Diskussion.**

Ca. 140 Jahre zogen Wallfahrer aus Bayern zum Heiligen Berg in Böhmen (1796-1930). Seit 2011 ist der ViaNova-Pilgerweg Bayern-Böhmen zum Heiligen Berg eingerichtet, gefördert aus EU-Mitteln des Programmes Ziel 3. Im Gegensatz zum gut frequentierten bayerischen Abschnitt wird der tschechische jedoch nicht so gut angenommen und sollte durch gezielte Maßnahmen der tschechischen Öffentlichkeit intensiver erschlossen werden.

In dem zweisprachig von der DokArtFilm mit Günther Rauch produzierten Dokumentarfilm wird die historische Bedeutung des Pilgerweges beiderseits der Grenze aufgezeigt. Kultur, Natur und Spiritualität kommen zur Sprache. Grenzüberschreitende Begegnungen erschließen die Hindernisse, aber v.a. auch die Chancen, die sich in dem Projekt auftun. Der Dokumentarfilm soll für die Menschen beiderseits der Grenze Ansporn sein, sich auf den Weg zu machen.

*Mitveranstalter: Kulturkreis*

# Lebensgestaltung und Erziehung





### Eltern-Kind-Gruppen

In unseren Eltern-Kind-Gruppen treffen sich Eltern und Kleinkinder regelmäßig einmal in der Woche. Hier werden Freundschaften geknüpft, die Kinder machen erste Gruppen- und soziale Lernerfahrungen. Die Eltern unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander. Die Kinder erhalten in der Gruppe Gelegenheit, erste außerhäusliche Kontakte zu knüpfen, soziale Verhaltensweisen auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen zu entwickeln. Die Gruppen werden von geschulten Eltern-Kind-Gruppen-Leiterinnen geleitet. Die Kontaktdaten der Leiterinnen erhalten Sie auf Anfrage in der KEB-Geschäftsstelle. Eine aktuelle Liste der Eltern-Kind-Gruppen finden Sie auch auf [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de).

*Mitveranstalter: KDFB-Diözesanverband Passau*

**Datum/Uhrzeit**

jeden Freitag, 09.00 Uhr

**Leiterin**

Mathilde Resch-Karger

---

**Eppenschlag**

Grundschule

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 15.00 Uhr

**Leiterin**

Carola Dirick

---

**Freyung**

Kindergarten St. Josef

**Datum/Uhrzeit**

jeden Mittwoch, 15.00 Uhr

**Leiterin**

Nathalie Major

---

**Freyung**

Kindergarten St. Anna

**Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 09.30 Uhr

**Leiterin**

Sandra Jungbauer

---

**Grafenau**

Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 15.00 Uhr

**Leiterin**

Michaela Liehmann-Stadler

---

**Haus im Wald**

Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.00 Uhr

**Leiterin**

Kerstin Ecker

---

**Hinterschmiding**

Kindergarten

**Datum/Uhrzeit**

jeden Donnerstag, 15.00 Uhr

**Leiterin**

Martina Tewes

---

**Innernzell**

Gemeindegebäude

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.30 Uhr

**Leiterin**

Stefanie Dembski

## **Neuschönau**

Kammerl im Rathaus

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 08.30 Uhr

### **Leiterin**

Sabine Simmet

---

## **Neureichenau**

Kindergartendorf  
St. Leonhard

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Mittwoch, 15.00 Uhr

### **Leiterin**

Stefanie Kandlbinder

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Mittwoch, 15.00 Uhr

### **Leiterin**

Stefanie Kieninger

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Donnerstag, 15.00 Uhr

### **Leiterin**

Anna-Maria Knaus

---

## **Perlesreut**

Schule

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 09.00 Uhr

### **Leiterin**

Julia Weishäupl

---

## **Perlesreut**

Haus der Kinder

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.00 Uhr

### **Leiterin**

Sandra Pauli

---

## **Perlesreut**

Schule

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Donnerstag, 08.30 Uhr

### **Leiterin**

Barbara Lippl

---

## **Röhrnbach**

Pfarrheim

### **Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 10.15 Uhr

### **Leiterin**

Maria Lorenz

**Datum/Uhrzeit**

jeden Donnerstag, 09.15 Uhr

**Leiterin**

Friederike Krauß

**Datum/Uhrzeit**

jeden Freitag, 09.30 Uhr

**Leiterinnen**

Johanna Schaubberger

**Datum/Uhrzeit**

jeden Donnerstag, 15.30 Uhr

**Leiterin**

Gabriele Hörtreiter

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.00 Uhr

**Leiterin**

Susanne Haydn

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.30 Uhr

**Leiterin**

Katharina Zettl

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.15 Uhr

**Leiterin**

Martina Biebl

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 09.00 Uhr

**Leiterin**

Susanne Haydn

**Röhrnbach**

Pfarrheim

**Schönberg**

Pfarrheim

**Schönbrunn a.L.**

Pfarrheim

**Spiegelau**

Bildungszentrum  
Wohnheim

**St. Oswald**

Pfarrheim

**Schönbrunn a.L.**

Pfarrheim

**St. Oswald**  
Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**  
jeden Mittwoch, 09.15 Uhr

**Leiterin**  
Kristina Berghammer

---

**Thurmansbang**  
Gemeinde

**Datum/Uhrzeit**  
jeden Mittwoch, 09.30 Uhr

**Leiterin**  
Claudia Röckl

---

**Waldkirchen**  
Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**  
jeden Mittwoch, 15.00

**Leiterin**  
Simone Bischofer

**Datum/Uhrzeit**  
jeden Donnerstag, 10.00 Uhr

**Leiterin**  
Melanie Gottinger

---

**Zenting**  
Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**  
jeden Dienstag, 09.00

**Leiterinnen**  
Barbara Ritzinger

---



## BIEP-Elterntreff

Das „Bindungsorientierte Elternprogramm“ bietet Unterstützung und Hilfestellung bei allen Fragestellungen rund um Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr. Neben der Bedeutung einer sicheren Bindung für die weitere Entwicklung des Kindes sind die psychischen Seiten des Eltern-Seins, der feinfühlig Umgang mit dem Kind, die gemeinsame Beobachtung der Babys und ihr Verhalten Thema in den Gruppen. Ergänzt wird das Programm durch die Elternwerkstatt mit Fachvorträgen von externen Referenten zu Inhalten wie Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern, Ernährung und ähnliches. Idealerweise beginnen Interessierte mit der Teilnahme bereits ab der Mitte der Schwangerschaft, aber auch für frisch gebackene Eltern stehen die Kurse offen. Da es sich um eine geschlossene Gruppen handelt, ist der Start nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Teilnahme ist alleine oder mit Partner möglich.

Die Starttermine werden nach Anmeldung rechtzeitig bekannt gegeben, die Folgetermine werden in Absprache mit der Gruppe vereinbart.

*Mitveranstalter: Initiative Sonnenschein, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

4 x Samstag,  
10.00-12.00 Uhr  
ca. alle 4-6 Wochen

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentin

Kinderkrankenschwester  
Agathe Pöschl-Stadler

### Gebühr

5 Euro je Termin pro  
Teilnehmer oder Paar

### Anmeldung

08552/5151

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 13.09.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

St. Oswald, Pfarrheim

**Referent**

Josef Veit

**„Heiter Raum um Raum  
durchschreiten“ (H. Hesse)****Gelassen älter werden - eine Lebens-  
kunst für hier und jetzt**

Jede Lebensphase hat ihre eigene Herausforderung: Ab der Lebensmitte geht der Weg von außen langsam nach innen. Nach der ersten Lebensreise kommt noch eine zweite, die ansteht und gemacht werden will. Jugend ist Geschenk, Älterwerden ist eine Aufgabe!

„Wir brauchen heute in unserer Gesellschaft ein neues Gespür für die Weisheit und den Sinn des Alters. Damit heben und schützen wir den Schatz, den die Gesellschaft in sich birgt. Und zugleich lässt uns die Wertschätzung des Alters auch unser eigenes Älterwerden positiv betrachten. Jeder Mensch wird täglich älter. Das Nachdenken über das Alter ist daher nicht nur für die alten Menschen wichtig, sondern für jeden Menschen. Sein Leben gelingt nur, wenn er sich dem Prozess des Älterwerdens stellt. Altern ist eine Grunderfahrung des Menschen.“  
(Anselm Grün )

*Mitveranstalter: Seniorenclub*

## Säuglingspflegekurs

Für einen guten Start ins Familienleben empfiehlt sich die Teilnahme an einem Säuglingspflegekurs. Dieser gibt hilfreiche Tipps zum Umgang mit dem Baby vom ersten Tag bis zum 1. Lebensjahr. Der Kurs findet an 2 aufeinanderfolgenden Donnerstagen statt. Die Teilnehmer werden mit folgenden Themen vertraut gemacht:

- Ausstattung
- Optimale Schlafumgebung
- zeitgemäße Säuglingspflege
- Handling
- Stillen / Ernährung
- Babypflege / Babybad
- Tragehilfen
- sowie nützliche Tipps rund ums Baby

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Vortrag zum Thema „Trauer“

Der Tod, ein ungebetener Gast. Er ist ein Mietnomade. Er zieht ungefragt und unerwünscht ein. Seine Anwesenheit kostet ungenügend Kraft und Energie und nicht selten hinterlässt er gebrochene Seelen. Das Thema Sterben, Tod und Trauer verbannen wir aus unseren Gedanken und unserem Leben. Wir wollen davon nichts wissen und dann trifft es uns ganz schön gewaltig, wenn wir damit konfrontiert werden. Deshalb wollen wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen.

*Mitveranstalter: KDFB*

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,  
20.09.2018  
ab Donnerstag,  
22.11.2018  
jeweils 18.00-19.30 Uhr

### Ort

Freyung

### Referentin

Agathe Pöschl-Stadler

### Gebühr

25 Euro für Einzelpersonen,  
30 Euro für Paare

### Anmeldung

08552/5151

### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 02.10.2018  
19.30 Uhr

### Ort

Böhmzwiesel, Pfarrheim

### Referentin

Margarethe Aigner

### Anmeldung

08585/801

**Datum/Uhrzeit**

ab Freitag, 12.10.2018  
jeweils 18.30 bis 20.30  
Uhr

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Trainerin für Biografiearbeit  
Andrea Parzefall

**Gebühr**

10 Euro  
Schnupperabend  
50 Euro  
für das ganze Seminar

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB) bis  
05.10.2018

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 18.10.2018  
13.30 Uhr

**Ort**

Schönbrunn a. L.,  
Pfarrsaal

**Referent**

Walter Sendner

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 15.11.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, Pfarrsaal

**Referentin**

Prof. Dr. Michaela Boenke

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

## Lebensreise - Seminar

Bei diesem Seminar dürfen Sie innehalten und fragend auf Ihr Leben schauen:

Wo komm ich her? Wo steh ich grad? Wo will ich hin?

Beim Schnupperabend am 12.10.2018 bekommen Sie einen Eindruck davon, was mit Biografiearbeit gemeint ist und können sich dann für die weiteren 4 Module anmelden:

- Mein Name, mein Leben (19.10.2018)
- Meine Kindheit, meine Träume (26.10.2018)
- Meine Heimat, mein Glaube (02.11.2018)
- Mein Leben feiern (09.11.2018)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Leben gestalten, statt veralten Studien- und Besinnungsnachmittag für Senioren

*Mitveranstalter: OCV, Altenclub, Seniorenselbsthilfe Passau*

## Glück haben und glücklich sein Vortrag mit Prof. Dr. Michaela Boenke

Seit der antiken Philosophie hat die Frage nach den Bedingungen für ein glückliches Leben eine große Rolle gespielt. Dazu gehören Klugheit, Anständigkeit, Erfüllung in der Tätigkeit und Freundschaft. Wir werden auf einem kleinen Streifzug philosophische Ansichten zum Thema Glück kennenlernen.

*Mitveranstalter: Senioren-AG, KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## **Jung und alt - 2 Generationen**

### **Zusammen leben - Wie kann es gelingen? Vortrag**

Das Zusammenleben von 2 Generationen ist oft nicht einfach für alle Beteiligten. Was kann uns helfen, diese Herausforderung zu schaffen?

Referentin: Marianne Landspersky von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (Freyung und Passau)

*Mitveranstalter: PGR, KDFB*

#### **Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 21.11.2018  
19.00 Uhr

#### **Ort**

Kumreut, Pfarrheim

#### **Referentin**

Marianne Landspersky

#### **Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

#### **Anmeldung**

08582/914582  
(Monika Königseder) und  
08551/4396  
(Sabine Mandl)

## **Lebensreise... Station 2019**

### **Seminarabend mit Andrea Parzefall, Trainerin für Biografiearbeit**

Ein Abend für alle, die schon mal bei der „Lebensreise“ dabei waren... 2013, 2015, 2017 oder auch 2018.

Ein Abend zum Wiedersehen, Erinnern, Nachdenken, Planen und Weitergehen...

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

#### **Datum/Uhrzeit**

Freitag, 25.01.2019  
18.30 - 20.30 Uhr

#### **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

#### **Referentin**

Andrea Parzefall

#### **Gebühr**

10 Euro

#### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB) bis  
18.01.2019



# Gesundheit und Ernährung





## Yogakurse

Yoga ist eine aus Indien stammende Philosophie. Regelmäßiges Üben strebt den Einklang von Körper, Geist und Seele an.

Die Yogaübungen (Asanas), die in Verbindung mit einem bewussten Atem ausgeführt werden, kräftigen den Körper, machen ihn beweglicher und die Zellen werden auf diese Weise besser mit Sauerstoff versorgt. Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken entspannen die Seele. Alle Yogakurse, die wir anbieten, sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.



## Hatha-Yoga

### Datum/Uhrzeit

ab Montag, 24.09.2018,  
18.00 Uhr und 20.00 Uhr

ab Mittwoch, 26.09.2018,  
10.00 Uhr und 17.00 Uhr

ab Montag, 21.01.2019,  
18.00 Uhr und 20.00 Uhr

ab Mittwoch, 23.01.2019,  
10.30 Uhr und 17.00 Uhr

(jeweils 10 Termine á 90 Min.)

### Referentin

Claudia Wöfl

### Gebühr

80 Euro

### Anmeldung

08551/4581 (KEB)

---

## Freyung

Abteistr. 23

## Yoga für Geübte

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 19.09.2018,  
19.30 Uhr (10 Termine á 90 Min.)

### Referentin

Ulla Molz

### Gebühr

80 Euro

### Anmeldung

08551/4581 (KEB)

---

**Spiegelau,**  
Schule

## **Yoga „Entspannung für den Rücken“**

### **Datum/Uhrzeit**

ab Donnerstag, 20.09.2018,  
18.00 Uhr und 19.30 Uhr  
(je 10 Termine á 60 Min.)

### **Referentin**

Ulla Molz

### **Gebühr**

60 Euro

### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

---

## **Yoga für Geübte**

### **Datum/Uhrzeit**

ab Freitag, 11.01.2019, 18.00 Uhr  
(8 Termine á 90 Min.)

### **Referentin**

Ulla Molz

### **Gebühr**

64 Euro

### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)



## Gymnastikkurse

Schon die „alten Griechen“ kannten Gymnastik-Übungen und bis heute sind sie ein wichtiger Teil zur Stärkung und Pflege des eigenen Körpers.

An verschiedensten Orten im ganzen Landkreis können sie sich wöchentlich mit Gleichgesinnten treffen, um Ihren Körper fit zu halten oder zu machen. Die Gymnastik geht dabei sehr pfleglich mit dem Körper um, weil sie eine allgemeine und gleichmäßige Ausbildung des Körpers als Ziel hat.

### Ausgleichssport für Damen

#### Datum/Uhrzeit

jeden Montag, 20.00 Uhr

#### Referent

Gert Schmelz

#### Gebühr

20 Euro pro Halbjahr

### Freyung

Turnhalle der Realschule

**Herzogsreut**  
Pfarrheim

**Gesund durch Gymnastik**

**Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 19.00 Uhr

**Referentin**

Monika Moritz

---

**Hintereben**  
Turnhalle

**Gesund durch Gymnastik**

**Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 19.00 Uhr

**Referentin**

Helga Wallisch

---

**Hinterschmiding**  
Turnhalle

**Gesund durch Gymnastik**

**Datum/Uhrzeit**

jeden Montag, 19.30 Uhr

**Referentin**

Sieglinde Friedl

---

**Kumreut**  
Schule

**Fit und flott – Damen-  
gymnastik**

**Datum/Uhrzeit**

jeden Mittwoch, 19.30 Uhr

**Referentin**

Elisabeth Fastner

---

**Waldkirchen**  
Grundschule

**Präventionsgymnastik**

**Datum/Uhrzeit**

ab 19.9., jeden Mittwoch, 19.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Referentin**

Lydia Saiko

**Anmeldung**

08581/3485

---

**Gesund durch Gymnastik****Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 20.00 Uhr

**Referentin**

Karola Feichtinger

**Freies Tanzen und Entspannung**

Nimm Dir Zeit für Dich: erlebe die Kraft des Tanzes und die Freude an der Bewegung! - Spür Dich selber und Deine Lebendigkeit durch lustvolle Bewegung und Körperwahrnehmung! - Mach Dich auf zu einer Reise in Dein Inneres und finde Entspannung und Ruhe! Wir treffen uns wöchentlich, um durch Tanz und Meditation mehr Gelassenheit und Lebensfreude für unseren Alltag zu tanken.

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

**Freier Tanzkreis**

Bei diesen monatlichen Tanzabenden können Sie aus Ihrem Alltag aussteigen, Energie auftanken und sich in einer kleinen Tanzgruppe Gleichgesinnter wohlfühlen und sich mit einfachen Kreistänzen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen miteinander auf die Reise machen. Im Gehen und Kreisen, im Schwingen und Drehen findet man so Entspannung, Ruhe, Geborgenheit und inneren Frieden. Die Gemeinschaft gibt Halt und Sicherheit, in der Bewegung zur Musik findet man sich selbst. Für die Treffen sind keinerlei Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich. Alle Tanzbegeisterten sind jederzeit herzlich willkommen.

**Zenting**

Schule

**Datum/Uhrzeit**jeden Donnerstag,  
17.00-19.00 Uhr**Ort**

Waldkirchen, Pfarrsaal

**Referentin**Marianne  
Ascher-Altenstrasser**Gebühr**

5 Euro pro Termin

**Anmeldung**

08581/2662

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 27.09.2018

Donnerstag, 25.10.2018

Donnerstag, 29.11.2018

Donnerstag, 31.01.2019

**Ort**

Röhrnbach, Pfarrheim

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 26.09.2018

Mittwoch, 24.10.2018

Mittwoch, 28.11.2018

Mittwoch, 30.01.2019

jeweils 19.30 Uhr

**Referentin**

Monika Gutsmedl

**Gebühr**

5 Euro pro Abend

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag,  
18.15 – 19.15 Uhr

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23

**Referentin**

Susanne Eberl

**Gebühr**

40 Euro für 8 Einheiten

**Anmeldung**

08558/1291 oder  
0160/8060710

**Datum/Uhrzeit**

jeden Dienstag, 18.30 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Ort**

Waldkirchen, Gymnastik-  
raum Grundschule

**Referentin**

Ulla Schiffler

**Anmeldung**

nicht erforderlich

**Datum/Uhrzeit**

jeden Montag,  
19.00-20.00 Uhr  
(wöchentlich, nicht in den  
Ferien)

**Ort**

Waldkirchen,  
Eingangshalle JGG

**Referentin**

Heidrun Hohenwarter

**Gebühr**

5 Euro je Termin

**Anmeldung**

nicht erforderlich

## Pilates-Kurs

Die 1883 von Joseph Hubert Pilates entwickelte sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist ist ein systematisches Körpertraining. Dabei werden einzelne Muskeln oder Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Qigong 18 Bewegungen

Qigong wird in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) als Heilmethode eingesetzt. Die sanften elastischen Bewegungen des Qigong stärken das Immunsystem, fördern Konzentration und Koordination, regen den Stoffwechsel an, fördern Ruhe und Entspannung, stärken auf sanfte Weise Muskeln und erweitern die Beweglichkeit.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Übungen der Taiji-Qigong 18 Bewegungen Teil I

Qigong ist eine uralte traditionelle Kunst, die in China zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung eingesetzt wird.

Einfache, fließende, harmonische Bewegungen bringen die Lebensenergie in Fluss und können, regelmäßig geübt, sowohl die äußere Körperhaltung wie auch die innere geistige und seelische Haltung verändern. Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit können gesteigert werden.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Taijiquan Pekingform - 24 Bewegungen für Einsteiger

### Bewegungen ab Bild 13 „rechter Fersestoß“

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist.

Taijiquan ist Aufmerksamkeitsschulung und Meditation in Bewegung. Körper und Geist werden harmonisiert, Spannungen gelöst, innere Ruhe und Gelassenheit gefördert.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein. Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine und findet wöchentlich statt.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Übung der TaijiQuan-Pekingform für Geübte

Die TaijiQuan-Pekingform ist eine von verschiedenen Meistern entwickelte Kurzform des Taiji, bestehend aus 24 Bildern. Im Unterschied zu Qigong-Übungsreihen gehen die Bewegungen fließend ineinander über, ähnlich wie bei einem Tanz.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 12.09.2018  
18.00-19.30 Uhr

### Ort

Waldkirchen,  
Eingangshalle JGG

### Referentin

Heidrun Hohenwarter

### Gebühr

5 Euro je Termin

### Anmeldung

und Information unter  
08581/984351

### Datum/Uhrzeit

jeden Mittwoch,  
19.30-20.30 Uhr  
(wöchentlich, außer in  
den Ferien)

### Ort

Waldkirchen,  
Eingangshalle JGG

### Referentin

Heidrun Hohenwarter

### Gebühr

5 Euro je Termin

### Anmeldung

nicht erforderlich

## **Datum/Uhrzeit**

jeden 1. & 3. Donnerstag  
im Monat, 10.30 Uhr  
(NICHT in den Ferien)

## **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

## **Referentin**

Karin Wohlstreicher,

## **Anmeldung**

0171/1127489

## **Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 04.09.2018  
ab Dienstag, 20.11.2018  
ab Dienstag, 15.01.2019  
9.30 Uhr  
(jeweils 5 Termine á 90  
Min.)

## **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

## **Referentin**

Hannelore Berger

## **Gebühr**

65 Euro

## **Anmeldung**

08583/425  
(16.00 - 18.00 Uhr) oder  
FRGBerger@web.de

## **Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 04.09.2018  
19.30 Uhr

## **Ort**

Freyung, Krankenhaus

## **Referentin**

Ottilie Fritsch

## **Stillberatung & Stilltreff**

Sie haben Probleme mit Stillen, wunden Brustwarzen, Milchstau, Nahrungsumstellung (Beikost)? Diesen Fragen wollen wir uns bei den Treffen widmen, es soll aber auch Zeit für den gegenseitigen Austausch bleiben. Es sind auch Flaschenkinder und ihre Mütter willkommen.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## **Kurs: Baby-Massage**

In diesem Kurs üben Sie Ganzkörpermassage für Ihr Baby ein. Sie erlernen Massagetechniken gegen Blähungen und Koliken. Außerdem beschäftigen Sie sich damit, wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert und wie Sie den Bindungsprozess stärken können. Sie erlernen Entspannungstechniken für sich und Ihr Baby, die sicher in vielen Situationen des Lebens sehr hilfreich sein können. Die Kurse erstrecken sich jeweils über 5 Termine zu je 90 Min. und finden wöchentlich statt.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## **Vortrag zum Thema Insulinbedarf**

Insulin für Grundbedarf, Essensbedarf, Korrekturbedarf - errechnen und anpassen.

*Mitveranstalter: Diabetiker-Selbsthilfegruppe Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Freyung*



## Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt

In den Kursen soll den TeilnehmerInnen eine gesunde Lebensweise näher gebracht werden, d.h. mindestens jeden Tag ca. 30 Min. körperliche Bewegung an frischer Luft, viel Wasser trinken, gesunde Ernährung ohne zu hungern, Fett verbrennen und gesundes Muskelgewebe aufbauen. Bei den wöchentlichen Treffen werden Ernährungsthemen besprochen sowie das Gewicht bestimmt. Individuelle Betreuung und Bioimpedanzmessung (Messung des Muskelanteils, Wasserhaushalts, Kaloriengrundumsatz, ...) sind inklusive.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Kurs „Geburtsvorbereitung“

Seit Mai 2017 gibt es wieder einen Geburtsvorbereitungskurs in Freyung. Dieser findet immer dienstags von 16.30 bis 18.00 Uhr statt und erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min. (inkl. 1 Partnerabend).

Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen!

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 11.09.2018  
ab Dienstag, 15.01.2019  
19.00 Uhr (jeweils  
10 Termine á 60 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentin

Hildegard Otteneder

### Gebühr

99 Euro

### Anmeldung

0160/98356437 oder  
08551/914078

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 11.09.2018  
ab Dienstag, 30.10.2018  
ab Dienstag, 08.01.2019  
16.30 Uhr (jeweils 7  
Termine á 90 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentinnen

Hebammenteam Freyung

### Gebühr

10 Euro Verwaltungspauschale, Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen

### Anmeldung

unbedingt erforderlich unter 08551/9771280  
(Kreißaal)

**Datum/Uhrzeit**

ab Mittwoch, 12.09.2018  
ab Mittwoch, 07.11.2018  
8.45 Uhr (jeweils 7 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Lydia Graf

**Gebühr**

wird von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung**

08581/920490

**Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 17.09.2018  
ab Montag, 07.01.2019  
9.00 und 10.00 Uhr  
(jeweils 10 Termine á 60 Min.)

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Irene Nürnberger

**Gebühr**

60 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

**Rückbildungskurs**

**„Endlich wieder bauchfrei“**

Der Rückbildungskurs „Endlich wieder bauchfrei“ unter der Leitung von Hebamme Lydia Graf erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

**Kurs: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen**

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Jetzt ist´s Zeit für Beikost

### Vortrag

Das Baby ist da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

Der Referent Matthias Hoffmeister ist Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung.

*Mitveranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen*

## Fitness mit Baby

Fitnessübungen für Mamas MIT KIND im Alter von 3 Monaten bis 3 Jahren

Präventionskurs: wird von der Krankenkasse bezuschusst. Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min.

Bei schönem Wetter sind wir mit dem Kinderwagen in Erlauzwiesel am See unterwegs. Ansonsten finden die Termine im IGZ in Waldkirchen statt.

### Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 19.09.2018  
19.00 Uhr

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referent

Matthias Hoffmeister

### Gebühr

kostenlos

### Anmeldung

[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,  
20.09.2018, 15.30 Uhr  
ab Montag, 24.09.2018,  
10.00 Uhr  
ab Donnerstag,  
27.09.2018, 10.00 Uhr  
(jeweils 8 Termine á 60  
Min.)

### Ort

Waldkirchen, IGZ

### Referent

Robert Knödseder

### Gebühr

99 Euro

### Anmeldung

unbedingt erforderlich  
unter 08581/9863836  
oder 0151/51437501

**Datum/Uhrzeit**

ab Mittwoch, 26.09.2018  
ab Mittwoch, 31.10.2018  
ab Mittwoch, 16.01.2019  
19.00 Uhr  
(je 5 Termine á 60 Min.)

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria -  
Bewegungsbad

**Referentin**

Johanna Kopp

**Gebühr**

wird von den Krankenkassen  
übernommen,  
40 Euro für Selbstzahler

**Anmeldung**

08558/770

**Datum/Uhrzeit**

ab Mittwoch, 26.09.2018  
ab Mittwoch, 31.10.2018  
ab Mittwoch, 16.01.2019  
17.30 Uhr  
(je 5 Termine á 60 Min.)

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria -  
Bewegungsbad

**Referentin**

Johanna Kopp

**Gebühr**

wird von den Krankenkassen  
übernommen,  
40 Euro für Selbstzahler

**Anmeldung**

08558/770

**Kurs „Rückbildungsgymnastik im Wasser“**

Nach der Entbindung gilt es, die Reserven des Körpers wieder zu mobilisieren und die Muskeln wieder aufzubauen. Die Rückbildungsgymnastik trainiert die durch Schwangerschaft und Geburt besonders belasteten Muskelgruppen des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens. Nehmen Sie teil an einem solchen Kurs, um schwangerschaftsbedingte „Problemzonen“ zu bearbeiten. Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

**Kurs „Wassergymnastik für Schwangere“**

Wassergymnastik kann die Geburtsvorbereitung sinnvoll ergänzen: Im warmen Wasser lockert sich die Muskulatur, Gelenke und Bandscheiben werden entlastet, Rückenschmerzen lassen schnell nach. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt. Die Gebärmutter wird ebenso wie der Beckenboden weicher. Dadurch bekommt das Baby mehr Raum. Und das alles ohne große Anstrengung. Auch Verkrampfungen im Nacken und über die Schulterpartien sind nicht mehr zu spüren.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Qigong-Kurs für Anfänger und Geübte

Geübt werden sanfte Bewegungen in Ruhe, die erstaunlich viel Energie frei setzen und helfen, den Körper elastisch, beweglich und gesund zu erhalten, bzw. neue Impulse für Heilung hervor zu bringen durch den Ausgleich der Kräfte im Körper.

Als eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin führt das regelmäßige Üben unter anderem zu einer verbesserten Körperhaltung und -wahrnehmung, Anhebung der Lebenskraft und -freude. Außerdem wird dieser schon von alters her bekannten Übungsmethode nachgesagt, dass aus ihr auch Schönheit, langes Leben und Wohlstand erwachsen.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Wirbelsäulengymnastik

Rückenprobleme gehören zu einem der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Die Ursache hierfür sind oftmals fehlende Aktivität oder übermäßig viel Sitzen im Alltag. Die WSG zielt darauf ab, Verspannungen, Fehlhaltungen, Bandscheibenprobleme und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zu lindern und ihnen entgegenzusteuern. Durch gezielte Übungen wird Ihr Rücken gekräftigt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Die Stärkung der Rumpfmuskulatur wappnet den Körper für die Anforderung des Alltags. Die Grundlage des Trainings ist hauptsächlich das eigene Körpergewicht. Die Wirbelsäulengymnastik ist eher ein sanftes Training, da der Körper selbstverständlich nicht überfordert werden soll. Die Schwierigkeit der Übungen kann individuell angepasst werden, sodass jeder mitmachen kann und jeder profitiert.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,  
27.09.2018  
8.30 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentin

Christa Mayer-Röhrs

### Gebühr

80 Euro

### Anmeldung

08551/4581 (Rückfragen b. d. Kursleiterin  
08555/4232)

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,  
27.09.2018  
15.00 Uhr  
(8 Termine á 60 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentin

Linda Sijbrandij

### Gebühr

48 Euro

### Anmeldung

08551/4581 (KEB)

**Datum/Uhrzeit**

Montag, 01.10.2018

Montag, 03.12.2018

jeweils 19.00-20.30 Uhr

**Ort**

Freyung, Krankenhaus -  
Speisesaal

**Gebühr**

kostenlos

**Anmeldung**

nicht erforderlich

**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 02.10.2018

19.30 Uhr

**Ort**

Freyung, Krankenhaus

**Referent**

Dr. med. Franz Schreiner

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 06.10.2018

10.00-16.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Britta Wensauer

**Gebühr**

65 Euro

**Anmeldung**

08591/4929994 oder

info@gesundheitspraxis-  
wensauer.de

## Informationsabend für werdende Eltern

An diesem Abend stellen eine Hebamme, ein Belegarzt, ein Kinderarzt und ein Anästhesist unser erfahrenes geburtshilfliches Team vor. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Im Anschluss folgt die Besichtigung der Kreißsäle und der Wochenbettstation.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Halsschlagaderverengungen und Diabetes

### Symptome - Behandlung - Vorbeugung

Vortrag mit Chefarzt Dr. med.

Franz Schreiner

*Mitveranstalter: Diabetiker-Selbsthilfegruppe Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Gesundheit und Lebensfreude durch emotionale Intelligenz?!

Welche Auswirkungen haben Gefühle auf unsere Gesundheit? Viele sprechen vom „Intelligenz-Quotienten“ und vergessen, dass es auch eine emotionale Intelligenz gibt. Und die wird in unserer schnelllebigen Zeit immer wichtiger. Dazu muss man wissen, welche Situationen negative Emotionen auslösen und wie sie auf den Menschen und sein Verhalten wirken.

Ein spannender und wunderschöner Tag erwartet Sie mit folgenden Themen:

- Allgemeines zum Thema Emotionale Intelligenz
- Gefühle, Gedanken und Handlungen im Zusammenhang

- Selbstregulation - kann ich meine Gefühle verändern?
- Übungen und Anwendungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Meditation, Kinesiologie und Entspannung.
- Stress und Entspannung sofort sichtbar machen - mittels Biofeedback

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

## Kinderturnen 4 - 6 Jahre

Für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder ist es wichtig, vielfältige Bewegungs- und Spielmöglichkeiten zu schaffen wie Hüpfen, Klettern, Rutschen, Schwingen, Balancieren und vieles mehr. Bewegung ist auch notwendig, um Muskeln, Herz-Kreislauf und Atmung zu entwickeln und leistungsfähig zu erhalten. Die Kleinkinderturnstunde bietet immer wieder neue Anreize, die motorischen Fertigkeiten, das Selbstbewusstsein und den sozialen Umgang zu stärken.

## Kurs „Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre“

Für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder ist es wichtig, vielfältige Bewegungs- und Spielmöglichkeiten zu schaffen wie Hüpfen, Klettern, Rutschen, Schwingen, Balancieren und vieles mehr. Bewegung ist auch notwendig, um Muskeln, Herz-Kreislauf und Atmung zu entwickeln und leistungsfähig zu erhalten. Die Kleinkinderturnstunde bietet immer wieder neue Anreize, die motorischen Fertigkeiten, das Selbstbewusstsein und den sozialen Umgang zu stärken.

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 09.10.2018  
ab Dienstag, 22.01.2019  
15.00 und 16.00 Uhr  
(jeweils 10 Termine á 60 Min.)

### Ort

Spiegelau, Mehrzweckhalle

### Referentin

Elfriede Friedl

### Gebühr

20 Euro (Geschwisterkinder 10 Euro)

### Anmeldung

08553/797

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 09.10.2018  
ab Dienstag, 22.01.2019  
15.00 und 16.00  
(jeweils 10 Termine á 60 Min.)

### Ort

Spiegelau, Mehrzweckhalle

### Referentin

Kathrin Friedl

### Gebühr

20 Euro (Geschwisterkinder 10 Euro)

### Anmeldung

08553/797

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 10.10.2018  
19.00-21.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Ellen Huber

**Gebühr**

12 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB) bis  
04.10.2018

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 17.10.2018  
19.00-21.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Ellen Huber

**Gebühr**

12 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB) bis  
11.10.2018

## Heilpflanzen für Frauen in verschiedenen Lebensphasen

An die uralte Tradition der weisen Frauen anknüpfend, werden ausgewählte Heilpflanzen und daraus gewonnene Heilmittel vorgestellt. Frauen können so leichte Beschwerden selbst lindern oder heilen. Von Fruchtbarkeits- und Menstruationsproblemen, bis zu Wechseljahresbeschwerden unterstützen heilkräftige Pflanzen die Frauengesundheit. Zur Herstellung und Anwendung der Heilmittel gibt es praktische Tipps.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Die Kräuterhausapotheke für die kleinen Patienten

In der Kinderheilkunde lassen sich gut verträgliche und wirksame pflanzliche Mittel einsetzen. Sie bekommen Tipps, wie Sie bei kleineren Erkrankungen Beschwerden lindern können, welche Pflanzen antibiotisch wirken, ohne das empfindliche Darmsystem zu stören und welche Pflanzen bei Erkrankungen der Atemwege sinnvoll und bewährt sind. Dabei wird auch auf neue wissenschaftliche Studien Bezug genommen. Was hilft zuverlässig bei Magen-Darmerkrankungen, bei nervösen Beschwerden und lindert bei Hauterkrankungen?

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*



## Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?

**Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 4.-12. Lebensmonat**

Zwischen dem 4. und 12. Lebensmonat können Babys gut ans Wasser gewöhnt werden. Das Wasser stimuliert das Baby, vermittelt neue Erfahrungen und hat positive Auswirkungen auf die Atmung. Alle Bewegungsabläufe sind im Wasser leichter zu vollziehen als außerhalb. Außerdem stärkt der enge körperliche Kontakt die Verbindung zwischen Eltern und Baby. Die Kurse erstrecken sich jeweils über 8 Termine zu je 45 Min.

*Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Dauerbelastung Pflege - die Seele in Balance halten

Vortrag und praktische Übungen mit Elisabeth und Alois Gell (Yogalehrerin und Entspannungstrainer)

*Mitveranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige, OCV*

### **Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 29.10.2018  
ab Montag, 07.01.2019  
16.00 und 17.00 Uhr  
(jeweils 8 Termine á 45 Min.)

### **Ort**

Freyung, Bäderabteilung  
im Kreiskrankenhaus

### **Referentin**

Hannelore Berger

### **Gebühr**

65 Euro

### **Anmeldung**

08583/425  
16.00 - 18.00 Uhr!) oder  
FRGBerger@web.de

### **Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 03.04.2018  
19.30 Uhr

### **Ort**

Freyung, Krankenhaus

### **Referent**

Alois Gell

### **Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 31.10.2018  
19.00 Uhr

### **Ort**

Grafenau, Caritas-Sozialstation

### **Referenten**

Elisabeth und Alois Gell

### **Anmeldung**

08552/408888-0

**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 06.11.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Freyung, Krankenhaus

**Referentin**

Dr. med. Gabriele Kraus-Primbs

## Zucker-Hochs und Seelen-Tiefs

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Depressionen und Diabetes?

Vortrag mit Dr. Gabriele Kraus-Primbs

*Mitveranstalter: Diabetiker-Selbsthilfegruppe Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Freyung*

**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 06.11.2018  
15.00-17.00 Uhr

**Ort**

Spiegelau, Hotel Wieshof  
in Riedlhütte

**Referentin**

Otilie Fritsch

## Infonachmittag rund um das Thema Diabetes

Bei diesem Infonachmittag geht die Referentin auf aktuelle Themen rund um das Thema Diabetes ein. Sie lernen dabei, besser mit der chronischen Erkrankung umzugehen.

*Mitveranstalter: Diabetiker-Selbsthilfegruppe FRG*

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 14.11.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Grainet, Bürger-Gemein-  
dezentrum

**Referentin**

Rosemarie Schreiner

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

## Wie schädlich sind Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln?

Was essen wir da eigentlich mit? Lassen Sie sich von Frau Rosemarie Schreiner, Betriebswirtin und Ernährungsberaterin erklären, welche chemischen Substanzen wir mit der Nahrung zu uns nehmen und was das für Auswirkungen auf unseren Körper hat. Angefangen von den Rückständen der Pestizide, die in der Landwirtschaft eingesetzt werden, über die Zusatzstoffe, die von den Lebensmittelherstellern zugefügt werden (E-Nummern) bis hin zu den Rückständen aus Verpackungsmaterialien. Die Aufnahme ungeliebter Krankmacher scheint unvermeidlich zu sein. Oder geht es auch anders? Kommen Sie zum Vortrag und diskutieren Sie mit uns!

*Mitveranstalter: Frauenverein Grainet*

# Kreatives und Kultur



## **Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 20.09.2018

Donnerstag, 18.10.2018

Donnerstag, 15.11.2018

Donnerstag, 13.12.2018

jeweils 19.00 Uhr

## **Ort**

Freyung, BuchCafe Lang

## **Referenten**

Christian Titzl

Gerhard Ruhland

## **Gebühr**

2 Euro je Zusammenkunft

## **Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 27.09.2018

Donnerstag, 25.10.2018

Donnerstag, 22.11.2018

Donnerstag, 13.12.2018

jeweils 19.30 Uhr

## **Ort**

Waldkirchen, Gymnasium

## **Referent**

Dr. Claus Kappl

## **Gebühr**

2 Euro pro Treffen

## **Literarische Runde**

Einfach nur alleine zu Hause ein Buch lesen, reicht Ihnen nicht? Lieber verschiedene Werke aus verschiedenen Epochen und verschiedenster Autoren erst lesen, dann sich mit anderen austauschen? – Dann sind Sie bei der „Literarischen Runde“ genau richtig. Monatlich treffen wir uns zu einem zwanglosen und sicher spannenden Austausch über verschiedenste Literatur. Die Buchtitel werden jeweils auf der KEB-Homepage [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de) unter Programm / Kreatives und Kultur bekannt gegeben.

*Mitveranstalter: Kulturkreis Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Freyung*

## **Literarisches Café**

Wie bei der „Literarischen Runde“ in Freyung soll auch im „Literarischen Cafe“ in Waldkirchen Raum und Möglichkeit sein, zuvor gelesene Bücher gemeinsam zu besprechen. Die Buchtitel werden jeweils auf der KEB-Homepage [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de) unter Programm / Kreatives und Kultur bekannt gegeben.

*Mitveranstalter: Kulturkreis Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Altes Handwerk neu entdeckt: Einführung in die Kunst des Töpfern

Machen Sie in diesem Kurs über 4 Abende erste oder erneuerte Erfahrungen im Umgang mit dem Werkstoff Ton. Sie können erste keramische Objekte herstellen. Diese können als schöne selbst gefertigte Geschenke für Geburtstage oder andere Jubiläen dienen oder als Dekoration für die beginnende Gartensaison. Der Kurs erstreckt sich über 4 Abende und wird am 09.10., 16.10. und 06.11.2018 (Glasieren) fortgesetzt.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

## Kurs „Die Alte Deutsche Schrift“ (Sütterlin)

Thema:

„Sütterlin“ - Erlernen - Schreiben – Lesen

Kurrent/Kanzlei/Frakturschriften

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 25.09.2018  
18.00 Uhr  
(4 Termine á 180 Min.)

### Ort

Freyung, bei Gawlik in  
Speltenbach 13

### Referentin

Anita Springer

### Gebühr

40 Euro  
zzgl. Materialkosten

### Anmeldung

08551/4581 (KEB)

### Datum/Uhrzeit

ab Montag, 01.10.2018  
18.00 Uhr  
(4 Termine á 120 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### Referentin

Rosalinde Levers-Ortner

### Gebühr

40 Euro (zzgl. 4€ für  
Unterrichtsmaterial)

### Anmeldung

08585/874

**Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 02.10.2018  
18.00 Uhr  
(4 Termine à 120 Min.)

**Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

**Referentin**

Rosalinde Levers-Ortner

**Gebühr**

40 Euro (zzgl. 4€ für  
Unterrichtsmaterial)

**Anmeldung**

08585/874

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 03.10.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Fürstenstein,  
Treffpunkt an der Kirche

**Referent**

Josef Schiffler

**Kurs „Heraldik“**

Thema:

Kelten, Erdställe, Runen, Hausmarken, Symbolik in Türgerichten/Grand, Wappenkunde, Bürgerwappen im Lkrs. Wolfstein, persönlicher Wappenentwurf

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Bildungswerk Stadt Freyung*

**Natur und Kultur in Fürstenstein erwandern**

Das Fürstensteiner Schloss ist Ausgangspunkt dieser rund zweistündigen Wanderung. Unter der ortskundigen Führung von Josef Schiffler erfahren wir Interessantes zur Geschichte des Schlosses und des Ortes sowie über die Kirche, in der eine Nachbildung der Altöttinger Madonna mit Kind steht. Dann erkunden wir die landschaftlichen Schönheiten der Umgebung wie etwa grandiose Felsformationen inmitten des farbenprächtigen Laubmischwaldes.

**Hinweise:**

Gemeinsame Abfahrt um 13.30 Uhr am Parkplatz Metzgerei Stegbauer in Fürsteneck - Dorf.

Bei sehr schlechter Witterung findet die Wanderung am Sonntag, den 07.10.2018 statt.

*Mitveranstalter: Gartenbauverein*

## Altes und Neues aus der Schwimmbad-Bibliothek

**Bairische Texte und Hintergründiges vom Feinsten**  
**Autorengespräch mit Dr. Hans Göttler**

Der Göttler Hans (al. Geddl Hans), Münchner Turmschreiber aus dem Rottal, Vorleser und Maustoadschmaddsa sowie Handelsreisender i. S. Bairischer Literatur, hat viele seiner Bücher in der häuslichen Schwimmbadbibliothek untergebracht und liest vorwiegend heitere, aber auch bewölkte bairische Texte aus diesem dichterischen Zwischen- und Endlager, meist zum Gaudium seines Publikums.

Musikalische Umrahmung: Männerchor Hinterschmiding

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Musik- und Heimatverein, Gemeindebücherei*

### **Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 10.10.2018  
19.00 Uhr

### **Ort**

Hinterschmiding, Gemein-  
desaal im Sepp-Stadler-  
Haus

### **Referent**

Dr. Hans Göttler

### **Gebühr**

5 Euro (Jugendliche und  
Senioren 3 Euro)

## Wia uns da Schnowe gwochn is

**Besinnliche, tiefgründige und humorvolle  
Texte und Lieder ausn Woid**

Musikalische Umrahmung durch Manfred Bauer und Martin Ranzinger, Franz Sicklinger und Walter Peschl

*Mitveranstalter: Gartenbauverein, PGR*

### **Datum/Uhrzeit**

Samstag, 13.10.2018  
19.30 Uhr

### **Ort**

Fürsteneck, Schlossgast-  
stätte

### **Referenten**

Rudolf Stimpfl, Josef  
Schiffler

### **Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 18.10.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, HNKKJ

**Referent**

Theodor Bauer

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 24.10.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Kumreut, Pfarrheim

**Referent**

Karl-Heinz Reimeier

## Rosa Tahedl

Lesung und Vortrag mit Theodor Bauer zum Leben und Wirken der Dichterin Rosa Tahedl aus Guthausen (Dobra) im Böhmerwald

Hinweis: Das HNKKJ zeigt von 13.-28.10.2018 eine Ausstellung zum 100. Geburtstag der Böhmerwald-Dichterin Rosa Tahedl.

*Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Weihrazgschichten - Volkssagen aus dem Grenzgebiet

Vortrag mit Kreisheimatpfleger Karl-Heinz Reimeier

„Genau a so is` gwen!“ - „De Gschicht is wirkle woah!“ So oder ähnlich enden die meisten der Geschichten, welche den Gewährsleuten entweder durch Erzählungen bekannt sind oder die sie vielleicht sogar selbst erlebt haben. Nur - und das ist das Rätselhafte an diesen „Weihrazgeschichten“, eine schlüssige Erklärung hat noch keiner gefunden.

*Mitveranstalter: Altenclub*



## „Schrazlgänge“ landkreis- und europaweit

**Vorkommen, Altersbestimmung und Entstehungstheorien**

**Seminar**

Die Wissenschaftler nennen sie „Erdställe“, diese geheimnisvollen unterirdischen Anlagen mit ihren niedrigen, verzweigten Gängen und Höhlen. Von ihnen gibt es in unserem Landkreis eine erstaunlich große Anzahl. „Schrazlgänge“ werden sie bei uns genannt. Ihr Geheimnis ist noch immer nicht vollständig gelüftet. Auch ihre Entstehungszeit kann nach wie vor nicht mit Sicherheit festgesetzt werden. Das liegt im Wesentlichen daran, dass die Gänge, abgesehen von ganz wenigen Ausnahmen, in der Regel fundlos bleiben und damit eine Altersbestimmung kaum möglich ist. Verschiedene, interessante Theorien ranken sich um diese Anlagen.

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Sterne der Weihnacht - Texte und Bilder zur Advents- und Weihnachtszeit

**Autorengespräch mit Dr. Fritz Haselbeck, Grainet**

Dr. Fritz Haselbeck, Grainet, liest - passend zur Advent- und Weihnachtszeit - Gedichte und kurze Prosatexte aus seinem neuen Text- und Bildband mit dem Titel „Sterne der Weihnacht“. Diese illustriert er mit eigenen stimmungsvollen Landschafts- und Makrofotografien. Musikalische Umrahmung: Tatiana Sverko, Klavier

*Mitveranstalter: Kulturkreis, Bildungswerk Stadt Freyung*

### **Datum/Uhrzeit**

Freitag, 26.10.2018  
18.00-20.00 Uhr

### **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### **Referentin**

Rosalinde Levers-Ortner

### **Gebühr**

10 Euro (zzgl. 4 Euro für Lehrmaterial)

### **Anmeldung**

und Information unter  
08585/874

### **Datum/Uhrzeit**

Sonntag, 25.11.2018  
18.00 Uhr

### **Ort**

Freyung, Pfarrheim

### **Referent**

Dr. Fritz Haselbeck

### **Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten!

**Datum/Uhrzeit**

Sonntag, 09.12.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Spiegelau,  
Martin-Luther-Kirche

**Referent**

Dr. Fritz Haselbeck

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Sterne der Weihnacht - Texte und  
Bilder zur Advents- und Weih-  
nachtszeit**

**Autorengespräch mit Dr. Fritz Haselbeck,  
Grainet**

Dr. Fritz Haselbeck, Grainet, liest - passend zur Advent- und Weihnachtszeit - Gedichte und kurze Prosatexte aus seinem neuen Text- und Bildband mit dem Titel „Sterne der Weihnacht“. Diese illustriert er mit eigenen stimmungsvollen Landschafts- und Makrofotografien.

Musikalische Umrahmung: Karl-Heinz Reimeier, Diatonische

*Mitveranstalter: Kulturkreis*

# Länder und Völker





**Waldkirchen**  
Pfarrheim

## Englisch-Kurse

Englisch hat wohl fast jede/r von uns in der Schule gelernt – Sie aber wollen aus privaten oder beruflichen Gründen Ihre Kenntnisse auffrischen oder die Sprache neu lernen?

### **Englisch für Wiedereinsteiger**

Wiederholung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse

#### **Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 16.10.2018, 15.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

#### **Ort**

Waldkirchen, Pfarrheim

#### **Referentin**

Edith Lachhammer

#### **Gebühr**

40 Euro

#### **Anmeldung**

08581/3570

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Englisch für Fortgeschrittene – Lektüre (B1)

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 24.10.2018, 9.00 Uhr  
(5 Termine á 90 Min., 14tägig)

### Ort

Waldkirchen, Pfarrheim

### Referentin

Edith Lachhammer

### Gebühr

20 Euro

### Anmeldung

08581/3570

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt  
Waldkirchen*

## Englisch Grundstufe (A1)

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren

Der Kurs mit dem Lehrbuch „Intermezzo“ ist für alle, vor allem ältere Lernende geeignet, die ihre evtl. länger zurückliegenden Grundkenntnisse festigen und aktivieren wollen. Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache.

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt  
Waldkirchen*

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag, 25.10.2018, 9.30 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

### Ort

Waldkirchen, Pfarrheim

### Referentin

Edith Lachhammer

### Gebühr

40 Euro

### Anmeldung

08581/3570

### Waldkirchen

Pfarrheim

### Waldkirchen

Pfarrheim

**Freyung**  
Mehrgenerationenhaus

## Englisch 24 (B1)

### Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 26.09.2018, 18.30 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

### Ort

Freyung, Mehrgenerationenhaus

### Referentin

Margit Maier

### Gebühr

80 Euro

### Anmeldung

08555/1360

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Freyung**  
Abteistr. 23 (KEB)

## Englisch 12 (A2)

### Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag, 27.09.2018, 18.00 Uhr  
(9 Termine á 90 Min.)

### Ort

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

### Referentin

Margit Maier

### Gebühr

72 Euro

### Anmeldung

08555/1360

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---



## Tschechisch-Kurse

So nahe leben wir an der Tschechischen Republik, doch nur die wenigsten von uns können sich in der Landessprache verständigen - in unseren Tschechischkursen können Sie das ändern!

### **Tschechisch 1**

#### **Datum/Uhrzeit**

ab Donnersag, 04.10.2018, 18.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min., 14-tägig)

#### **Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

#### **Referentin**

Renata Reischl

#### **Gebühr**

80 Euro

#### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

### **Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Freyung**  
Mehrgenerationenhaus

### **Tschechisch 4**

#### **Datum/Uhrzeit**

ab Donnerstag, 25.10.2018, 19.30 Uhr  
(10 Termine á 90 Min., 14-tägig)

#### **Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

#### **Referentin**

Renata Reischl

#### **Gebühr**

80 Euro

#### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Freyung**  
Mehrgenerationenhaus

### **Tschechisch 14 - Aufbaukurs**

#### **Datum/Uhrzeit**

ab Donnerstag, 25.10.2018, 18.00 Uhr  
(10 Termine à 90 Min., 14-tägig)

#### **Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

#### **Referentin**

Renata Reischl

#### **Gebühr**

80 Euro

#### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---



**Tschechisch 14 - Intensivkurs****Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 22.10.2018, 19.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Renata Reischl

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Tschechisch 25****Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 22.10.2018, 17.30 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Renata Reischl

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Mauth**  
Infostelle

**Tschechisch Aufbaukurs  
(Fremdsprache ohne Umwege -  
Tschechisch/Deutsch)**

**Datum/Uhrzeit**

ab Samstag, 22.09.2018, 18.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min., 14tägig)

**Ort**

Mauth, Infostelle

**Referentin**

Renata Reischl

**Gebühr**

80 Euro, tschechische Teilnehmer 45 Euro,  
Jugendliche 55 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

---

**Freyung**  
Mehrgenerationenhaus

**Tschechisch 31**

**Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 25.09.2018, 17.20 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Tschechisch 32****Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 29.01.2019, 17.20 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Tschechisch 47****Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 24.09.2018, 17.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Grafenau, Don Bosco-Schule

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

---

**Grafenau**

Don Bosco-Schule

**Grafenau**

Don Bosco-Schule

**Tschechisch 48**

**Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 28.01.2019, 17.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Grafenau, Don Bosco-Schule

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

---

**Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Tschechisch 56**

Vertiefung von Wortschatz und Grammatik - Konversation

**Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 25.09.2018, 19.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Tschechisch 57**

Vertiefung von Wortschatz und Grammatik - Konversation

**Datum/Uhrzeit**

ab Dienstag, 29.01.2019, 19.00 Uhr  
(10 Termine á 90 Min.)

**Ort**

Freyung, Mehrgenerationenhaus

**Referentin**

Jana Vokurkova

**Gebühr**

80 Euro

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung*

---

**Auf den Spuren von Karl Klostermann****Kulturhistorisch-naturkundliches Wandern in Böhmen**

3-Tageswanderung im mittleren Böhmerwald - Standquartier in Srni (Rehberg)

*Mitveranstalter: Verein Pro Nationalpark, Kulturkreis*

**Freyung**

Mehrgenerationenhaus

**Datum/Uhrzeit**

Freitag, 07.09.2018  
bis Sonntag, 09.09.2018

**Reiseleitung**

Heinrich Vierlinger

**Gebühr**

bei Anmeldung erfragen

**Anmeldung**

08551/4755

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 13.09.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria

**Referent**

Wilhelm Geier

**Anmeldung**

08551/990

**Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew****Tonfilm mit Bericht**

Nach der Einschiffung in unser Kreuzfahrtschiff Viking Lomonosov lernen wir auf einer informativen Stadtrundfahrt die Sehenswürdigkeiten Odessas mit ihren klassizistischen Prachtbauten kennen. Eine Überlandfahrt bringt uns zur mittelalterlichen Festung Akkerman. Über den Dnjepr-Bug-Liman befahren wir mit unserem Kreuzfahrtschiff den Dnjepr, Europas drittlängsten Fluss. Auf einer Gesamtstrecke von 1200 km machen wir zunächst einen Bootsausflug auf die „Fischerinsel“ und besuchen anschließend das auf einer Flussinsel gelegene kosakische Museumsreservat Chortitsa. Wir durchfahren imposante Schleusenanlagen, überwinden dabei 91,5 Höhenmeter und erreichen dann Kiew, die „Mutter“ aller russischen Städte. Die Fülle spektakulärer Sakralbauten mit dem Weltkulturerbe „Höhlenkloster“ ist weltweit einmalig und brachte Kiew den Beinamen „Jerusalem des Ostens“.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Neue/alte Wege nach Böhmen

Natur- und kulturhistorische Exkursion mit dem E-Bike über Nova Pec nach Jeleni zum „Schauschwemmen“ am Schwarzenberger Schwemmkanal, Rückfahrt am Kanal entlang über das Rosenauer-Denkmal am Lichtwasser nach Nove Udoli, Rückkehr ca. 18 Uhr.

Für geübte Radfahrer Teilnahme auch ohne E-Bike möglich (Fahrtstrecke ca. 50km)!

Ausweispapiere nicht vergessen!

*Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Heimat- und Museumsverein*

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 23.09.2018  
9.00 Uhr

### Ort

Treffpunkt am Parkplatz Wistlberg in Finsterau

### Referent

Günter Obermüller

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

### Anmeldung

erforderlich unter  
08581/987981 oder  
guenter.obermueller@gmx.de

## Unter ´m Haidl

### Land und Leute zwischen Dreisessel und Lusen

Charakteristisch für diesen 1165m hohen, bewaldeten Berg zwischen Freyung und Waldkirchen ist sein flacher Rücken sowie die beiden weithin sichtbaren Türme. Erfahren Sie mehr über Land und Leute in diesem Gebiet unter dem Haidel und damit zwischen Dreisessel und Lusen.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 27.09.2018  
19.00 Uhr

### Ort

Freyung, Klinik Bavaria

### Referent

Martin Stadler

### Anmeldung

08551/990

## Kulturreise in das Salzkammergut

Besichtigung des Pfahlbau-Museums in Mondsee, Schifffahrt auf dem Wolfgangsee von St. Gilgen nach St. Wolfgang, Besichtigung der Kirche St. Wolfgang

Reiseleitung: Heinrich Vierlinger

*Mitveranstalter: Kulturkreis*

### Datum/Uhrzeit

Samstag, 06.10.2018

### Anmeldung

08551/9163030

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 11.10.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria

**Referent**

Alfons Hellauer

**Anmeldung**

08551/990

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 11.10.2018  
7.00 Uhr

**Ort**

Schönberg

**Anmeldung**

08554/2063

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 20.10.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Neureichenau, Pfarrheim

**Referent**

Martin Stadler

## Bayern - Böhmen - Österreich

Gehen Sie im Vortrag, der mit Bildern illustriert wird, mit auf verschiedene Wanderungen am Dreisessel sowie rund um das Dreiländereck Bayern - Böhmen - Österreich und tauchen Sie ein in diese reizvolle Landschaft zwischen den drei Staaten Deutschland, Österreich und Tschechien. Die Wanderungen führen bis Budweis und ins Mühlviertel.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Studienfahrt nach Kirchweidach

inkl. Betriebsbesichtigung der Fa. Baumann (Senf- und Ketchupherstellung)

*Mitveranstalter: Seniorenclub*

## Ent und herent

### Lichtbildvortrag

Der Referent entführt Sie bei diesem Vortrag in die Heimat Adalbert Stifters. Begleiten Sie ihn auf seinen grenzverbindenden Wanderungen auf den alten Säumerwegen und durch unberührte Naturpfade im Bayerischen Wald.

*Mitveranstalter: KAB*



## Große Eismeerkreuzfahrt: 18 Tage Nordatlantik & Arktis

### 90minütiger Tonfilm mit Bericht

Sehen Sie bei diesem Film einzigartige Natur-, Kultur- und Landschaftsphänomene: heiße Quellen, Geysire, spektakuläre Wasserfälle, das Weltkulturerbe „Thingvellir“, arktische Siedlungen, den Zauber „Mitternachtssonne“, die Eismeergrenze sowie Relikte aus der Eiszeit wie Gletscher und Fjorde am Weltnaturerbe Geiranger, das Nordkap, Panoramafahrten und Stadterkundungen. Sie erfahren auch Interessantes über Volks- und Landeskunde durch professionelle örtliche Reiseleiter, dazu hören Sie filmbegleitende Kommentare des Autors.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 25.10.2018  
19.00 Uhr

### Ort

Freyung, Klinik Bavaria

### Referent

Wilhelm Geier

### Anmeldung

08551/990

## Eine Reise ins südliche Afrika

### Lichtbildvortrag

Der Lichtbildvortrag entführt Sie in landschaftlich atemberaubende Länder im südlichen Afrika, wo spektakuläre Naturschauspiele, artenreiche Flora und Fauna, Riten und Gebräuche exotischer Kulturen sowie beeindruckende Sehenswürdigkeiten und kosmopolitische Welt-Metropolen erlebt werden können.

*Mitveranstalter: Seniorenclub*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 08.11.2018  
14.00 Uhr

### Ort

St. Oswald, Pfarrheim

### Referent

Hr. Miler

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 15.11.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, HNKKJ

**Referent**

Dr. Peter Dillinger

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 22.11.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria

**Referent**

Wilhelm Geier

**Anmeldung**

08551/990

## Huang Shan - Die Gelben Berge Chinas

Lichtbildvortrag zu einem besonderen „Highlight“ im Reich der Mitte von Dr. Peter Dillinger

*Mitveranstalter: HNKKJ; Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Ukraine 1: Odessa - Halbinsel Krim

### Tonfilm mit Bericht

Nach der Stadtbesichtigung Odessas und einem Kurzbesuch der Festung Akkerman fahren wir mit unserem Kreuzfahrtschiff Viking Lomonosov zunächst nach Sewastopol, der größten Stadt der Krim. Im Heimathafen der russischen Schwarzmeerflotte besuchen wir abends ein Konzert dieses Chores. In Bachtschisaraj besichtigen wir das Architekturwunder „Palast der Khane“, ein Ausflug nach Balaklava bringt uns zum Panorama-Museum mit dem hervorragenden Werk der Schlachtenmalerei „Verteidigung Sewastopols“. Weiterer Bestandteil dieses Ausflugs ist der Besuch des ehemals geheimen U-Boot-Tunnels. Letzte Station unserer Krim-Reise ist der Nobel-Kurort Jalta. In Aloupka erwartet uns mit dem Woronzow-Palast die architektonische Perle der Krim, in Liwadija der vor allem durch die Konferenz von Jalta bekannt gewordene „Weiße Palast“.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

## **Auf Engelsspuren unterwegs Pilgerreise von Deutschland nach Spanien**

Viele Menschen fragen sich meist nach Schicksalsschlägen: worin besteht der Sinn meines Lebens? Sie machen sich dabei auf eine Reise zu sich selbst. Das Unterwegssein (sich auf den Weg begeben) ist das große Ziel von vielen Pilgern.

Die verschiedenen Wege nach Spanien, geben dem Reisenden Kraft und Energie sein Leben neu zu überdenken. Das kann dazu führen, dass „ neue Lebensfreude und neuer Mut“ dem Leben einen neuen Lebenssinn geben. Man wird sich immer deutlicher bewusst, dass es etwas Höheres geben muss, das einem das Leben wieder als „lebenswert und wertvoll“ erscheinen lässt.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk  
Stadt Freyung*

### **Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 29.11.2018  
19.00 Uhr

### **Ort**

Freyung, Klinik Bavaria

### **Referent**

Alfred Kraus

### **Anmeldung**

08551/990

**Datum/Uhrzeit**

Sonntag, 09.12.2018  
6.45 Uhr

**Ort**

Freyung, Abfahrt beim  
Betriebshof Prager-Reisen

**Reiseleitung**

Heinrich Vierlinger

**Gebühr**

35 Euro für Fahrt, Rei-  
seunterlagen, Eintritte,  
Bordfrühstück (wird im  
Bus kassiert)

**Anmeldung**

08551/4581 (KEB)

**Tageskulturfahrt zur Generalpro-  
be der Böhmisches Weihnachts-  
messe nach Rozmítal/CZ**

**Im Rahmen des Projekts „Gute Nach-  
barschaft heißt ...“**

Die Böhmisches Weihnachtsmesse (Hirten-  
messe) des böhmischen Komponisten Jakub  
Jan Ryba (1765 - 1815) ist eines der bekann-  
testen Werke des Lehrers und Komponisten  
aus dem tschechischen Städtchen Rozmítal  
pod Tremsínem.

Seit nunmehr 10 Jahren bildet Ryba's Werk  
regelmäßig ein wichtiges Thema bei der  
jährlichen Pilgerwanderreise von KEB und  
Kulturkreis Freyung-Grafenau unter der Lei-  
tung von Heinrich Vierlinger. Und wie schon  
in den zurückliegenden Jahren gibt es auch  
heuer wieder die Gelegenheit zur Teilnahme  
an der Generalprobe von Kirchenchor und  
Orchester in der Barockkirche von Rozmítal.

Rahmenprogramm: Nach dem Mittagessen  
Besuch des Hl. Berges in Píbram mit Be-  
sichtigung des Wallfahrtmuseums.

*Mitveranstalter: Kulturkreis, vhs, Regionalma-  
nagement*

## Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew

### Tonfilm mit Bericht

Nach der Einschiffung in unser Kreuzfahrtschiff Viking Lomonosov lernen wir auf einer informativen Stadtrundfahrt die Sehenswürdigkeiten Odessas mit ihren klassizistischen Prachtbauten kennen. Eine Überlandfahrt bringt uns zur mittelalterlichen Festung Akkerman. Über den Dnjepr-Bug-Liman befahren wir mit unserem Kreuzfahrtschiff den Dnjepr, Europas drittlängsten Fluss. Auf einer Gesamtstrecke von 1200 km machen wir zunächst einen Bootsausflug auf die „Fischerinsel“ und besuchen anschließend das auf einer Flussinsel gelegene kosakische Museumsreservat Chortitsa. Wir durchfahren imposante Schleusenanlagen, überwinden dabei 91,5 Höhenmeter und erreichen dann Kiew, die „Mutter“ aller russischen Städte. Die Fülle spektakulärer Sakralbauten mit dem Weltkulturerbe „Höhlenkloster“ ist weltweit einmalig und brachte Kiew den Beinamen „Jerusalem des Ostens“.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 13.12.2018  
19.00 Uhr

### Ort

Freyung, Klinik Bavaria

### Referent

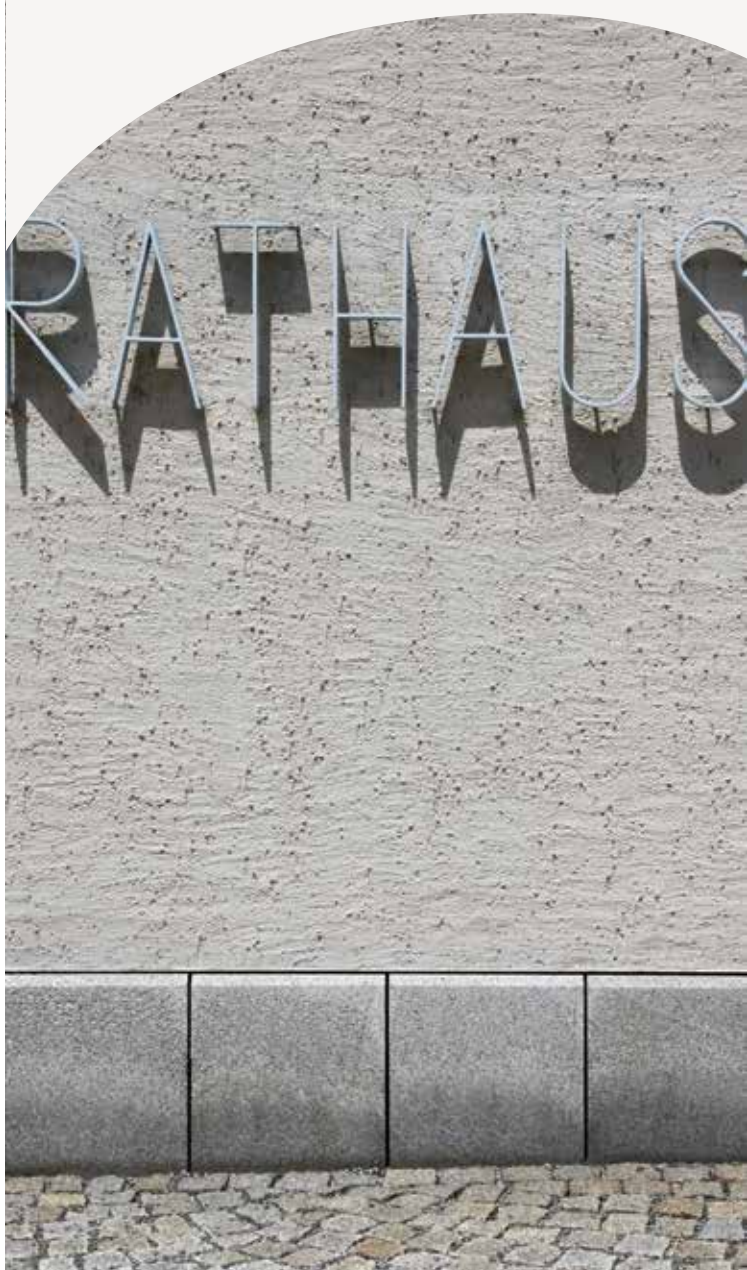
Wilhelm Geier

### Anmeldung

08551/990



# Gesellschaft und Politik



**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 20.09.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, Pfarrheim

**Referentin**

Renate Cerny

**Datum/Uhrzeit**

Freitag, 05.10.2018  
14.30-20.00 Uhr

**Ort**

Schönbrunn a. L.,  
Pfarrsaal

**Referent**

Konrad Haberberger

**Gebühr**

10 Euro (Kosten für Essen  
und Getränke)

**Anmeldung**

08558/9741670 bis  
16.09.2018

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 11.10.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, Treffpunkt  
an der Mariensäule

**Referent**

Richard Schiffler

**AK Rostfrei: Sprechstunde der  
Waldkirchener Seniorenbeauf-  
tragten**

Information zur Stadtpolitik und zur Stadt-  
entwicklung

*Mitveranstalter: KDFB*

**Heimat ist nicht nur ein Ort  
Bildungstag mit Konrad Haberberger, Dipl.  
Theologe und Erwachsenenbildner**

Auf die Frage "Was ist für dich Heimat?" be-  
kommst du tausend Antworten, vielleicht  
nur ein Achselzucken oder einen sehnsüch-  
tigen Blick. Welche Bedeutung hat Heimat  
für dich? Hat sie mit romantisch, heiler Welt  
zu tun oder ist sie ein Ankerplatz in einer  
turbulenten Zeit? Heimat ist nicht nur ein  
Ort. Der Referent Konrad Haberberger wird In-  
teressierte begleiten Antworten auf diese  
und weitere Fragen zu finden. Die Teilneh-  
mer werden berichten über ihren Lebens-  
weg und vor allem darüber, wo man Heimat  
erlebt hat. Zudem wird ein "Ausblick" erar-  
beitet, wie man "Heimat" in Zukunft erleben  
will.

*Mitveranstalter: Orts Caritasverein Schönbrunn  
am Lusen e.V*

**AK Rostfrei: Historisches Waldkir-  
chen**

Führung mit Stadtarchivar Richard Schiffler

*Mitveranstalter: KDFB*



## FrauenGESPRÄCHE: Alte Heimat - neue Heimat!

### Geflüchtete besser verstehen.

Vortrag mit Diskussion

Zum Auftakt wird das Europahaus in Freyung, Kolpingstraße 1 besichtigt.

Große Anstrengungen haben Ehrenamtliche und Hauptamtliche im Landkreis Freyung-Grafenau ab Mitte 2015 unternommen, um den Geflüchteten zu helfen. War am Anfang die Unterbringung in Notunterkünften wichtig, kamen im Laufe der Zeit immer mehr Arbeitsfelder hinzu. Angefangen von der Sprachbildung über Gesundheitsvorsorge bis hin zu Arbeit und Beruf. Aber auch die interkulturelle Lebenswirklichkeit fordert die geflohenen Menschen. Was bedeutet Sach- oder Personenorientierung in diesem Kontext? Warum ist Zeitplanung auch kulturell bedingt? Wie wird interkulturell kommuniziert? Der Integrationslotse im Landratsamt Freyung-Grafenau, Christian Fiebig, wird einen Überblick über die aktuelle Situation der geflüchteten Menschen im Landkreis bei der Veranstaltung FrauenGESPRÄCHE vermitteln.

Im Anschluss kann mit den Kreisrätinnen und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Freyung-Grafenau diskutiert werden.

Anmeldung zur Raumplanung erbeten!

Hinweis:

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe FrauenGESPRÄCHE informieren die Kreisrätinnen des Landkreises Freyung-Grafenau in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises in lockerer Folge zu frauenpolitischen Themen. Sie möchten mit engagierten Bürgerinnen ins Gespräch kommen, diskutieren und politisieren.

*Mitveranstalter: Kreisrätinnen und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Freyung-Grafenau, VHS*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 18.10.2018  
19.00-21.00 Uhr

### Ort

Freyung, Europahaus

### Referent

Christian Fiebig

### Gebühr

kostenlos

### Anmeldung

erbeten unter 08551/4581  
(KEB)

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 08.11.2018  
14.00 Uhr

**Ort**

Schönberg, Pfarrheim

**Referent**

Walter Süß

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 29.11.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, Bürgerhaus

**Referentin**

Prof. Dr. Sumaya Farhat-  
Naser

**Gebühr**

5 Euro

## Vom Notruf bis zur Löschaktion

Vortrag mit Walter Süß von der Freiwilligen  
Feuerwehr Schönberg

*Mitveranstalter: Seniorenclub*

## Ein Leben für den Frieden

### Autorengespräch

Geboren im Jahr der israelischen Staatsgründung, die aufgrund der Vertreibungen als Nakba (Katastrophe) ins kollektive Gedächtnis der Palästinenser eingegangen ist, wuchs Sumaya Farhat-Naser im Westjordanland auf, das seit nunmehr fünfzig Jahren von Israel besetzt gehalten wird. In Friedensinitiativen und Frauengruppen sowie in Seminaren mit Jugendlichen setzt sie sich seit Jahrzehnten für Dialog und Gewaltverzicht bei der Lösung des Nahostkonflikts ein. In mittlerweile vier Büchern und auf zahlreichen Vortragsreisen hat Sumaya Farhat-Naser von ihrer Arbeit und vom Alltag unter Besatzung berichtet. Der neueste Band "Ein Leben für den Frieden" zeichnet anhand einer Auswahl ihrer Texte den Lebensweg der vielfach ausgezeichneten Friedensvermittlerin von 1948 bis in die Gegenwart nach.

Zur Autorin:

Sumaya Farhat-Naser, geboren 1948 in Birseit bei Ramallah. Ab 1982 Dozentin für Botanik und Ökologie an der Universität Birseit. Mitbegründerin und Mitglied zahlreicher Organisationen, u.a. von Women Waging Peace an der Harvard-Universität und von Global Fund für Women in San Francisco. Von 1997 bis 2001 Leiterin des palästinensischen Jerusalem Center for Women. Vielfach geehrt, u.a. mit dem Bruno-Kreisky-Preis, dem Mount Zion Award und dem Augsburgers Friedenspreis. Sie lebt in Birseit.

*Mitveranstalter: Buchhandlung Hedy Kunze, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Kulturkreis Freyung-Grafenau, KDFB, gefördert durch Bayern liest e.V.*

# Natur und Technik



**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 01.09.2018  
15.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, HNKKJ

**Referent**

Ottmar Disse

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Sonntag, 02.09.2018  
Sonntag, 14.10.2018  
jeweils 11.00 Uhr

**Ort**

Neureichenau, Parkplatz  
am Stausee Riedelsbach  
bei Neureichenau und  
ggf. nach gesonderter  
Ankündigung

**Referent**

Thomas Zipp

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Anmeldung**

nicht nötig, evtl. Rückfragen  
unter 08583/1847

**Vortrag zum Thema  
"Spinnenphobie"**

Im Rahmen der Eröffnung der Ausstellung "Die phantastische Welt der Spinnen" findet der Vortrag zum Thema "Spinnenphobie" mit Psychotherapeut Ottmar Disse aus Freyung statt.

Die Ausstellung ist von 01. September bis 07. Oktober 2018 im HNKKJ zu besichtigen. Gezeigt wird eine umfangreiche Fotodokumentation mit außergewöhnlichen Fotos von häufigen und seltenen Spinnen, von einheimischen und auch fremdländischen Spinnen, von kleinen und großen Spinnen, von unscheinbar gefärbten und knallbunten Spinnen.

*Mitveranstalter: HNKKJ; Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

**Biber-Exkursion:  
"Flussmeister Bockert"**

**mit Nationalparkführer Thomas Zipp**

Eine Gelegenheit zur ausführlichen Information über die gewässersanierenden Aktivitäten des großen Nagetieres und über die diversen Konflikte, die mit der Rückkehr des Bibers in seine alte Heimat verbunden sind

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz, Verein Pro Nationalpark*

## Geschichtliche und naturkundliche Wanderung zum Hochstein im Frauenberger/Duschlberger Wald

mit Dipl.Ing. Karel Kleijn

Dauer: 3 Stunden

Mitveranstalter: Bund Naturschutz Kreisgruppe FRG, Gemeinde Haidmühle

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 02.09.2018  
14.00 Uhr

### Ort

Haidmühle, Kapelle bzw. Maibaum in Frauenberg

### Referent

Karel Kleijn

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

## Spinnen: Faszinierende Wesen mit dem seidenen Faden

Powerpoint-Vortrag über die Vielfalt von einheimischen und fremdländischen Spinnen

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

### Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 05.09.2018  
19.30 Uhr

### Ort

Waldkirchen, HNKKJ

### Referent

Werner Oertel

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

## Naturkundliche Wanderung mit Dipl.Ing. Karel Kleijn

Themen:

- Moor- und Moorrandbereiche.
- Pflege oder Naturentwicklung?
- Kultur- oder Naturlandschaft?
- Die Kreuzotter: Gefahr oder Qualitätssiegel hochwertiger Erholungslandschaft?
- Gibt es noch Chancen für unsere Waldhühner?
- Nach Fischotter, Wildschwein und Luchs nun auch noch Biber, Elch, Wisent, Wolf?
- Mit Großtieren wieder Leben lernen.

Dauer: 2 Stunden

Mitveranstalter: Bund Naturschutz Kreisgruppe FRG, Gemeinde Philippsreut, Grünes Herz Europas

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 09.09.2018  
14.00 Uhr

### Ort

Hinterfirmiansreut, Infotafel Naturpark

### Referent

Karel Kleijn

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 15.09.2018  
14.00-16.00 Uhr

**Ort**

Waldkirchen,  
Abf. 14.00 Uhr am HNKKJ

**Referenten**

Gotthard Grimbs,  
Gudrun Grimbs

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Sonntag, 16.09.2018  
Sonntag, 28.10.2018  
jeweils 11.00 Uhr

**Ort**

Neureichenau, Treff-  
punkt Wanderparkplatz  
"Adalbert-Stifter-Geh- und  
Radweg" am Sonnwend-  
berg

**Referent**

Thomas Zipp

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Anmeldung**

nicht nötig,  
evtl. Rückfragen unter  
08583/1847

**"Schwammerl-Exkursion"**

Viele Menschen kennen nur noch wenige Pilzsorten, die es in unserer Gegend gibt. Machen Sie sich zusammen mit den beiden Pilz-Experten auf den Weg, verschiedene "Schwammerl" zu suchen, zu finden und zu bestimmen. Die gesammelten Pilze können dann auch in der Schwammerlausstellung am 16.09.18 gezeigt werden.

*Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

**Heilpflanzenwanderung rund  
um's Wostei-Häusl**

**mit Nationalparkführer Thomas Zipp**

Ca. 2- bis 3-stündiger Sonntags-Spaziergang zu Kälberkropf, Bärendill und Sumpflblutauge und manch anderen geheimnisvollen Bewohnern der historischen Bergweiden.

Mitveranstalter: Bund Naturschutz, Grünes Herz Europas e.V., Verein Pro-Nationalpark

## Auerhuhn und Waldweide am Dreisessel

### Geführte Wanderung mit Nationalparkführer Thomas Zipp

Kulturhistorisch-ökologische Wanderung (2-3 Stunden) zu den neuen Almweiden am Dreisessel im Umfeld des alten "Stierhof".

Der Aufenthalt von Weidetieren und der Schutz der Lebensräume am Dreiländerberg schließen einander nicht aus, sondern wirken in gegenseitiger Ergänzung.

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz, Grünes Herz Europas e.V., Verein Pro-Nationalpark*

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 23.09.2018  
11.00 Uhr

### Ort

Frauenberg, Parkplatz  
Dreisesselalm

### Referent

Thomas Zipp

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

### Anmeldung

nicht nötig,  
evtl. Rückfragen unter  
08583/1847

## Schachten und Filze im Sommer und Herbst

PowerPoint-Vortrag

*Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt  
Waldkirchen*

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 27.09.2018  
19.30 Uhr

### Ort

Waldkirchen, HNKKJ

### Referent

Karl Klostermann

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 29.09.2018  
8.00-16.30 Uhr

**Ort**

Schönbrunn a. L.

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Anmeldung**

erforderlich unter  
08558/617

**"Spurensuche" - Geschichte in  
der Kulturlandschaft hautnah  
erleben**

Geführte naturkundlich-historische Wanderung im Rahmen der Aktion "100 x bayerisch unterwegs: 100 Jahre Freistaat Bayern - 200 Jahre bayerische Verfassung" des Wanderverbands Bayern

Die Wanderroute besteht aus unterschiedlich langen Schleifen auf meist gut befestigten Wegen. Die zu überwindenden Höhenunterschiede sind leicht zu bewältigen. Die kürzere "Hohenauer Runde" verläuft auf etwa 8,5 km Weglänge durch die schönsten Bereiche der Hohenauer Heckenlandschaften und führt an stillen, geheimnisumwitterten Moorgründen vorbei. Die "Schönbrunner Runde" bietet eine echte Ganztagestour von rund 25 km Länge. Sie erschließt zusätzlich die weitläufigen Wiesengründe, Bachtäler sowie das Museum für Raimundsreuter Hinterglasmalerei, das nordöstliche Gemeindegebiet und quert Wälder im Randbereich des Nationalparks. Zusätzlich werden auf der 25 km Route noch kürzere Strecken (Abkürzungen zurück zum Start) angeboten, die von den Teilnehmern jeweils zu Beginn gewählt werden können. Für alle Routen stehen Wanderführer zur Verfügung.

Der Weg ist barrierefrei!

Mitveranstalter: Waldverein Sektion Hohenau/Schönbrunn a.L.



## Naturkundliche Exkursion ins Revier von Elch, Luchs und Wolf mit Nationalparkführer Thomas Zipp

Leichte Wanderung von der bayerischen Kreuzbachklause zur Lichtwasserklause auf der tschechischen Seite des Dreisesselberges

Eine Gelegenheit zur ausführlichen Information über die derzeitigen Rückwanderbewegungen großer Beutegreifer und großer Huftiere in unsere Region. Die bereichernden Auswirkungen der beeindruckenden Rückkehrer auf die Ökosysteme des Grenzgebirges, wie auch die zu erwartenden Konflikte mit den diversen Nutzerinteressen im neu besiedelten Lebensraum werden gleichermaßen dargestellt.

Dauer: ca. 3 Stunden, ca. 8km Wegstrecke

Festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich. Grenzüberschreitende Wanderung - bitte Ausweis nicht vergessen!

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz, Verein Pro Nationalpark*

## Reif für den Käfer ...!?

Der Dreiländerberg nach den Stürmen und Borkenkäferkalamität: Katastrophe oder Chance für einen Neubeginn?

Ca. 3- bis 4-stündige Rundwanderung mit Nationalparkführer Thomas Zipp über das Steinerne Meer zum Dreiländereck und zurück auf dem Grenzpfad. Tour in der Region der Auerhuhnlebensräume des Nationalparks Sumava und des Naturschutzgebietes "Hochwald".

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz, Grünes Herz Europas e.V., Verein Pro-Nationalpark*

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 30.09.2018  
11.00 Uhr

### Ort

Parkplatz an der Kreuzbachklause bei Frauenberg

### Referent

Thomas Zipp

### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 07.10.2018  
11.00 Uhr

### Ort

Dreisesselparkplatz, Info-  
tafel an der Auffahrt zum  
Berggasthof

### Referent

Thomas Zipp

### Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

### Anmeldung

nicht nötig,  
evtl. Rückfragen unter  
08583/1847

**Datum/Uhrzeit**

Mittwoch, 10.10.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Waldkirchen, HNKKJ

**Referent**

Rainer Simonis

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 13.10.2018  
19.30 Uhr

**Ort**

Röhrnbach, Gasthaus Eibl

**Referent**

Franz Bogner

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 08.11.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Freyung, Klinik Bavaria

**Referent**

Martin Stadler

**Anmeldung**

08551/990

## Auf Fotopirsch im wilden Wald

### PowerPoint-Vortrag mit Nationalpark-Förster Rainer Simonis

Außergewöhnliche Aufnahmen und Geschichten vor allem aus der Tierwelt des Nationalparks Bayerischer Wald kann Rainer Simonis aus seiner langjährigen Tätigkeit als Revierförster im östlichen Teil des Nationalparks präsentieren.

*Mitveranstalter: HNKKJ; Bildungswerk Stadt Waldkirchen*

## Dünger und Bodenpflege

Vortrag mit Franz Bogner (Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege)

*Mitveranstalter: Gartenbauverein Röhrnbach*

## Da Woid is schee

### Lichtbildvortrag

Gehen Sie mit dem Referenten auf eine Reise durch den Bayerischen Wald. Anhand von zahlreichen Bildern zeigt Martin Stadler Impressionen und Stimmungen zu allen Jahreszeiten.

*Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung*

## Aufbaukurs "Nutzung von Smartphone und Tablet"

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gemacht und wollen sich noch intensiver mit dem Gerät und seinen Möglichkeiten beschäftigen?

Kursprogramm:

- Fotografieren mit dem Smartphone oder Tablet
- E-Mail-Konten einrichten und E-Mail-Versand
- im Internet surfen
- Datensicherung mit der Cloud
- Profile anlegen in App's wie Facebook, WhatsApp und Co.

Natürlich wird auch auf die konkreten Fragen und Probleme der Teilnehmer eingegangen.

Wichtig: Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone oder Tablet mit!

### **Datum/Uhrzeit**

Samstag, 17.11.2018 und  
Samstag, 24.11.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

### **Ort**

Freyung, Abteistr. 23  
(KEB)

### **Referent**

Markus Wachtfeidl

### **Gebühr**

30 Euro

### **Anmeldung**

08551/4581 (KEB)



# Fort- und Weiterbildung



**Datum/Uhrzeit**

Montag, 17.09.2018  
14.00-16.30 Uhr

**Ort**

Kumreut, Pfarrheim

**Referenten**

Theresia Hofbauer,  
Walter Sendner

**Gebühr**

4 Euro  
für Arbeitsmaterial,  
Kaffee und Kuchen

**Anmeldung**

bis 10.09.2018 unter  
0851/393-5230 oder  
seniorensorge@  
bistum-passau.de

**Datum/Uhrzeit**

Donnerstag, 15.11.2018  
19.00 Uhr

**Ort**

Ringelai, Pfarrheim

**Referent**

Soz. päd. Jakob  
Schöfberger

**Gebühr**

freiwilliger Kostenbeitrag  
erbeten

**„Wegzeichen und Wegweiser“****Fortbildungsnachmittag für Seniorenkreisleiter und Engagierte in der Seniorenarbeit**

Wegzeichen und Wegweiser begleiten unser ganzes Leben. Bewusst oder unbewusst orientieren wir uns an ihnen. Wir erhoffen uns von ihnen - gerade bei schwierigen Entscheidungen und Umbruchsituationen - Orientierung und Sicherheit. Bei dem Themenachmittag wollen wir den Wegzeichen und Wegweisern unseres Lebens nachspüren und überlegen, wie diese älteren Menschen Kraft und Unterstützung geben können. Neben dem Erfahrungsaustausch gibt es auch vielfältige Anregungen und Materialien für ihre Arbeit.

**Hinweis:** Ab 13.30 Uhr Ankommen mit Kaffee und Kuchen.

*Mitveranstalter: Referat Seniorensorge*

**Kommunikation am Krankenbett****Vortragsabend für Mitwirkende im Besuchsdienst und Interessierte**

Die Kommunikation mit kranken und pflegebedürftigen Menschen stellt für die Mitwirkenden im Besuchsdienst oder auch für Angehörige und Bekannte eine besondere Herausforderung dar. Neben den alltäglichen Gegebenheiten wünschen sich viele Betroffene auch über ihre Ängste, Sorgen und Bedürfnisse sprechen zu können. Im Vortrag "Kommunikation am Krankenbett" werden Grundhaltungen, Themen und Kommunikationstechniken angesprochen, die dazu beitragen, dass vertrauensvolle Gespräche geführt werden können. Das eigene Auftreten und die Bereitschaft ein guter Zuhörer zu sein, stellen die Grundlagen für eine gelingende Kommunikation am Krankenbett dar. Mit Beispielen und Anregungen soll verdeutlicht werden, wie Besuche zu einer bereichernden Begleitung werden können.

*Mitveranstalter: PGR, KDFB*

# KEB im Bistum Passau



**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 15.09.2018,  
9.30 - 16.30 Uhr

**Ort**

Niederalteich, Gäste- und  
Tagungshaus St Pirmin

**Referentin**

Wiltrud Schiller

**Gebühr**

40 Euro (für  
Ehrenamtliche 25 Euro)

**Anmeldung**

0851/3937411 oder  
keb@bistum-passau.de

**Datum/Uhrzeit**

Freitag, 21.09.2018,  
14.30 Uhr  
bis Sonntag, 23.09.2018,  
13.00 Uhr

**Ort**

Niederalteich,  
Landvolkshochschule

**Referenten**

Dr. Gabriele Pinkl,  
Pater Wilhelm Tangen

**Gebühr**

15 Euro

**„Senioren sinnvoll betreuen im  
Jahresverlauf“**

**Teil 2: Herbst und Winter**

Viele Bezugspersonen, die regelmäßig ältere Menschen betreuen, stehen vor der Frage, wie sie das sinnvoll und interessant gestalten können, ohne diese zu unter- oder zu überfordern.

Das Seminar bietet ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitern in Seniorenarbeit, Altenseelsorge und Altenpflege - insbesondere auch Betreuungspersonen (z. B. Betreuungs-assistenten nach § 43b SGB XI), pflegenden Angehörigen und Seniorenbegleitern - dabei eine Hilfestellung mit einer erfahrenen Referentin aus der Praxis.

**„Wie kommen wir nach unserer  
Entlassung mit unseren Familien  
zurecht?“**

**Partnerseminar für Straffällige und  
deren Familien**

Dieses Seminar richtet sich an Straffällige, die kurz vor ihrer Entlassung stehen und sich auf das Leben in Freiheit vorbereiten wollen. Dabei kann eine gute belastbare Partnerschaft helfen. Die zukünftige gemeinsame Zeit wird mit dem Partner geplant, Probleme werden besprochen und gemeinsame Ziele vereinbart.



## Unterwegs im Land der Bibel Studienexkursion nach Israel und Palästina

Die Studienexkursion „Unterwegs im Land der Bibel“ hat ein dreifaches Ziel: Sie versteht sich vorrangig als eine Exkursion, um markante Orte und Gegenden in Israel und Palästina kennenzulernen, die im Kontext des Alten und Neuen Testaments von Bedeutung sind. Daneben gilt es, Orte, die durch Tradition der Jahrhunderte hindurch mit der Botschaft der biblischen Texte verbunden wurden, als Erinnerungs-Orte zu sehen. Und drittens bedeutet eine Exkursion nach Israel und Palästina auch, die historischen und politischen Bedingungen für den Status quo, wie er sich uns heute darbietet, wahrzunehmen.

*Mitveranstalter: Department für Katholische Theologie der Universität Passau, Bayerisches Pilgerbüro*

## Kirchliches Umweltmanagement Ausbildungskurs zum/zur kirchlichen Umweltauditor/in für Verantwortliche in Pfarreien und kirchlichen Einrich- tungen

Die Teilnehmenden werden befähigt, Kirchengemeinden bei der Einführung von Umweltmanagementsystemen (EMAS oder Grüner Gockel) zu begleiten und interne Audits durchzuführen.

### 4 Fortbildungsmodule:

jeweils Freitag, 18 Uhr bis Samstag, 17 Uhr.

*Mitveranstalter: Umweltbeauftragter der Diözese Passau*

### Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 10.10.2018,  
8.00 Uhr  
bis Donnerstag,  
18.10.2018,  
21.00 Uhr

### Leitung

Dr. Bernhard Klinger

### Gebühr

1.498 Euro (EZZ 338 Euro)

### Anmeldung

0851/5092033 oder  
bernhard.klinger@uni-  
passau.de

### Datum/Ort

Modul 1: 12./13.10.2018  
Spectrum Kirche Passau

Modul 2:  
30.11./01.12.2018  
Landvolkshochschule  
Niederaltreich

Modul 3: 17./18.05.2019  
Haus der Begegnung  
„Heilig Geist“, Burghausen

Modul 4: 11./12.10.2019  
St. Benedikt, Vilshofen-  
Schweiklberg

### Referenten

Josef Holzbauer, Siegfried  
Fuchs

### Gebühr

20€ je Modul

### Anmeldung

0851/3931120 oder josef.  
holzbauer@bistum-pas-  
sau.de

**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 13.11.2018,  
6.00 Uhr  
bis Donnerstag,  
15.11.2018, 22.00 Uhr

**Gebühr**

278 Euro (48 Euro EZZ)

**Anmeldung**

0851/3937411 oder  
keb@bistum-passau.de

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 08.12.2018  
9.30-17.30 Uhr

**Ort**

Passau, Spectrum Kirche

**Referentin**

Ingeborg Lenz-Schikore

**Gebühr**

45 Euro  
(inkl. Verpflegung)

**Anmeldung**

0851/3937411 oder  
keb@bistum-passau.de

**Datum/Uhrzeit**

Samstag, 19.01.2019  
9.30-16.30 Uhr

**Ort**

Passau, Spectrum Kirche

**Referentin**

Wiltrud Schiller

**Gebühr**

40 Euro (für  
Ehrenamtliche 25 Euro)

**Anmeldung**

0851/3937411 oder  
keb@bistum-passau.de

**Studienfahrt nach Straßburg  
(Europäisches Parlament)**

Diese Studienreise bietet Ihnen die Möglichkeit, das Europäische Parlament zu besuchen, mit einem Abgeordneten zu diskutieren und die Stadt Straßburg kennen zu lernen.. Die Fahrt ist eine Gelegenheit, an Ort und Stelle zu erfahren, wie europäische Politik gestaltet wird.

*Mitveranstalter: Diözesanrat*

**Tanztag - DA-ZWISCHEN**

**Dunkelheit, verschwinde - es werde  
Licht, fülle uns mit Licht!**

Als Wanderer zwischen den Welten tanzen WIR der Wintersonnenwende entgegen...  
Meditation in Tanz & Gebärde

In meditativen Kreistänzen und Gebärden, Reigentänze zu klassischer und moderner, bewegender Musik um eine gemeinsame Mitte wagen wir Schritte auf dem Weg zur eigenen Mitte, aber auch Schritte, die zu Begegnungen führen und beglücken. Das Heilende der Musik öffnet unser Herz und schafft Raum für das Licht, welches in uns geboren werden will. Kleine Texte ergänzen das Thema.

**„Senioren sinnvoll betreuen im  
Jahresverlauf“**

**Teil 1: Frühjahr und Sommer**

Die Teilnehmer erhalten zu den Monaten März bis August ein Skript mit je 4 (pro Monat) im Kurs durchgearbeiteten Themen, die sowohl Bewährtes wie Neues enthalten und die ohne weitere zusätzliche Materialien einsetzbar sind.

# Terminübersicht

## Allgemeines



## ZENTRALE VERANSTALTUNGEN

18.09.	Filmpremiere "Via Nova"	S. 10
26.09.	Und wenn Gott schwarz wäre... Mein Glaube ist bunt!	S. 6
04.10.	Bibel & Lebensgeschichte	S. 7
12.10.	Lebensreise - Seminar	S. 20
18.10.	FrauenGESPRÄCHE: Alte Heimat - neue Heimat! Geflüchtete besser verstehen.	S. 73
23.10.	Der Tod in der Bibel	S. 7
10.11.	"Zwiegespräch mit einem Fremden" – Theaterstück zum Leben des Hl. Bruder Konrad	S. 9
15.11.	Glück haben und glücklich sein	S. 20
17.11.	Aufbaukurs "Nutzung von Smartphone und Tablet"	S. 83
29.11.	Ein Leben für den Frieden - Autorengespräch mit Prof. Dr. Sumaya Farhat-Naser	S. 74
25.01.	Lebensreise... Station 2019	S. 21

## KEB IM BISTUM PASSAU E.V.

15.09.	Senioren sinnvoll betreuen im Jahresverlauf - Teil 2 Herbst und Winter	S. 88
21.09.	"Wie kommen wir nach unserer Entlassung mit unseren Familien zurecht?" – Partnerseminar für Straffällige und deren Familien	S. 88
10.10.	Unterwegs im Land der Bibel - Studienexkursion	S. 89
12.10.	Kirchliches Umweltmanagement – Ausbildungskurs zum kirchlichen Umweltauditor	S. 89
13.11.	Studienfahrt nach Straßburg (Europäisches Parlament)	S. 90
08.12.	Tanztag DA-ZWISCHEN	S. 90
19.01.	Senioren sinnvoll betreuen im Jahresverlauf – Teil 1 Frühjahr und Sommer	S. 90

## FORTLAUFENDE VERANSTALTUNGEN

	Eltern-Kind-Gruppen	S. 12
	Gymnastikkurse	S. 27

## BÖHMZWIESEL

02.10.	Vortrag zum Thema "Trauer"	S. 19
--------	----------------------------	-------

## FREYUNG

	BIEP-Elterntreff	S. 17
	Stillberatung	S. 32
	Freier Tanzkreis	S. 29
	Pilateskurs	S. 30
	Literarische Runde	S. 44
04.09.	Kurs: Baby-Massage	s. 32
04.09.	Vortrag zum Thema Insulinbedarf	S. 32
07.09. - 09.09.	Auf den Spuren von Karl Klostermann	S. 61
11.09.	Kurs "Geburtsvorbereitung"	S. 33
11.09.	Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt	S. 33
12.09.	Rückbildungskurs "Endlich wieder bauchfrei"	S. 34
13.09.	Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew	S. 62
17.09.	Kurse: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen	S. 34
18.09.	Filmpremiere "Via Nova"	S. 10
19.09.	Jetzt ist´s Zeit für Beikost	S. 35
19.09.	Yogakurs für Geübte	S. 25
20.09.	Säuglingspflegekurs	S. 19
24.09.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 25
25.09.	Altes Handwerk neu entdeckt: Einführung in die Kunst des Töpfern	S. 45
25.09.	Tschechisch 31	S. 58
25.09.	Tschechisch 56	S. 60

26.09.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 25
26.09.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 36
26.09.	Englisch 24	S. 54
26.09.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 36
27.09.	Qigong-Kurs für Anfänger und Geübte	S. 37
27.09.	Wirbelsäulengymnastik	S. 37
27.09.	Englisch 12	S. 54
27.09.	Unter´m Haidl	S. 63
01.10.	Kurs "Die Alte Deutsche Schrift" (Sütterlin)	S. 45
01.10.	Informationsabend für werdende Eltern	S. 38
02.10.	Kurs "Heraldik"	S. 46
02.10.	Vortrag "Halsschlagaderverengungen und Diabetes"	S. 38
04.10.	Tschechisch 1 - für Anfänger	S. 55
04.10.	Bibel & Lebensgeschichte	S. 7
06.10.	Kulturreise in das Salzkammergut	S. 63
06.10.	Gesundheit und Lebensfreude durch emotionale Intelligenz?!	S. 38
10.10.	Heilpflanzen für Frauen in verschiedenen Lebensphasen	S. 40
11.10.	Bayern - Böhmen - Österreich	S. 64
12.10.	Lebensreise - Seminar	S. 20
17.10.	Die Kräuterhausapotheke für die kleinen Patienten	S. 40
18.10.	FrauenGESPRÄCHE: Alte Heimat - neue Heimat! Geflüchtete besser verstehen.	S. 73
22.10.	Tschechisch 25	S. 57
22.10.	Tschechisch 14 - Intensivkurs	S. 57
25.10.	Tschechisch 14 - Aufbaukurs	S. 56
25.10.	Große Eismeerkreuzfahrt:18 Tage Nordatlantik & Arktis	S. 65
25.10.	Tschechisch 4	S. 56

26.10.	Seminar "Schrazlgänge" landkreis- und europaweit	S. 49
29.10.	Kurse "Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?"	S. 41
30.10.	Kurs "Geburtsvorbereitung"	S. 33
31.10.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 36
31.10.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 36
06.11.	Vortrag "Zucker-Hochs und Seelen-Tiefs"	S. 42
07.11.	Rückbildungskurs "Endlich wieder bauchfrei"	S. 34
08.11.	Da Woid is schee	S. 82
10.11.	"Zwiegespräch mit einem Fremden" Theaterstück zum Leben des Hl. Bruder Konrad	S. 9
17.11.	Aufbaukurs "Nutzung von Smartphone und Tablet"	S. 83
20.11.	Kurs: Baby-Massage	S. 32
22.11.	Säuglingspflegekurs	S. 19
22.11.	Ukraine 1: Odessa - Halbinsel Krim	S. 66
25.11.	Sterne der Weihnacht - Texte und Bilder zur Advents- und Weihnachtszeit	S. 49
29.11.	Auf Engelsspuren unterwegs	S. 67
03.12.	Informationsabend für werdende Eltern	S. 38
09.12.	Tageskulturfahrt zur Generalprobe der Böhmisches Weihnachtsmesse nach Rozmítal/CZ	S. 68
13.12.	Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew	S. 69
07.01.	Kurse: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen	S. 34
07.01.	Kurse "Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?"	S. 41
08.01.	Kurs "Geburtsvorbereitung"	S. 33
15.01.	Kurs: Baby-Massage	S. 32
15.01.	Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt	S. 33

16.01.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 36
16.01.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 36
21.01.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 25
23.01.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 25
25.01.	Lebensreise... Station 2019	S. 21
29.01.	Tschechisch 32 - Aufbaukurs	S. 59
29.01.	Tschechisch 57	S. 61

## **FÜRSTENECK**

03.10.	Natur und Kultur in Fürstenstein erwandern	S. 46
13.10.	Wie uns da Schnowe gwochsn is	S. 47

## **GRAFENAU**

24.09.	Tschechisch 47 - Konversation	S. 59
24.10.	Ein Leben, das gut gegangen ist -Die bodenständige Spiritualität des Bruder Konrad	S. 8
31.10.	Dauerbelastung Pflege - die Seele in Balance halten	S. 41
28.01.	Tschechisch 48 - Konversation	S. 60

## **GRAINET**

14.11.	Wie schädlich sind Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln?	S. 42
--------	---	-------

## **HAIDMÜHLE**

02.09.	Geschichtliche und naturkundliche Wanderung zum Hochstein im Frauenberger/Duschlberger Wald	S. 77
--------	---	-------

## **HINTERSCHMIDING**

26.09.	Und wenn Gott schwarz wäre .. Mein Glaube ist bunt!	S. 6
10.10.	Altes und Neues aus der Schwimmbad-Bibliothek	S. 47



## **KUMREUT**

17.09.	Wegzeichen und Wegweiser	S. 86
26.09.	Anekdoten aus dem Leben eines Priesters	S. 7
24.10.	Weihrazgschichten - Volkssagen aus dem Grenzgebiet	S. 48
21.11.	Jung und alt - 2 Generationen Zusammen leben - Wie kann es gelingen?	S. 21

## **MAUTH**

22.09.	Tschechisch Aufbaukurs (Fremdsprache ohne Umwege - Tschechisch/Deutsch)	S. 58
--------	---	-------

## **NEUREICHENAU**

02.09.	Biber-Exkursion: "Flussmeister Bockert"	S. 76
16.09.	Heilpflanzenwanderung rund um's Wostei-Häusl	S. 78
23.09.	Auerhuhn und Waldweide am Dreisessel	S. 79
30.09.	Naturkundliche Exkursion ins Revier von Elch, Luchs und Wolf	S. 81
07.10.	Reif für den Käfer ...!?	S. 81
14.10.	Biber-Exkursion: "Flussmeister Bockert"	S. 76
20.10.	Ent und herent	S. 64
28.10.	Heilpflanzenwanderung rund um's Wostei-Häusl	S. 78

## **PHILIPPSREUT**

09.09.	Naturkundliche Wanderung	S. 77
--------	--------------------------	-------

## **RINGELAI**

15.11.	Kommunikation am Krankenbett	S. 86
--------	------------------------------	-------

## **RÖHRNBACH**

	Freier Tanzkreis	S. 29
13.10.	Dünger und Bodenpflege	S. 82

## **SCHÖNBERG**

11.10.	Studienfahrt nach Kirchweidach	S. 64
08.11.	Vom Notruf bis zur Löschaktion	S. 74

## **SCHÖNBRUNN A. L.**

29.09.	"Spurensuche" - Geschichte in der Kulturlandschaft hautnah erleben	S. 80
05.10.	Heimat ist nicht nur ein Ort	S. 72
18.10.	Leben gestalten, statt veralten	S. 20

## **SPIEGELAU**

20.09.	Yoga - Entspannung für den Rücken	S. 26
09.10.	Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre	S. 39
09.10.	Kinderturnen 4 - 6 Jahre"	S. 39
06.11.	Infonachmittag rund um das Thema Diabetes	S. 42
09.12.	Sterne der Weihnacht - Texte und Bilder zur Advents- und Weihnachtszeit	S. 50
11.01.	Yogakurs für Geübte	S. 26
22.01.	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	S. 39
22.01.	Kinderturnen 4 - 6 Jahre	S. 39

## **ST. OSWALD**

13.09.	"Heiter Raum um Raum durchschreiten" Gelassen älter werden - eine Lebenskunst für hier und jetzt	S. 18
08.11.	Eine Reise ins südliche Afrika	S. 65

## WALDKIRCHEN

	Freies Tanzen und Entspannung	S. 29
	Glaubensgesprächsabende	S. 6
	Literarisches Café	S. 44
	Qigong-Kurse	S. 30
01.09.	Vortrag zum Thema "Spinnenphobie"	S. 76
05.09.	Vortrag "Spinnen: Faszinierende Wesen mit dem seidenen Faden"	S. 77
12.09.	Taijiquan Pekingform - 24 Bewegungen für Einsteiger	S. 31
15.09.	"Schwammerl-Exkursion"	S. 78
20.09.	AK Rostfrei: Sprechstunde der Waldkirchener Seniorenbeauftragten	S. 72
20.09.	Fitness mit Baby	S. 35
23.09.	Neue/alte Wege nach Böhmen	S. 63
24.09.	Fitness mit Baby	S. 35
27.09.	Fitness mit Baby	S. 35
27.09.	Schachten und Filze im Sommer und Herbst	S. 79
10.10.	Auf Fotopirsch im wilden Wald	S. 82
11.10.	AK Rostfrei: Historisches Waldkirchen	S. 72
16.10.	Englisch für Wiedereinsteiger	S. 52
18.10.	Rosa Tahedl	S. 48
23.10.	Der Tod in der Bibel	S. 7
24.10.	Englisch für Fortgeschrittene (B1)	S. 53
25.10.	Englisch Grundstufe (A1)	S. 53
15.11.	Glück haben und glücklich sein	S. 20
15.11.	Huang Shan - Die Gelben Berge Chinas	S. 66
29.11.	Ein Leben für den Frieden – Autorengespräch mit Prof. Dr. Sumaya Farhat Naser	S. 74

## **Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung**

Die Veranstaltungen der KEB sind für jedermann offen. Veranstaltungen, bei denen Anmeldung erforderlich ist, sind mit dem entsprechenden Hinweis versehen.

Sie erleichtern unsere Planung erheblich bei frühzeitiger Anmeldung, spätestens jedoch bis 1 Woche vor Maßnahmebeginn. Sie können sich schriftlich, per Fax, per E-Mail, telefonisch, persönlich in der Geschäftsstelle bzw. bei der angegebenen Anmeldestelle und bei einigen Angeboten auch online (sofern diese Möglichkeit auf der Homepage angeboten wird) anmelden. Ihre Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich.

Angemeldete Interessierte werden rechtzeitig über Beginn bzw. Absage einer Maßnahme schriftlich oder telefonisch in Kenntnis gesetzt.

### **Teilnahmebeiträge**

- Teilnahmebeiträge für Kursveranstaltungen und Studienfahrten werden nach den zu erwartenden Kosten berechnet und sind bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen.
- Die Kursbeiträge verstehen sich grundsätzlich ausschließlich der Material- und Lehrbuch-Gebühren. Anderes wird entsprechend vermerkt.
- Die Zahlung erfolgt per Überweisung oder Bankeinzug, Bargeld wird nur bei Abendvorträgen entgegengenommen.

### **Veranstaltungsabsage**

Die KEB kann aufgrund ungenügender Teilnehmezahlen oder Ausfalls der Kursleitung eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Kurse mit weniger Anmeldungen als der erforderlichen Mindestzahl können durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bereit sind, eine entsprechend höhere Gebühr zu bezahlen.

Bei kurzfristiger Absage einer Veranstaltung durch den Veranstalter ist es dem Veranstalter freigestellt, diese nachzuholen oder Gebühren zurückzuerstatten.

## **Kündigung**

Bei nachhaltigen Verstößen gegen die Hausordnung einer Einrichtung oder Störung der Veranstaltung kann die betreffende Person durch den Veranstalter oder die jeweilige Kursleitung von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Eine Rückerstattung der Gebühren erfolgt nicht.

## **Rücktritt**

- Bei Rücktritt von der Kursanmeldung vor dem Datum des Anmelde-schlusses entstehen keine Kosten.
- Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss werden 50% der Kursgebühr, mindestens jedoch € 5,- als Verwaltungsgebühr erhoben.
- Wird ein begonnener Kurs von einem Teilnehmenden abgebrochen, gibt es keine Erstattung.
- Wird ein begonnener Kurs aus nachgewiesenem triftigem Grund (längere Erkrankung, berufliche Verpflichtungen u. ä.) abgebrochen, ist auf Antrag eine anteilige Erstattung von Gebühren möglich.
- Ein Anspruch auf ein Zertifikat besteht nur bei regelmäßiger Teilnahme und vollständiger Bezahlung der Gebühren.

## **Haftung**

- Die Haftung der KEB beschränkt sich auf Schäden jeglicher Art, die durch schuldhaftes Verhalten einem Dritten gegenüber verursacht wurden.
- Bei Studienfahrten tritt die KEB nur als Vermittler auf. Es gelten dort die besonderen Reiserechtsbedingungen des jeweiligen Veranstalters.

## **Datenschutz**

Für die Verwaltung von Veranstaltungen werden Teilnahmedaten gespeichert. Zur Durchführung dieser Veranstaltungen ist zum Teil eine Weitergabe der Daten an unsere Kooperationspartner (z. B. das durchführende Busunternehmen) und unsere Referentinnen und Referenten erforderlich. Die Nutzung der Daten erfolgt ausschließlich zu oben genanntem Zweck.



## **Vorstand**

Sebastian Gruber, 1. Vorsitzender  
Dr. Hanna Seidl, 2. Vorsitzende  
Kajetan Steinbeißer, 3. Vorsitzender

## **Beratendes Mitglied**

Barbara Schwarzmeier, Geschäftsführerin



## **Geschäftsstelle**

Katholische Erwachsenenbildung (KEB)  
im Landkreis Freyung-Grafenau  
Abteistr. 23, 94078 Freyung  
Telefon 08551 4581  
Telefax 08551 6963  
Mobil 0176/96862897  
info@keb-freyung.de  
www.keb-freyung.de  
www.facebook.com/KEB.FRG

## **Bankverbindungen**

Sparkasse Freyung-Grafenau  
BLZ 740 512 30, Kto.Nr. 441816  
IBAN: DE62 7405 1230 0000 4418 16, BIC: BYLADEM1FRG

VR-Bank Freyung  
BLZ 740 900 00, Kto.Nr. 430030  
IBAN: DE44 7409 0000 0000 4300 30, BIC: GENODEF1PA1

## **Herausgeber**

KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

## **Inhalt**

Barbara Schwarzmeier, Freyung

## **Fotos**

Andrea Parzefall: Titelfoto  
Karl-Heinz Paulus: S. 5, 11, 27, 51, 71, 75, 91  
Clipdealer: S. 12, 23, 24, 52, 55  
Fotolia©momanuma: S. 23  
Barbara Osdarty: S. 43  
Pixabay: S. 87  
Peter Apart: S. 85

## **Satz & Layout**

KommunikationsDesign + Marketing, Diözese Passau

## **Druck**

Fuchs GmbH, Freyung

## **Auflage**

2.200 Stück

**KEB** Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)



Katholische Erwachsenenbildung (KEB) im Landkreis Freyung-Grafenau  
Abteistr. 23 • 94078 Freyung • Telefon 08551 4581 • [info@keb-freyung.de](mailto:info@keb-freyung.de)