



KEB

Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.



PROGRAMM

September 2019 – Januar 2020

Inhalt

Vorwort	3
Religion und Glaube	5
Lebensgestaltung und Erziehung.....	13
Gesundheit und Ernährung	21
Kreatives und Kultur	53
Länder und Völker.....	61
Gesellschaft und Politik.....	79
Natur und Technik	85
Fort- & Weiterbildung	95
KEB im Bistum Passau.....	97
Terminübersicht.....	103
Geschäftsbedingungen.....	113
Impressum.....	115

Abkürzungen

KAB	Katholische Arbeitnehmerbewegung
KDFB	Katholischer Deutscher Frauenbund
KEB	Katholische Erwachsenenbildung
KEG	Katholische Erziehergemeinschaft
PGR	Pfarrgemeinderat
SC	Seniorenclub
VHS	Volkshochschule

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist immer wieder eine wahre Freude, zu sehen wie in unserem halbjährlich erscheinenden Programmheft ein so bunter Strauß an unterschiedlichen Veranstaltungen zusammengestellt wird.

Erlauben Sie mir, dass ich auf einige Veranstaltungen kurz eingehe, obwohl zweifelsfrei jede einzelne Veranstaltung ihren ganz besonderen Wert hat:

Das von der KEB FRG entwickelte Veranstaltungsformat **„Bibel & Lebensgeschichte - Kraft aus dem Glauben schöpfen“** bieten Stefanie Krickl (Gemeindereferentin) und Andrea Parzefall (Trainerin für Biografiearbeit) am 04.10. in Hinterschmiding an. An diesem Abend wird anhand des Sonnengesangs des Hl. Franziskus auf das eigene Leben geschaut.

Am 09.10. spricht der ehemalige Budweiser Generalvikar Adolf Pintir zum Thema **„Glaubensinitiativen in einem säkularisierten Land - Wie funktioniert der Glaube in Tschechien?“** in Grafenau. Die Tschechische Republik gilt als das religionsfreieste Land Europas. Die kommunistische Zeit wirkt im weit verbreiteten Atheismus bis heute nach. Und doch gibt es in Tschechien Glaubensinitiativen, die Adolf Pintir in seinem Vortrag vorstellen wird.

Ein Veranstaltungshighlight ist sicherlich auch der Vortrag **„Amerika First - Europe United! Warum ein starkes Europa wichtig ist im weltweiten Wettbewerb um Macht und Märkte“** mit Dr. Josef Braml am 15.10. in Waldkirchen. Der gebürtig aus Kirchl im Landkreis FRG stammende Politikwissenschaftler arbeitet als USA- und Außenpolitik-Experte für die Deutsche Gesellschaft für Auswärtige Politik in Berlin (DGAP) und ist einer der gefragtesten Experten, wenn es darum geht, in einer unübersichtlichen Welt anschaulich komplizierte Sachverhalte auf den Punkt zu bringen.

Im Rahmen des Projektes „Gute Nachbarschaft heißt...“ findet am 23.10. die Veranstaltung **„Setkani – Begegnungen“** im Europahaus in Freyung statt. Herbert Pöhl (Viechtach) und Edmund Stern (Zwiesel) erzählen zu einer Vielzahl von Bildern von ihren „Streifzügen durch den näheren Osten“, von ihren Begegnungen mit Tschechen und dem Tschechischen, von interessanten Personen, Szenen und Orten im Böhmischen.

Zu einer **Exkursion nach München mit Besuch des Sabbatgottesdienstes in der Synagoge Ohel Jakob** mit Dr. Andrea Pichlmeier (Leiterin Referat Bibelpastoral im Bistum Passau) laden wir Sie am 18.01. des nächsten Jahres ein. Im Vorfeld wird am 09.01. ein **Vorbereitungsabend „Schabbat Schalom! Jüdisches Leben und jüdischer Glaube“** in Freyung angeboten.

Unser Dank gilt allen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Programmheft wieder mit einer solchen Vielfalt und einem so großen Umfang entstehen konnte.

Nehmen Sie das Angebot wahr. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich

Ihre

Barbara Schwarzmeier

Geschäftsführerin der KEB im Landkreis FRG

Religion und Glaube



Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 04.09.2019
8.00 Uhr

Ort

Hinterschmiding,
Abfahrt am Kirchplatz

Anmeldung

erforderlich unter
08551/4385

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 24.09.2019
Dienstag, 22.10.2019
Dienstag, 26.11.2019
jeweils 19.45 Uhr

Ort

Waldkirchen, Pfarrheim

Referent

Msgr. Alfred Ebner

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 26.09.2019
14.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Pfarrheim

Referentin

Theresia Hofbauer

Tagesfahrt nach Altötting

**mit Besuch der St. Josefs-Kirche der
Congregatio Jesu (Engl. Fräulein)**

Die Geschichte des Institutshauses der Englischen Fräulein in Altötting ist auch ein gutes Stück Altöttinger Geschichte. Heute sind die Englischen Fräulein die älteste in Altötting ansässige klösterliche Niederlassung.

Mitveranstalter: Seniorenclub

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

**„Tu Deinem Leib etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, in ihm
zu wohnen!“**

Bildungsnachmittag zum Leben der Theresa von Avila mit Theresia Hofbauer

Mitveranstalter: KDFB, AK Rostfrei, Referat Seniorensorge

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:

Andrea Parzefall, Trainerin für Biografiearbeit
Stefanie Krickl, Gemeindeferentin

Mitveranstalter: PGR

Glaubensinitiativen in einem säkularisierten Land - Wie funktioniert der Glaube in Tschechien?

Vortrag Generalvikar em. Adolf Pintir

Das kirchliche Geschehen in Tschechien war im 20. Jahrhundert wesentlich geprägt von den beiden Weltkriegen und den damit zusammenhängenden wirtschaftlichen und humanitären Nöten sowie der kommunistischen Herrschaft von 1948 bis 1989. Vor allem während der Zeit der kommunistischen Herrschaft konnte sich das religiöse Leben nicht entfalten. Die wirtschaftlichen Strukturen der Kirchen wurden weitgehend zerstört und die nicht regimetreuen Priester und Gläubigen politisch verfolgt. So wundert es nicht, dass die Tschechische Republik weitgehend von Religionslosigkeit bzw. vom Atheismus geprägt ist. Adolf Pintir, 2008 bis 2015 Generalvikar in der Diözese Budweis, wird in seinem Vortrag der Frage nachgehen, wie der Glaube in einem säkularisierten Land auch künftig bestehen und sich entwickeln kann.

Mitveranstalter: Dekanat FRG

Datum/Uhrzeit

Freitag, 04.10.2019
20.00 Uhr

Ort

Hinterschmiding, Sepp-Stadler-Haus, Dorfplatz
36

Referentinnen

Andrea Parzefall,
Stefanie Krickl

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 09.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Grafenau, Pfarrheim,
Rosenauer Str. 3

Referent

Generalvikar em. Adolf
Pintir

Gebühr

Freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
14.00 Uhr

Ort

St. Oswald, Pfarrheim

Referent

Dekan Kajetan
Steinbeißer

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
15.00 Uhr

Ort

Röhrnbach, Pfarrsaal

Referent

Reiseleiter
Heinrich Vierlinger

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Evang. Gemein-
deraum Grafenauer Str. 50

Referentin

Pfarrerin Dr. Ulrike
Kuschel

Gebühr

Freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Maria - Helferin im Alter

Vortrag mit Dekan Kajetan Steinbeißer

Mitveranstalter: Seniorenclub

Dokumentarfilm

„Ein Mal im Leben auf den Heiligen Berg Svatá Hora“

mit anschließendem Filmgespräch

Ca. 140 Jahre zogen Wallfahrer aus Bayern zum Heiligen Berg in Böhmen (1796-1930). Seit 2011 ist der Via-Nova-Pilgerweg Bayern-Böhmen zum Heiligen Berg eingerichtet. In dem zweisprachig von der DokArtFilm mit Günther Rauch produzierten Dokumentarfilm wird die historische Bedeutung des Pilgerweges beiderseits der Grenze aufgezeigt. Kultur und Spiritualität kommen zur Sprache. Grenzüberschreitende Begegnungen erschließen die Hindernisse, aber v.a. auch die Chancen, die sich in dem Projekt auftun.

Mitveranstalter: Kulturkreis, Altenclub

Ökumene heute - gemeinsame Zukunft

Vortrag mit Diskussion

Die Referentin geht in ihrem Vortrag auf die traditionellen Unterschiede der Konfessionen ein, erläutert die geschichtliche Entwicklung und stellt den Stand heute dar. Darüber hinaus sollen auch die Verbindungen bewusst herausgearbeitet und bewusst gemacht werden.

Mitveranstalter: KAB Kreisverband, evangel.-luther. Gemeinde

In der Kirche daheim?**Studien- und Besinnungstag**

Die Begriffe Heimat und „da bin i dahoam“ werden für uns immer wichtiger. Bischof Stefan Oster sagte „Mit dem Wort Heimat verbindet man ursprünglich die Frage, wo komme ich her. Es sind aber auch Gerüche, die Landschaft und vor allem Personen mit denen man verbunden ist, die das Heimatgefühl aufkommen lassen. Heimat bedeutet aber auch Weltoffenheit, sich wohlfühlen und angenommen sein. Dennoch ist Heimat ein fragiles Unternehmen, weil der Mensch in seiner Vergänglichkeit, nie ganz daheim ist.“ Bei einem Einkehrtag wollen wir dieses Thema besprechen und die Frage klären „In der Kirche daheim?“

Mitveranstalter: OCV

**Dokumentarfilm
 „Ein Mal im Leben auf den
 Heiligen Berg Svatá Hora“**
mit anschließendem Filmgespräch

Ca. 140 Jahre zogen Wallfahrer aus Bayern zum Heiligen Berg in Böhmen (1796-1930). Seit 2011 ist der Via-Nova-Pilgerweg Bayern-Böhmen zum Heiligen Berg eingerichtet. In dem zweisprachig von der DokArtFilm mit Günther Rauch produzierten Dokumentarfilm wird die historische Bedeutung des Pilgerweges beiderseits der Grenze aufgezeigt. Kultur und Spiritualität kommen zur Sprache. Grenzüberschreitende Begegnungen erschließen die Hindernisse, aber v.a. auch die Chancen, die sich in dem Projekt auftun.

Mitveranstalter: KDFB, Pfarrei, Kulturkreis

Datum/Uhrzeit

Freitag, 11.10.2019
 14.30-19.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
 Pfarrsaal

Referentin

Verena Frömel

Gebühr

10 Euro

Anmeldung

bis 27.09.2019 unter
 08558/9741670 oder
 per Mail an
 marko.zillner@web.de

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 20.11.2019
 19.00 Uhr

Ort

Grafenau, Pfarrsaal

Referent

Reiseleiter
 Heinrich Vierlinger

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
 erbeten

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 21.11.2019
13.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Pfarrsaal

Referent

Pfarradministrator
David Raj Savarimuthu

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 11.12.2019
12.30 Uhr

Ort

Hinterschmiding,
Sepp-Stadler-Haus

Referent

Walter Sendner

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 19.12.2019
13.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Pfarrsaal

Referentinnen

Sandra Schreiner,
Veronika Gaßler

Sterben - Tod - Trauer

Impulse und Gespräch im Licht des Glaubens

Mitveranstalter: OCV, SC

In der Liebe wachsen - eine große Herausforderung für Senioren.

Wie Simeon und Hanna nicht verlernen das Heile in der Welt zu sehen.

Studien- und Besinnungstag für Senioren

Mit zunehmendem Alter lasten viele Erfahrungen, Erkrankungen und Verlusterlebnisse auf Menschen.

In dieser Lebensphase den Blick auf das Helle und Heile in dieser Welt wach zu halten, die Hoffnung und die Zuversicht nicht zu verlieren, wie geht das?

Mitveranstalter: Seniorenclub

Betrachtung zur Adventszeit und Hinführung auf Weihnachten

Bildungsnachmittag mit Sandra Schreiner und Veronika Gaßler

Mitveranstalter: OCV, SC

Schabbat Schalom! Jüdisches Leben und jüdischer Glaube.

Vorbereitungsabend für die Teilnehmer an der Exkursion zum Sabbatgottesdienst in der Münchner Synagoge Ohel Jakob am 18. Januar 2020, zu dem auch weitere Interessierte eingeladen sind.

Der Sabbat, als siebter Schöpfungstag fest in der Bibel verankert, gilt als höchster Feiertag im Judentum. Es ist ein Ruhetag, an dem keine Arbeit verrichtet wird, und beginnt, wie alle Tage des jüdischen Kalenders, am Vorabend bei Sonnenuntergang. Jüdische Familien versammeln sich zum Festmahl und beginnen die Feier mit dem Sabbatsegen. Am Samstagmorgen findet in der Synagoge der Sabbatgottesdienst mit einer festlichen Tora-Prozession statt.

Mitveranstalter: Referat Bibelpastoral Passau

Schabbat Schalom! Den Sabbat miterleben in der Synagoge „Ohel Jakob“ in München.

Studienfahrt

In Kooperation mit dem Referat Bibelpastoral laden wir Sie zu einer Exkursion nach München mit Sabbatgottesdienst in der Synagoge Ohel Jakob (Beginn 9:00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden) ein.

Nach dem Gottesdienst ist ein Besuch des Jüdischen Museums möglich (Eintrittspreis 6 EUR).

Anreise privat oder mit der Bahn ab Passau
Begleitung: Dr. Andrea Pichlmeier, Bibelpastoral Passau

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt

„Achte auf den Sabbat: Halte ihn heilig, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat. Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht.“

(Dtn 5,12 14)

Mitveranstalter: Referat Bibelpastoral

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 09.01.2020
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Pastoralreferentin
Dr. Andrea Pichlmeier

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

wegen beschränkter Teilnehmerzahl erforderlich
unter 08551/4581 (KEB)
oder info@keb-freyung.de

Datum/Uhrzeit

Samstag, 18.01.2020
6.27 Uhr

Ort

Abfahrt am Bahnhof
Passau

Referentin

Pastoralreferentin
Dr. Andrea Pichlmeier

Gebühr

Bayernticket, Spende für die Synagogengemeinde und evtl. 6 Euro Eintritt in das Jüdische Museum

Anmeldung

bis spätestens 18.12.2019
unter 08551/4581 (KEB)
oder per Mail an
info@keb-freyung.de

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. Eine aktuelle Liste der Eltern-Kind-Gruppen finden Sie auf unserer Webseite unter www.keb-freyung.de/eltern-kind-gruppen

Die Kontaktdaten der Leiterinnen erhalten Sie auf Anfrage in der KEB-Geschäftsstelle.

Mitveranstalter: KDFB-Diözesanverband Passau

Baby- und Kleinkindersprechstunde

Die Baby- und Kleinkindersprechstunde ist monatlich eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern in Freyung und Grafenau. Sie bietet Gelegenheit, Informationen rund ums Thema Baby und Kleinkind zu erhalten, sich mit Fragen an eine erfahrene Fachkraft wenden zu können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen. Verschiedene Fragen zu Ernährung, Schlafen, Tragen, Förderung, Hygiene, Sicherheit, Finanziellem, Gesundheit sowie Erziehung sind einige der Themen, für die die KoKi Freyung spezialisierte Fachkräfte gewinnen konnte. Für die Kinder gibt es pädagogisch wertvolle Spiele, mit denen sie sich beschäftigen, während die Eltern dem Vortrag lauschen sowie ins Gespräch kommen können.

Termin- und Themenübersicht:

Do, 12.09.2019, 09.30-11.30 Uhr:

Das getragene Kind - Tragehilfen und Co.

Do, 10.10.2019, 09.30-11.30 Uhr:

Spielend sprechen lernen

Do, 14.11.2019, 09.30-11.30 Uhr:

Regulationsstörungen (schlafen, essen, ...)

Do, 12.12.2019, 09.30-11.30 Uhr:

Impfaufklärung

Themenänderungen werden auf der Homepage des Landkreises bekannt gegeben:
www.freyung-grafenau.de/familienbüro

Datum/Uhrzeit

jeden 2. Donnerstag im Monat (ausgenommen Feiertage)

09.30 bis 11.30 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Gebühr

kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 09.10.2019
13.30 Uhr

Ort

Neureichenau, Pfarrheim

Referent

Walter Sendner

„Das rechte Wort zur rechten Zeit“ - Miteinander reden und sich verstehen**Orientierungstag für Senioren**

Worte haben große Kraft. Sie können ermuntern, Vertrauen stiften, Freude bereiten und Hoffnung geben. Sie können aber auch das Gegenteil bewirken. Das rechte Wort zur rechten Zeit zu finden, ist nicht immer leicht. Oft reden Menschen miteinander und verstehen sich doch nicht. Gerade für Ältere werden Begegnungen oft seltener. Deshalb ist für sie das Miteinander-Reden und Sich-Verstehen besonders wertvoll.

Mitveranstalter: Seniorenclub, Referat Seniorenseelsorge

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 24.10.2019
13.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Pfarrsaal

Referentin

Theresia Hofbauer

„Das rechte Wort zur rechten Zeit“ - Miteinander reden und sich verstehen**Studien - und Besinnungsnachmittag**

Worte haben große Kraft. Sie können ermuntern, Vertrauen stiften, Freude bereiten und Hoffnung geben. Sie können aber auch das Gegenteil bewirken. Das rechte Wort zur rechten Zeit zu finden, ist nicht immer leicht. Oft reden Menschen miteinander und verstehen sich doch nicht. Gerade für Ältere werden Begegnungen oft seltener. Deshalb ist für sie das Miteinander-Reden und Sich-Verstehen besonders wertvoll.

Mitveranstalter: OCV, SC, Seniorensorge im Bistum Passau

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 Schnuppernachmittag am 7. November bekommen Sie einen Eindruck davon, was mit Biografiearbeit gemeint ist und können sich dann für die weiteren 4 Module anmelden:

Mein Name, mein Leben (14.11.2019)

Meine Kindheit, meine Träume (21.11.2019)

Meine Heimat, mein Glaube (28.11.2019)

Mein Leben feiern (05.12.2019)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Liebevoll und klar Grenzen setzen Die meisten Probleme entstehen, weil wir JA sagen und NEIN meinen

Vortrag

Dass in Familien unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse aufeinanderprallen und zu Konflikten führen ist unvermeidlich, weil Menschen verschieden sind. Kinder können in der Familie sehr viel darüber lernen, wie man „in der Welt draußen“, unter Freunden und Spielkameraden, später unter Kollegen, mit unterschiedlichen Meinungen, Wünschen und Bedürfnissen respektvoll umgeht und gemeinsam nach Lösungen sucht. Kinder brauchen Eltern, die (sich) Grenzen setzen, die klar sind mit dem was sie wirklich wollen! Nur so können Kinder verstehen und sich orientieren am Vorbild der Erwachsenen. Es geht also nicht darum Konflikte um jeden Preis zu vermeiden, sondern sie anzugehen und konstruktiv zu lösen, so dass keiner verliert, sondern auf Dauer alle dabei gewinnen.

Mitveranstalter: Kindergarten

Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,
07.11.2019
jeweils 14.00 bis 16.00
Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Andrea Parzefall,
Trainerin für Biografiearbeit

Gebühr

10 Euro Schnupperabend,
50 Euro für das ganze
Seminar

Anmeldung

und Information unter
08551/4581 (KEB) oder
info@keb-freyung.de bis
01.11.2019

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 13.11.2019
19.30 Uhr

Ort

Hinterschmiding, Kinder-
garten St. Elisabeth

Referentin

Monika Veit

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

0851/4581 (KEB)

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 21.11.2019
18.00-19.30 Uhr

Ort

Freyung

Referentin

Agathe Pöschl-Stadler,
Kinderkrankenschwester

Gebühr

25 Euro für Einzelpersonen,
30 Euro für Paare

Anmeldung

08552/5151 oder
poeschl-stadler@t-online.de

Säuglingspflegekurs

Hilfreiche Tipps zum Umgang mit dem Baby vom ersten Tag bis zum 1. Lebensjahr

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

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 Gruppe 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

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.

Yogakurs für Geübte**Datum/Uhrzeit**

ab Mittwoch, 18.09.2019, 19.30 Uhr
(je 10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Ulla Molz

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Hatha-Yoga**Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 23.09.2019, 18.00 Uhr und
20.00 Uhr
ab Mittwoch, 25.09.2019, 10.30 Uhr und
17.00 Uhr
(jeweils 8 Termine á 90 Min.)

Referentin

Claudia Wöfl

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Hatha Yoga**Datum/Uhrzeit**

ab Montag, 09.09.2019, 18.00 Uhr
ab Dienstag, 10.09.2019, 19.00 Uhr
ab Mittwoch, 11.09.2019, 17.30 Uhr
ab Freitag, 13.09.2019, 9.00 Uhr
(je 8 Termine á 90 Min.)

Referentin

Elisabeth Gell

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Freyung

Abteistr. 23 (KEB)

Neureichenau

Schimmelbach 33

Spiegelau
Schule

Yoga „Entspannung für den Rücken“

Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag, 10.10.2019, 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, 10.01.2020, 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.

Freyung

Turnhalle Realschule

Ausgleichssport für Damen

Datum/Uhrzeit

jeden Montag, 20.00 Uhr

Referent

Gert Schmelz

Gebühr

20 Euro pro Halbjahr

Herzogsreut

Pfarrheim

Gesund durch Gymnastik

Datum/Uhrzeit

jeden Montag, 19.00 Uhr

Referentin

Monika Moritz

Hintereben

Pfarrheim

Gesund durch Gymnastik

Datum/Uhrzeit

jeden Montag, 18.30 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

Präventionsgymnastik**Datum/Uhrzeit**

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

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.

Waldkirchen

Grundschule

Zenting

Schule

Ort

Freyung, Abteistr. 23

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 24.10.2019
Donnerstag, 05.12.2019
Donnerstag, 30.01.2020

Ort

Röhrnbach, Pfarrheim

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 23.10.2019
Mittwoch, 04.12.2019
Mittwoch, 29.01.2020

jeweils 19.30 Uhr

Referentin

Monika Gutsmedl

Gebühr

5 Euro pro Abend

Datum/Uhrzeit

jeden Mittwoch, 18.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Ort

Waldkirchen, Pfarrsaal

Referentin

Monika Pollak

Gebühr

Freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

und Info unter
08581/2878

Datum/Uhrzeit

jeden Donnerstag,
17.00-19.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Pfarrsaal

Referentin

Marianne
Ascher-Altenstrasser

Gebühr

5 Euro pro Termin

Anmeldung

08581/2662

Datum/Uhrzeit

jeden Dienstag,
18.15 – 19.15 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23

Referentin

Susanne Eberl

Gebühr

40 Euro für 8 Einheiten

Anmeldung

0160/8060710 oder
08558/9740409

Tanz ab der „Lebensmitte“

Tanzen ist nicht nur eine lebensfreudige Bewegung zur Musik, sondern kann auch wesentlich zur geistigen und körperlichen Fitness beitragen.

Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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

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 - Übung der 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. Bei schönem Wetter wird im Freien geübt.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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

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

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

Datum/Uhrzeit

jeden Dienstag
18.30 – 19.30 Uhr
(nicht in den Ferien)

Ort

Waldkirchen, Gymnastik-
raum Grundschule

Referentin

Ulla Schiffler

Anmeldung

nicht erforderlich

Datum/Uhrzeit

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

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentinnen

Karin Wohlstreicher

Anmeldung

0171/1127489

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 03.09.2019
19.30 Uhr

Ort

Freyung, Krankenhaus

Referent

Dr. med. Ronald Mielcarek

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 03.09.2019
Donnerstag, 05.09.2019
Dienstag, 17.09.2019
Donnerstag, 19.09.2019
Dienstag, 24.09.2019
Donnerstag, 26.09.2019
jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Ort

Grafenau, Caritas-Sozial-
station - Spitalstr. 7

Referentin

Krankenschwester
Rosi Knab

Gebühr

wird von den Krankenkas-
sen übernommen

Anmeldung

08552/40888-10

**Hormonstörung - was sie im Kör-
per bewirken kann.**

Den Hormonhaushalt wieder ins Gleich-
gewicht bringen.

Vortrag mit Dr. Roland Mielcarek, Zwiesel

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

Hauskrankenpflegekurs

Theoretische und praktische Unterweisung
in pflegerische Tätigkeiten für ehrenamtlich
Tätige und Angehörige

Mitveranstalter: Caritas-Sozialstation

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 Bioimpedanz-Messung (Messung des Muskelanteils, Wasserhaushalts, Kaloriengrundumsatz, ...)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Kurs „Geburtsvorbereitung“

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich körperlich und mental auf die Geburt sowie auf das Eltern-Sein vorzubereiten.

Der Geburtsvorbereitungskurs 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, 10.09.2019
jeweils 19.00-20.00 Uhr
(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, 10.09.2019
ab Dienstag, 29.10.2019
jeweils 16.30 bis 18.00 Uhr
(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, 11.09.2019
ab Mittwoch, 06.11.2019
jeweils 8.45 bis 10.15 Uhr
(7 Termine á 90 Min.)

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Hebamme Lydia Graf

Gebühr

wird von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung

08581/920490
(Lydia Graf)

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 11.09.2019
wöchentlich
(nicht in den Ferien)
jeweils 19.30-20.30 Uhr

Ort

Waldkirchen,
Eingangshalle JGG

Referentin

Qigong-Lehrerin
Heidrun Hohenwarter

Gebühr

5 Euro pro Termin

Anmeldung

08581/984351 oder
h.hohenwarter@gmx.de

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

Tai Chi Chuan

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 fortlaufender Bewegung, ähnlich einem Tanz. 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.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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

Yogalates - Rückenfit

In diesem speziellen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gedehnt und gestärkt, vorrangig im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich. Diese Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und richten sie auf - ein idealer Ausgleich zu den Fehlbelastungen des Alltags. Nach dem individualisierten Training folgt die Endentspannung für Ihren Körper und Geist. Dieser Kurs sorgt auf einzigartige Weise für einen starken Rücken, eine gute Körperspannung, reduziert Verspannungen und baut Stress ab.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Handtuch

Referentin: Renata Reischl, Dipl. Gesundheitspädagogin, Pilates-Trainerin

Der Kurs findet fortlaufend statt. Einstieg ist nach vorheriger Absprache auch in den laufenden Kurs möglich.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 16.09.2019
ab Montag, 18.01.2020
jeweils 9.00 oder 10 Uhr
(10 Termine á 60 Min.)

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Irene Nürnberger

Gebühr

60 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 17.09.2019
19.30-20.30 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Renata Reischl

Gebühr

85 Euro für 10 Termine

Anmeldung

0171/7754797 oder rena-
ta.reischl@outlook.de

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 19.09.2019
18.00-19.00 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Renata Reischl

Gebühr

85 Euro für 10 Termine

Anmeldung

0171/7754797 oder
renata.reischl@outlook.de

Pilates-Faszientraining

Pilates-Übungen sorgen für Aufbau der Tiefenmuskulatur und eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule; und was Ihren Bandscheiben guttut, ist auch ideal für die anatomischen Zuglinien = fasziale Linien, die sich durch Ihren Körper ziehen und aus Verbindungen von Muskeln, Sehnen und Bändern bestehen. Vernachlässigte Faszien können schmerzhaft verkleben oder verhärten, was mit der Zeit zu Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen und weiteren Schmerzen führen kann. In diesem Kurs wird Ihre Körperspannung effektiv gestärkt, Ihr Flüssigkeitshaushalt im Körper verbessert und dem Bindegewebe werden Erneuerungsimpulse gesetzt. Die Belohnung nach diesem Programm: mehr Beweglichkeit, mehr Elastizität, weniger Verklebungen, weniger Verspannungen und nicht zuletzt ein gesunder Körper.

Bitte mitbringen:

- Isomatte
- Handtuch

Referentin: Renata Reischl, Dipl. Gesundheitspädagogin, Pilates-Trainerin

Der Kurs findet fortlaufend statt. Einstieg ist nach vorheriger Absprache auch in den laufenden Kurs möglich.

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. Referent: Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung

Mitveranstalter: AELF Regen, Bildungswerk Stadt Freyung

QiGong zur Herzpflege

Die elastischen Bewegungen unterstützen die Pflege des Herzens und entlasten den Kreislauf. Das „Herz-Kreislauf-System“ wird ohne Überforderung sanft trainiert.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen!

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 18.09.2019
19.00-20.30 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referent

Apotheker Matthias
Hoffmeister

Gebühr

kostenlos

Anmeldung

www.weiterbildung.bayern.de (bis 1 Woche vorher)

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 24.09.2019
17.30 bis 18.30 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Gymnastik-
raum der Grundschule

Referentin

Ulla Schiffler

Gebühr

70 Euro

Anmeldung

08581/8328

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 24.09.2019
ab Dienstag, 14.01.2020
jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Gymnastik-
raum der Grundschule

Referentin

Ulla Schiffler

Gebühr

70 Euro

Anmeldung

08581/8328

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 25.09.2019
19.00-20.30 Uhr

Ort

Hinterschmiding, Sepp-
Stadler-Haus

Referentin

Ernährungsberaterin
Anja Schneider

TaiChi (Schattenboxen)

Die natürlichen fließenden Bewegungen des TaiChi aktivieren die Muskeln und die Funktionen der inneren Organe. Durch die tänzerisch- harmonischen Bewegungen wird Stress abgebaut und die Entspannung gefördert

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?

Vortrag

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahren Sinne in aller Munde! Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln für mehr Schönheit und Pulver für eine bessere Konzentration. Die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot und erfahren, worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt!

Mitveranstalter: KDFB, AELF Regen

Qigong 18 Bewegungen Teil II

Qigong dient als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen Körper und Geist, können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben vorhanden sein. Bitte Schuhe ohne Absätze oder dicke Socken anziehen!

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Die Natur erleben mit allen Sinnen

Geführte Sinneswanderung

Die Natur mit allen Sinnen zu erleben, tut einfach gut. Viele Menschen erfahren, wie sie bei einer Achtsamkeits-Sinnes-Wanderung den eigenen Rhythmus wiederfinden. Oftmals kommen uns im Gehen und Hineinspüren Lösungen für Probleme, die Gedanken werden freier und Schritt für Schritt lassen wir den Alltag hinter uns.

Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Chronisch krank, abgeschlagen und erschöpft

Vortrag mit Dr. Gabriele Kraus-Primbs

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

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 25.09.2019
jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr
(10 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Eingangshalle JGG

Referentin

Qigong-Lehrerin
Heidrun Hohenwarter

Gebühr

5 Euro pro Termin

Anmeldung

08581/984351 oder
h.hohenwarter@gmx.de

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 29.09.2019
9.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Treffpunkt an der Mittelschule (Schulstr. 1) zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Anmeldung und Info

08581/2655

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 01.10.2019
19.30 Uhr

Ort

Freyung, Krankenhaus

Referentin

Dr. med. Gabriele Kraus-Primbs

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 01.10.2019
jeweils 19.00-20.00 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Marktplatz 5

Referentin

Gymnastiklehrerin
Bärbl Rosing

Gebühr

110 Euro

Anmeldung

08581/9881633 oder
info@koerperbalance.com

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 02.10.2019
ab Mittwoch, 06.11.2019
ab Mittwoch, 15.01.2020
jeweils 17.30-18.30 Uhr
(5 Termine á 60 Min.)

Ort

Freyung, Klinik Bavaria -
Bewegungsbad

Referentin

Hebamme Johanna Kopp

Gebühr

wird von den Krankenkassen übernommen,
40 Euro für Selbstzahler

Anmeldung

08558/770

Reaktiv-Faszien-Training

Präventionskurs

Erleben Sie in diesem Kurs ein ganzheitliches Körpertraining. Mit Hilfe dieses Konzeptes wird das fasziale Netzwerk regeneriert und die Elastizität der Faszien und somit des gesamten Körpers gewährleistet. Fasziales Bindegewebe befindet sich überall im Körper und ist Teil des Nervensystems. In die fasziale Netzstruktur wird mit Hilfe der Raktoren (Hanteln, mit Granulat gefüllt), der Faszienrolle und Bällen trainiert und „entfilzt“. Sie werden beweglicher und fühlen sich entspannter in Ihrem Körper. Außerdem wirkt sich dieses hervorragende Training positiv gegen Verspannungen im Rückenbereich aus! Und: Sie werden eine Menge Spaß an und mit diesem Training haben! Dieser Kurs wird im Rahmen der Prävention von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte fragen Sie nach!

Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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

Kurs „Rückbildungsgymnastik im Wasser“

Nach der Entbindung gilt es, die Reserven des Körpers wieder zu mobilisieren und die Muskeln wiederaufzubauen. 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

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

Fitness mit Baby

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

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min. und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (Präventionskurs nach §20). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Mamas mit Baby(s).

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

Weitere Termine/Orte auf Anfrage!

Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 02.10.2019
ab Mittwoch, 06.11.2019
ab Mittwoch, 15.01.2020
jeweils 19.00-20.00 Uhr
(5 Termine á 60 Min.)

Ort

Freyung, Klinik Bavaria -
Bewegungsbad

Referentin

Hebamme Johanna Kopp

Gebühr

wird von den Krankenkassen übernommen,
40 Euro für Selbstzahler

Anmeldung

08558/770

Datum/Uhrzeit

Montag, 07.10.2019
Montag, 02.12.2019
jeweils 19.00-20.30 Uhr

Ort

Freyung, Speisesaal UG

Gebühr

kostenlos

Anmeldung

nicht erforderlich

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 07.10.2019
ab Donnerstag,
10.10.2019
jeweils 10.00 bis 11.00
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, IGZ

Referent

Robert Knödlseeder

Gebühr

99 Euro

Anmeldung

unbedingt erforderlich
unter 08581/9863836
oder 0151/51437501

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 08.10.2019
ab Dienstag, 14.01.2020
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
(5 Termine á 90 Min.)

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Kinderkrankenschwester
Hannelore Berger

Gebühr

65 Euro

Anmeldung

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

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 08.10.2019
jeweils 9.30-10.30 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Marktplatz 5

Referentin

Gymnastiklehrerin
Bärbl Rosing

Gebühr

110 Euro

Anmeldung

08581/9881633 oder
info@koerperbalance.com

Baby-Massage

In diesem Kurs üben Sie Ganzkörpermassage für Ihr Baby ein. Sie erlernen Massage-techniken 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.

Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)

In diesem Kurs wird der nach der Schwangerschaft beanspruchte Körper, vor allem im Bauch-, Rücken-Bereich wieder in Form gebracht!

Pilates strafft den Körper. Der Beckenboden wird durch das Training aktiviert.

Der Kurs wird im Rahmen den Präventionsgesetzes §20 bezuschusst.

Falls keine Betreuung für das Kind vorhanden ist, dürfen Sie Ihr Baby gerne mitnehmen.

Dieser Kurs wird nach abgeschlossener Rückbildung empfohlen.

Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal)

Fit in der Schwangerschaft!

Die körperlichen und seelischen Bedürfnisse in der Schwangerschaft verändern sich. Pilates hilft, Beschwerden vorzubeugen. Der Beckenboden wird trainiert, was sich günstig auf die Geburtsarbeit auswirkt. Dem Risiko einer Gebärmutter- und Blasensenkung wird effektiv vorgebeugt. Außerdem wirst Du weniger Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens haben. Mit Pilates wirst Du Deine Kondition und Beweglichkeit erhalten und verbessern. Du wirst dich in und nach der Schwangerschaft besser fühlen! Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes §20 bezuschusst.

Mitveranstalter: Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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, 08.10.2019
jeweils 17.30 - 18.30 Uhr
ab Mittwoch, 09.10.2019
jeweils 8.30 - 9.30 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Marktplatz 5

Referentin

Gymnastiklehrerin
Bärbl Rosing

Gebühr

110 Euro

Anmeldung

08581/9881633 oder
info@koerperbalance.com

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 08.10.2019
15.00 und 16.00 Uhr
(jeweils 10 Termine á
60 Min.)

Ort

Spiegelau,
Mehrzweckhalle

Referentin

Kathrin Friedl

Gebühr

20 Euro (Geschwister-
kinder 10 Euro)

Anmeldung

08553/797

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 08.10.2019
15.00 und 16.00 Uhr
(jeweils 10 Termine à
60 Min.)

Ort

Spiegelau,
Mehrzweckhalle

Referentin

Elfriede Friedl

Gebühr

20 Euro (Geschwister-
kinder 10 Euro)

Anmeldung

08553/797

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 08.10.2019
18.00-20.00 Uhr

Ort

Waldkirchen,
Treffpunkt in Poppenreut

Referentin

Karin Autengruber

Anmeldung

08581/910567

**Kurs „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.

Geführte Kräuterwanderung

mit Karin Autengruber

Lernen Sie bei dieser geführten Wanderung die wichtigsten heimischen Kräuter kennen.

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt
Waldkirchen*

Heilfasten im Herbst

Unseren Körper und Geist für die kalte Jahreszeit zu rüsten gelingt bestens mit Heilfasten. Die Stärkung des Immunsystems durch das Ausscheiden von Giftstoffen und das Ankurbeln des Stoffwechsels beugt den besonderen Belastungen der kalten und dunklen Monate vor. Herbst- und Winterzeit können gesünder und kraftvoller gelebt werden.

Programm:

Einführungsabend: Gemeinsame Einführung in die Fastenzeit und Besprechung des Verlaufes.

Einzelelement: Entschlackungsbehandlung in Form einer Honig- oder Breussmassage: ½ Stunde

Gruppentreffen: sanfte Körperübungen, gemeinsame Wanderung, Meditationen und verschiedene Themen zum Fasten und Gesundheit

- Gruppentreffen: 19.10.19 um 15:00 Uhr / 21.10.19 um 18:00 Uhr / 23.10.19 um 18:00
- Entlastungstage: 16.10.19 und 17.10.19
- strenge Fastentage: 18.10.19 bis 22.10.19 (kann beliebig verlängert werden)
- Fastenbrechen: 23.10.19
- Aufbau tage: 24.10.19 und 25.10.19

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 09.10.2019
18.30 Uhr
(5 Treffen)

Ort

Perlesreut,
Naturheilpraxis Pinner

Referentin

Heilpraktikerin
Manuela Pinner

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08555/4059095

Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,
10.10.2019
jeweils 8.30-10.00 Uhr
(10 Termine à 90 Min.)

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Christa Mayer-Röhrs

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

(Rückfragen bei b. d.
Kursleiterin 08555/4232)

Qigong gegen den Winterblues

Kurs für Anfänger und Geübte

Geübt werden sanfte Bewegungen in Ruhe, die erstaunlich viel Energie freisetzen 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

Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag,
10.10.2019
jeweils 19.00-20.15 Uhr
(10 Termine à 75 Min.)

Ort

Waldkirchen,
Apostelzimmer im
Pfarrheim, Büchl 1

Referent

Stephan Leingaertner

Gebühr

60 Euro

Anmeldung

08581/4581 (KEB) oder
info@keb-freyung.de

Einführung in die Meditation im Stil des Za-Zen

Seit jeher wird der Stilleübung in den mystischen Traditionen der östlichen Religionen aber auch im Christentum ein hoher Stellenwert beigemessen. Der Mensch zieht sich aus der Geschäftigkeit der Welt zurück und versucht sich im Schweigen der äußeren Sinne mehr und mehr der Innenwahrnehmung seiner leiblichen und seelisch-geistigen Wirklichkeit anzunähern. Wenn die Treue zur Übung gehalten wird, begibt er sich damit auf einen Weg, der möglicherweise niemals endet. Wesentliches Kennzeichen dieses Weges ist das Umkreisen der „GROSSEN MITTE“ (Kern der Persönlichkeit), die sich dem Übenden allmählich aufschließt. Dabei geht es immer vielmehr um ein passives Geschehenlassen als um ein aktives Tun.

In der Einführung versuchen wir uns mit der körperlichen Situation während des Sitzens in Stille zu beschäftigen. Dabei helfen uns Übungen aus der Atemtherapie und der Achtsamkeitspraxis. Weitere Elemente sind Haraübungen (Zentrierung), meditatives Gehen, Gelegenheit zur Aussprache, tiefenpsychologische Erläuterungen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Sitzbänkchen oder Sitzkissen.

Referent: Stephan Leingaertner, Dipl. Sozialpädagoge mit langjähriger Schulung und Weiterbildung in initianischer Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius

Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?

Vortrag

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahren Sinne in aller Munde! Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln für mehr Schönheit und Pulver für eine bessere Konzentration. Die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot und erfahren, worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt!

Mitveranstalter: AELF Regen, Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
18.00-19.30 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Ernährungsberaterin
Anja Schneider

Gebühr

kostenfrei

Anmeldung

bis 03.10.2019 unter
09921/608-0 oder [www.
weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

Datum/Uhrzeit

Freitag, 11.10.2019
16.30-19.30 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Dipl.-Biol./Heilpraktikerin
Ellen Huber

Gebühr

16 Euro (zzgl. ca. 7 Euro
Materialkosten)

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Heilende Wurzeln - Salben und alkoholische Pflanzenauszüge selbst herstellen

Workshop

Wir stellen aus verschiedenen heilkräftigen frischen und getrockneten Wurzeln wie Beinwell, Engelwurz, Meisterwurz, Taigawurzel und Sonnenhut Salben und alkoholische Pflanzenauszüge her. Zusätzlich erhalten sie hilfreiche und fachlich fundierte Informationen über die vielfältigen Einsatzbereiche dieser selbst hergestellten Heilmittel. Wie werden diese bei Knochen- und Gelenksbeschwerden, als Verdauungshilfe, bei Erkrankungen des Verdauungstrakts, zur Stärkung des Immunsystems und zur Leistungssteigerung verwendet. Auch weitere Pflanzen als Begleitmittel werden besprochen, um Rezepturen abzurunden. Bitte 3 saubere Marmeladengläser mit Metallschraubdeckel mitbringen. Restliches Material kann im Kurs erworben werden. Materialkosten ca. 7 Euro.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Freitag, 18.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Dr. Behzat Ünel

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Taping - Klassisch und Kinesio-taping für Jedermann

Vortrag

In diesem Vortrag stellt Dr. Behzat Ünel Anlage- und Schneidetechniken vor und erläutert, wie durch Taping verschiedene Wirkungsweisen erreicht werden, wie z. B. Verbesserung der Muskelfunktion, Schmerzlinderung, Aktivierung und Verbesserung der Durchblutung, Aktivierung und Verbesserung der Lymphtätigkeit. Besucher dieses Vortrags erlangen das Wissen und die Fertigkeiten, die notwendig sind, um Kinesiology Tape erfolgreich anzuwenden. Der Kurs

richtet sich an Physiotherapeuten, Masseur, Ärzte, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Fitness-Trainer, Sportler, Betreuer und an alle, die sich für Kinesiology Tape interessieren.

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Kosmetische Naturprodukte mit Heilpflanzen herstellen

Workshop

An diesem Tag stellen Sie aus absolut edlen, natürlichen Zutaten eine hochwertige Rosen-Gesichtscreme, intensiv pflegende Handcreme-Pralinen, eine feuchtigkeitsspendende Bodylotion, ein natürliches Lippenbalsam und eine aluminiumfreie Deocreme her. Sie erfahren welche Basisöle für welchen Hauttyp geeignet sind und wie die Kosmetik aus reinen Naturprodukten gelingt. Mitgebrachte pflegende Kräuterextrakte verfeinern die Salben und Cremes. Zusätzlich wird wahlweise mit reinen ätherischen Öle beduftet. Die schriftlichen Rezepte und Anleitungen erleichtern die eigene Herstellung.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Samstag, 19.10.2019
10.00-14.00 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referentin

Dipl.-Biol./Heilpraktikerin
Ellen Huber

Gebühr

20 Euro (zzgl. ca. 7 Euro
Materialkosten)

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 23.10.2019
18.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, Mittelschule,
Schulstr. 1

Gebühr

7 Euro

Anmeldung und Info

08581/988586

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 05.11.2019
19.30 Uhr

Ort

Freyung, Krankenhaus

Referent

Alois Gell

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 12.11.2019
15.00 Uhr

Ort

Hotel Wieshof
in Riedlhütte

Referentin

Diabetesberaterin DDG
Otilie Fritsch

Kochkurs

mit Manuela Beer von der Verbraucherzentrale im KDFB

Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Diabetes - 365 Tage im Jahr - rund um die Uhr - deswegen ist Entspannung wichtig!

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

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

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

Workshop zur Energiesteigerung - die Chakren

Chakren sind Hauptenergiezentren des Körpers und versorgen den physischen Körper mit Lebensenergie. Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Lehre der 7 Hauptchakren. Ist der Energiefluss in den Chakren gestört, können Dysharmonien auf geistiger und körperlicher Ebene auftreten. An diesem Abend lernen Sie die Hauptchakren, ihre Organzugehörigkeit und den zugehörigen Lebensabschnitt kennen. Praktische Übungen zur Harmonisierung der Chakren werden vorgestellt und geübt.

Workshop: Gesundheit der Kinder

An diesem Nachmittag möchte ich bewährte Behandlungsmöglichkeiten aus meiner Praxis bei akuten Erkrankungen und Verletzungen an die Eltern weitergeben. Zudem sind Informationen zur Förderung der Gesundheit der Kinder Teil dieses Workshops. Ein ausführliches Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Inhalt des Workshops: Notfallapotheke mit Naturheilmittel (akute Erkrankung, Verletzungen, Insekten- Zeckenbiss, Verbrennung), Fieber, Ernährung, Darmaufbau, Sonnenschutz, Einsatz von Schüsslersalzen bei akuten Erkrankungen. Wie fördere ich die Gesundheit und das Wohlbefinden meines Kindes?

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 14.11.2019
18.00-21.00 Uhr

Ort

Perlesreut,
Naturheilpraxis Pinker

Referentin

Heilpraktikerin
Manuela Pinker

Gebühr

35 Euro

Anmeldung

08555/4059095

Datum/Uhrzeit

Samstag, 16.11.2019
13.00-17.00 Uhr

Ort

Perlesreut,
Naturheilpraxis Pinker

Referentin

Heilpraktikerin
Manuela Pinker

Gebühr

60 Euro

Anmeldung

08555/4059095

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 07.01.2020
18.30-20.00 Uhr

Ort

Perlesreut,
Naturheilpraxis Pinker

Referentin

Heilpraktikerin
Manuela Pinker

Gebühr

96 Euro für 12 Einheiten

Anmeldung

08555/4059095

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 14.01.2020
jeweils 17.30 – 18.30 Uhr
(8 Termine á 60 Min.)

Ort

Waldkirchen, Gymnastik-
raum der Grundschule

Referentin

Ulla Schiffler

Gebühr

70 Euro

Anmeldung

08581/8328

Meditation im Jahreskreis

MEINE STUNDE - WEIL ICH ES MIR WERT BIN.

Einmal im Monat eine Auszeit nehmen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Der Kurs läuft über das ganze Jahr und findet immer am ersten Dienstag des Monats statt. Kursinhalt: autogenes Training, Chakrenyoga, Bioenergetik, Atemübungen, verschiedene Entspannungstechniken, Traumreisen, Heilpflanze des Jahres

QiGong zur Herzpflege

Die elastischen Bewegungen unterstützen die Pflege des Herzens und entlasten den Kreislauf. Das „Herz-Kreislauf-System“ wird ohne Überforderung sanft trainiert. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen! Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 20.01.2020
16.00 oder 17.00 Uhr
(8 Termine à 45 Min.)

Ort

Freyung, Bäderabteilung
im Kreiskrankenhaus

Referentin

Kinderkrankenschwester
Hannelore Berger

Gebühr

65 Euro

Anmeldung

08583/425
(nur zwischen 16.00 und
18.00 Uhr!) o. E-Mail:
FRGBerger@web.de

Kreatives und Kultur



Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 19.09.2019
Donnerstag, 24.10.2019
Donnerstag, 21.11.2019
Donnerstag, 19.12.2019
jeweils 19.00 Uhr

Ort

Freyung, BuchCafe Lang

Referenten

Oberstudiendirektor
Christian Zitzl

Studiendirektor a.D.
Gerhard Ruhland

Gebühr

2 Euro je Zusammenkunft

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 26.09.2019
Donnerstag, 24.10.2019
Donnerstag, 21.11.2019
Donnerstag, 12.12.2019
jeweils 19.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, Gymnasium

Referent

Studiendirektor
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.

Mitveranstalter: Kulturkreis, 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.

Mitveranstalter: Kulturkreis Freyung-Grafenau, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Josef Gangl - „Vergessene Böhmerwalddichter“

Lesung und Vortrag aus der Reihe „Vergessene Böhmerwalddichter“ von Theodor Bauer, Sonndorf, zum Leben und Wirken von Josef Gangl (1868 -1916) aus Deutsch-Beneschau, der als einer der bedeutendsten Schriftsteller des Böhmerwaldes gilt.

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 12.09.2019
19.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Theodor Bauer

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Erzählcafé „Geschichten, Gesänge und Gespräche zur Sommerszeit“

mit Impulsen von Sandra Schreiner und Veronika Gaßler

Mitveranstalter: OCV, SC

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 19.09.2019
12.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Pfarrsaal

Referentinnen

Gedächtnistrainerin
(BVG) Sandra Schreiner,
Veronika Gaßler

Mühlen im unteren Bayerischen Wald

Einführungsvortrag im Rahmen der Ausstellungseröffnung mit Hans Krottenthaler

Auf die Ausstellung „Mühlen im unteren Bayerischen Wald“ freuen wir uns ganz besonders! Hans Krottenthaler gibt uns mit seiner Ausstellung Einblick in die Mühlen in der Umgebung von Röhrnbach. Die Ausstellung ist von 21.09. bis 27.10.2019 im HNKKJ zu sehen. Ansprechpartner ist Dr. Helmut Linhard (08581/1570 oder helmut-linhard@t-online.de).

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Datum/Uhrzeit

Freitag, 20.09.2019
19.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Johann Krottenthaler

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 08.10.2019
jeweils 18.00-21.00 Uhr
(4 Termine)

Ort

Freyung, bei Fam. Gawlik
in Speltenbach 13

Referentin

Anita Springer

Gebühr

40 Euro
zzgl. Materialkosten

Anmeldung

08551/4581

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 16.10.2019
14.30 Uhr

Ort

Grainet, Gasthof Paster

Referent

Karl-Heinz Reimeier

Datum/Uhrzeit

Samstag, 19.10.2019
19.30 Uhr

Ort

Fürsteneck, Pfarrheim
(Schlossweg 6)

Referenten

Helmut Wurmhöriger,
Josef Schiffler,
Walter Peschl, Otto Kenst

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Altes Handwerk neu entdeckt: Einführung in die Kunst des Töpferns

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 oder als Dekoration für den Garten dienen. Der Kurs erstreckt sich über 4 Abende und wird am 15.10., 22.10. und 12.11. (Glasieren) fortgesetzt.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Traditionelles Liedgut

Bildungsnachmittag mit Kreisheimatpfleger
Karl-Heinz Reimeier

Mitveranstalter: Seniorenclub

Literarisch-musikalischer Kulturabend

Die Verbundenheit mit der Heimat, ihrer Natur, Geschichte, Kultur und ihren Menschen prägt die Lyrik und Prosa des Antiesenhofeners Helmut Wurmhöringer und des aus dem niederbayerischen Tittling stammenden Mundartdichters Josef Schiffler ebenso wie die akustische Weltmusik des Liedermachers und Folkmusikers Walter Peschl aus Fürsteneck im Bayerischen Wald. Alle drei verfassen ihre Texte, die nachdenklich stimmen, mitunter Gesellschaftskritik nicht außen vor lassen, aber auch von hintergründigem Humor zeugen, in ihrem niederbayerischen bzw. innviertlerischen Dialekt und geben dabei einen kreativen

Einblick in ihre Gefühls- und Gedankenwelt. Dabei stehen Gedicht- und Liedvortrag nicht isoliert nebeneinander, sondern ergänzen sich stimmig in der Themenauswahl, die einen Bogen von der Vergangenheit in die Gegenwart spannt. Mit von der Partie ist auch der Fürstenecker Musiker Otto Kenst auf der steirischen Harmonika.

Mitveranstalter: Gartenbauverein, PGR

Wetzstoa-Singen

Musikalisches und Hintergründiges mit Kreisheimatpfleger Karl-Heinz Reimeier

Schon im Jahre 1995 hat Reimeier seine Sammlung von Heimat- und Volksliedern unter dem Titel „Wetzstoa“ als Liederbuch veröffentlicht. Das Interesse an den Liedern und an dem Buch ist bis heute ungebrochen. Die Singstunden landauf und landab finden bis heute regen Zulauf. Das gemeinsame Singen traditioneller Lieder hat erfreulicherweise wieder viele Freunde gefunden. Neben dem Singen der Lieder können die Zuhörer interessante Details zu den einzelnen Liedern erfahren.

Mitveranstalter: Öffentlichkeitsausschuss des Pfarrverbandes Grafenau

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 23.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Grafenau, Pfarrheim

Referent

Karl-Heinz Reimeier

Datum/Uhrzeit

Montag, 28.10.2019,
16.00 Uh
bis Sonntag, 03.11.2019

Ort

Freyung, Gymnasium

Anmeldung

0179/5262133 oder
kontakt@musikforum-
freyung.de

36. Freyunger Gesangs- und Chorwerkstatt, Herbstkurs 2019

Unter der Leitung von Barbara Hesse-Bachmaier

Jede und jeder ist willkommen - ob routinierter Chorsänger oder blutiger Anfänger, ob angehender Profi-Sänger oder Student! Es gibt keine Altersgrenze und keine Aufnahmebedingungen außer der Begeisterung für klassischen Gesang und die Lust, sich in diesem Bereich fortbilden zu wollen!

In einem gemeinsamen Abschlusskonzert im Lichthof des Gymnasiums Freyung am 03.11.19 um 15.00 Uhr können die Teilnehmer der Gesangs- und der Chorwerkstatt Ergebnisse präsentieren. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis:

Diese Fortbildung ist anerkannt, um eine Verlängerung des Qualitätszertifikats zum Musikunterricht zu erhalten. Sie wird mit 12 Stunden angerechnet. Das Qualitätszertifikat wird gemeinsam vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst, dem Verband Bayerischer Sing- und Musikschulen und dem Tonkünstlerverband Bayern herausgegeben.

Mitveranstalter: Musikforum Freyung e.V., Stadt Freyung, Passauer Tonkünstlerverband e.V., Kulturkreis, gefördert von der Kulturstiftung des Bezirks Niederbayern

Ins Amerika: Auswanderer- Geschichten aus Waldkirchen

Vortrag mit Dr. Leonhard Bürger

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Heimat- und Museumsverein Waldkirchen, Emerenz-Meier-Haus-Verein

Datum/Uhrzeit

Samstag, 23.11.2019
19.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Emerenz-
Meier-Haus in Schiefweg

Referent

Dr. Leonhard Bürger

Gebühr

freier Eintritt

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, 08.10.2019, 15.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Edith Lachhammer

Gebühr

40 Euro

Anmeldung

08581/3570

Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Englisch für Fortgeschrittene – Lektüre (B1)

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 09.10.2019, 9.00 Uhr
(5 Termine á 90 Min., 14tägig)

Referentin

Edith Lachhammer

Gebühr

20 Euro

Anmeldung

08581/3570

*Mitveranstalter: KDFB, Bildungswerk Stadt
Waldkirchen*

Waldkirchen

Pfarrheim

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, 10.10.2019, 9.30 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Edith Lachhammer

Gebühr

40 Euro

Anmeldung

08581/3570

Waldkirchen

Pfarrheim

Freyung
Mehrgenerationenhaus

„Activate and pep up your English“

Auffrischkurs auf Niveau B 1 für Fortgeschrittene und Teilnehmer aus früheren Kursen

In diesem Kurs werden gezielt die nützlichsten kommunikativen Redemittel wiederholt sowie der relevante Wortschatz und die passende Grammatik vertieft.

Datum/Uhrzeit

ab Donnerstag, 10.10.2019, 18.00 Uhr
(10 Termine à 90 Min.)

Referentin

Margit Maier

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB) - Rückfragen bei der Referentin unter 08555/1360



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 5

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 11.09.2019, 19.30 Uhr
(10 Termine á 90 Min. – 14-tägig)

Referentin

Renata Reischl

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Freyung

Mehrgenerationenhaus

Freyung
Mehrgenerationenhaus

Tschechisch 15 - Aufbaukurs

Datum/Uhrzeit

ab Mittwoch, 25.09.2019, 18.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Renata Reischl

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Tschechisch 27

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 16.09.2019, 17.30 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Renata Reischl

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Tschechisch 34

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 24.09.2019, 17.20 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Tschechisch 35

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 28.01.2020, 17.20 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Tschechisch 59

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 24.09.2019, 19.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Tschechisch 60

Datum/Uhrzeit

ab Dienstag, 28.01.2020, 19.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Freyung

Freyung

Mehrgenerationenhaus

Grafenau

Don Bosco-Schule

Tschechisch 5

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 23.09.2019, 17.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Tschechisch 51

Datum/Uhrzeit

ab Montag, 27.01.2020, 17.00 Uhr
(10 Termine á 90 Min.)

Referentin

Jana Vokurkova

Gebühr

80 Euro

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 01.09.2019
8.00-18.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Treffpunkt
um 08.00 Uhr am HNKKJ
oder um 08.45 Uhr am
Grenzübergang Haidmüh-
le/Nove Udoli Bahnsteig
der CD

Referent

Günter Obermüller

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

wegen begrenzter Teil-
nehmerzahl erforderlich
unter 08581/987981 oder
guenter.obermueller@
gmx.de

Neue/alte Wege nach Böhmen

Natur- und kulturhistorische Exkursion mit der Bahn (CD) von Nove Udoli bis Ovesna und von dort zu Fuß auf dem Bärensteig über den Pernik mit seinen verschiedensten eindrucksvollen Gesteinsformationen nach Cerny Kriz. Jausenstation in Jeleni (Hirschbergen) mit Besichtigung des Museums Schwarzenberger Schwemmkanal und Hirschbergen-Tunnel. Letztlich dann mit der CD (tschech. Eisenbahn) zurück nach Nove Udoli. Rückkehr ca. 18.00 Uhr. Für geübte Radfahrer Teilnahme auch ohne E-Bike möglich, Fahrtstrecke ca. 55 km. Personalausweis oder Reisepass nicht vergessen!

Feste Wanderschuhe dringend empfohlen, reine Gehzeit ca. 5 Std.

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Ausweispapiere nicht vergessen.

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 Freyung, Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 05.09.2019
Donnerstag, 05.12.2019
jeweils 19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Wilhelm Geier

Anmeldung

08551/990

Studienfahrt „Südtirol - Vinschgau“

Freitag, 06.09.19:

Anreise ins Vinschgau mit Besuch des Landesweinguts Laimburg, das die Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau beherbergt. Diese Institution öffnet nur eher selten die Pforten für Besucher und ist somit ein besonderes Highlight! Es erwartet Sie ein ausführlicher Fachvortrag. Abschließend Weinführung durch den Versuchskeller und den Felsenkeller mit anschließender Weinverkostung.

Datum/Uhrzeit

Freitag, 06.09.2019,
06.00 Uhr
bis Sonntag, 08.09.2019,
21.00 Uhr

Gebühr

260 Euro (EZZ 40 Euro)

Anmeldung

08582/8105

Samstag, 07.09.19:

Heute unternehmen Sie eine ganztägige „Kulturfahrt“ durch den Vinschgau, eine Landschaft zwischen Zypressen und Zirbelkiefer, Rebhängen und reichen Obstkulturen sowie Burgen und Schlösser mit örtlicher Reiseleitung. U.a. stehen eine Führung in der Churburg, ein Stadtrundgang in Glurns sowie die Besichtigung des Klosters Marienberg auf dem Programm.

Sonntag, 08.09.19:

Fahrt mit der Schnalstaler Gletscherbahn zur höchsten Bergstation Südtirols, nahe an die Fundstelle von Ötzi. An der Bergstation wurde ein wissenschaftlich betreuter Schau-raum über den Fundort und die Lebensumstände des „Ötzi“ eingerichtet.

Mitveranstalter: Gartenbauverein Röhrenbach

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 12.09.2019
14.00 Uhr

Ort

St. Oswald, Pfarrheim

Referent

Alfons Hellauer

Namibia und Simbawe

Lichtbildvortrag

Mitveranstalter: Seniorenclub

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 18.09.2019

Anmeldung

und Information
unter 08581/2604 oder
08581/8826

Tagesfahrt nach Abensberg und Regensburg

Ziele dieser Tagesfahrt sind der Hundertwasser-Turm in Abensberg sowie die male-riche Altstadt von Regensburg.

Mitveranstalter: KDFB und Bildungswerk Stadt Waldkirchen

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 Freyung, Bildungswerk Stadt Freyung

„Wir lernen unsere Heimat kennen“: Halbtagesfahrt mit dem Schiff ins bayerisch-österreichische Donautal

Erleben Sie bei dieser Fahrt die schönsten Abschnitte der Donau im Oberen Donautal: den Zusammenfluss von Inn, Ilz und Donau in Passau, die Schleusung beim Kraftwerk Jochenstein und malerische Landschaften. Die Teilnehmer erwartet in Engelhartzell eine Führung. Danach geht es mit dem Schiff wieder zurück nach Passau.

Mitveranstalter: OCV, SC

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 19.09.2019
Donnerstag, 19.12.2019
jeweils 19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Alfons Hellauer

Anmeldung

08551/990

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 25.09.2019
10.45 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Treffpunkt Dorfplatz

Gebühr

22,50 Euro für Schifffahrt
inkl. Mittagessen
(Schnitzel oder Schweinsbraten mit Beilagen)
für alle Fahrgäste ab 65
Jahren

Anmeldung

08558/91370

Datum/Uhrzeit

Samstag, 28.09.2019

Ort

Freyung

Anmeldung

08551/3528742 oder
info@kulturkreis-freyung.
de

**37. Kulturkreis-Einkehr:
Benediktinerkloster Schweiklberg
und Heimatmuseum in Daxstein
Bildungsfahrt**

08.00 Uhr Abfahrt GRAFENAU-Busbahnhof

08.20 Uhr Abfahrt FREYUNG-Brücke

08.25 Uhr Abfahrt FREYUNG-Busbahnhof

08.35 Uhr Abfahrt WALDKIRCHEN-Busbahn-
hof

09.30 Uhr BENEDIKTINERABTEI
SCHWEIKLBERG

09.30 Uhr Führung in Abteikirche und in der
Krypta

10.00 Uhr Vorstellung der Orgel mit kurzem
Orgelkonzert (Organist wird von Franz Seidl
vermittelt!)

10.45 Uhr Führung im Tagungshaus St.
Benedikt mit Vorstellung der Kloster-
geschichte und der Missionstätigkeit

11.30 Uhr Vorstellung des Missionsmuse-
ums

12.30 Uhr Mittagessen im Tagungshaus St.
Benedikt

14.00 Uhr Abfahrt nach Daxstein

15.00 Uhr Führung im HEIMATMUSEUM
DAXSTEIN - mit Gelegenheit zum Kaffee

16.30 Uhr Rückfahrt

Mitveranstalter: Kulturkreis

Datum/Uhrzeit

Samstag, 28.09.2019

15.00-20.00 Uhr

Ort

Waldkirchen

Gebühr

5 Euro

Anmeldung

08581/208919

**Zigarrendunst, Weihrauch und
Bierschaum**

Bildungsfahrt nach Perlesreut - Besichti-
gung der einzigen bayerischen Zigarrenma-
nufaktur, der Bauhütte und der Pfarrkirche

Anschließend Einkehr im Wirtshaus Hafner.
Mit Busfahrt ab Parkplatz Gymnasium.

*Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkir-
chen, Heimat- und Museumsverein Waldkirchen*

Tageskulturfahrt nach Regensburg: Museum der Bayerischen Geschichte

Bayern ist legendär, der Freistaat ein Erfolgsmodell, seine Kulturlandschaft hochgeschätzt. Es gibt in Bayern Museen zu den vielfältigsten Themen, nicht jedoch zu unserer jüngsten Geschichte, insbesondere zur Demokratiegeschichte. Mit dem neuen Museum in Regensburg wird dafür ein Wissensspeicher gebaut. Im Mittelpunkt stehen die Menschen in Bayern, alle Stämme und auch die Zugezogenen von weither, die ihre Heimat hier gefunden haben.

Mitveranstalter: Kulturkreis

Auf Engelsspuren unterwegs Vortrag über eine 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 Freyung, Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Samstag, 05.10.2019

Ort

Freyung

Reiseleitung

Heinrich Vierlinger

Gebühr

45 Euro

Anmeldung

08551/9163030

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Alfred Kraus

Anmeldung

08551/990

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
7.00 Uhr

Ort

Schönberg

Gebühr

1,50 Euro
für die Schutzkleidung

Datum/Uhrzeit

Samstag, 12.10.2019
19.30 Uhr

Ort

Neureichenau, Pfarrsaal

Referent

Martin Stadler

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 23.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Europahaus
(Kolpingstr. 1)

Referenten

Herbert Pöhl, Edmund Stern

Gebühr

5 Euro

Bildungsfahrt zum Geflügelhof Ertl in Massing**mit Führung**

Abfahrt um 07:00 Uhr nach Altötting, um 14:00 Uhr Fahrt nach Massing zum Geflügelhof Ertl

Mitveranstalter: Seniorenclub

Unter ´m Haidl**Vortrag über 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: KAB Neureichenau

„Setkani - Begegnungen“ - Streifzüge durch den näheren Osten

Vortrag im Rahmen des Projekts „Gute Nachbarschaft heißt...“

Herbert Pöhl (Viechtach) und Edmund Stern (Zwiesel) erzählen zu einer Vielzahl von Bildern von ihren „Streifzügen durch den näheren Osten“, von ihren Begegnungen mit Tschechen und dem Tschechischen, von interessanten Personen, Szenen und Orten im Böhmischem. Die Eigenheiten, das Gemeinsame, die Verschiedenheiten von Deutschen und Tschechen wollen sie vorstellen und dabei Grenzen überwinden.

Pöhl und Stern treffen Unternehmer, Bürgermeister, Pfarrer, Passanten, ehemalige Dissidenten, Naturschützer, Künstler, Außenseiter und Professoren. Sie tauchen ein in die aufregende Mischung aus Klischees und Faktischem, Sorgen, Hoffnungen, Geschichtlichem und Aktuellem, immer mit viel Interesse und Optimismus, ohne Vorgaben, ohne Wertungen. Denn es geht nicht um den Tschechen, nicht um den Deutschen, es geht um die Menschen.

Hinweis: Weitere Infos finden Sie auf www.setkani-begegnungen.eu!

Mitveranstalter: Kulturkreis, vhs, in Zusammenarbeit mit der Europaregion Donau-Moldau, Bildungswerk Stadt Freyung

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, 24.10.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Wilhelm Geier

Anmeldung

08551/990

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 24.10.2019
19.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Josef Baumgartner

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 07.11.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Wilhelm Geier

Anmeldung

08551/990

Australien

PowerPoint-Vortrag über Australien von Josef Baumgartner aus Winzer

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

Island - Feuer und Eis

Lichtbildvortrag

Mächtige Vulkanausbrüche haben die herbe Landschaft geformt, erkaltete Lava die Ebenen zerfurcht. Heiße Springquellen wie der Geysir Strokkur schleudern ihre Fontänen in die Luft, und die kochenden Schlammpfuhle mit ihren schwefeligen Rauchschwaden erinnern an Urzeiten, als die Erde entstand. Riesige Wasserfälle stürzen zu Tal, und unter dem größten Gletscher Europas, dem Vatnajökull, brodeln Vulkane - eine fantastische Landschaft, geformt aus Feuer und Eis.

Mitveranstalter: Klinik Bavaria, Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 21.11.2019
19.00 Uhr

Ort

Freyung, Klinik Bavaria

Referent

Martin Stadler

Anmeldung

08551/990

Tageskulturfahrt zur Generalprobe der Böhmisches Weihnachtsmesse nach Rozmital/CZ

Im Rahmen des Projekts „Gute Nachbarschaft heißt ...“

Die Böhmisches Weihnachtsmesse (Hirtenmesse) des böhmischen Komponisten Jakub Jan Ryba (1765 - 1815) ist eines der bekanntesten Werke des Lehrers und Komponisten aus dem tschechischen Städtchen Rozmital pod Tremsinem. Seit nunmehr 12 Jahren bildet Ryba's Werk regelmäßig ein wichtiges Thema bei der jährlichen Pilgerwanderreise von KEB und Kulturkreis Freyung-Grafenau unter der Leitung 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 Rozmital. Zusatzprogramm:

Besuch der Dvorakgedenkstätte in Vysaka u Příbrami

Besichtigung des Wallfahrtmuseums am Heiligen Berg in Příbram

Mittagessen in einem Restaurant in Příbram (Selbstzahler)

Mitveranstalter: Kulturkreis, Bildungswerk Stadt Freyung

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 08.12.2019
7.00-18.30 Uhr

Ort

Freyung, Abfahrt um 7.00 Uhr am Betriebshof Prager-Reisen

Reiseleitung

Heinrich Vierlinger

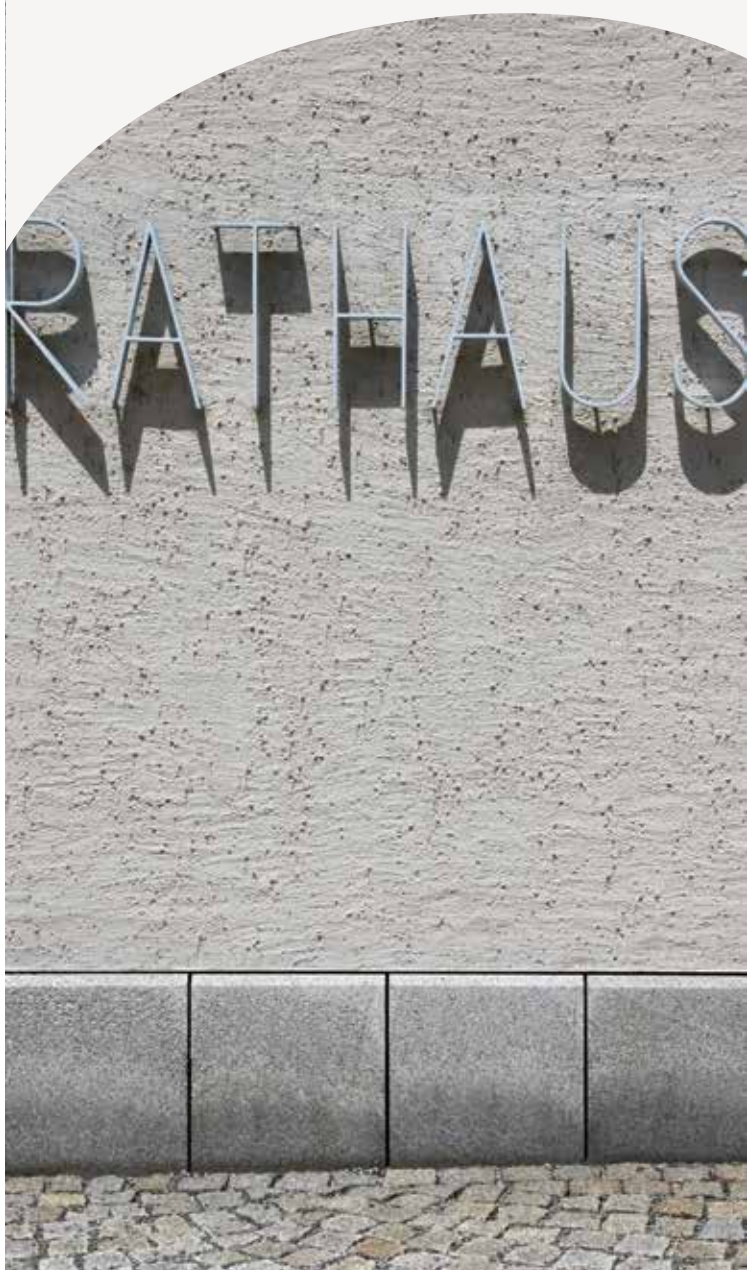
Gebühr

36 Euro für Fahrt, Reiseunterlagen, Eintritte, Bordfrühstück (wird im Bus kassiert)

Anmeldung

08551/4581 (KEB)

Gesellschaft und Politik



Datum/Uhrzeit

Freitag, 06.09.2019
19.30 Uhr

Ort

Schönbrunn a. L.,
Gasthaus s´Dorfkriegl,
Schönbrunn am Lusen 23

Referentin

Brigitte Binder

Altersarmut vermeiden

Seminarabend mit Brigitte Binder, Geschäftsführerin des VdK-Kreisverbandes Freyung-Grafenau

Altersarmut ist ein Thema, das immer häufiger im Gespräch ist. Die Renten-Entwicklungen in den vergangenen Jahren macht es nötig, sich frühzeitig damit zu auseinandersetzen und rechtzeitig Vorsorge zu treffen, um später nicht in die Altersarmut zu rutschen. Brigitte Binder geht darauf ein, was Sie tun können, um vorzusorgen und Ihre finanzielle Situation im Alter zu verbessern.

Mitveranstalter: OCV und Siedlergemeinschaft Schönbrunn a.L., VdK-Ortsverband

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 26.09.2019
14.00 Uhr

Ort

Schönberg, Pfarrheim

Referentin

Umweltberaterin
Marianne Wolf

Wege aus der Verpackungsflut

Vortrag mit Marianne Wolf vom VerbraucherService Bayern im KDFB

Mitveranstalter: Seniorenclub

Amerika First - Europe United! Warum ein starkes Europa wichtig ist im weltweiten Wettbewerb um Macht und Märkte

Vortrag mit Dr. Josef Braml

Die unsichtbare Hand des Marktes funktioniert besser mit der sichtbaren Faust in der Tasche. Die USA haben es seit jeher verstanden, ökonomische und militärische Macht zu bündeln, um strategische Interessen durchzusetzen.

Sei es in der Konfrontation mit dem Iran oder den Handelskriegen mit China und Europa - in jeder dieser Auseinandersetzungen spielen geo-ökonomische Interessen eine Rolle.

Zum Referenten:

Sepp Braml stammt aus dem Landkreis Freyung-Grafenau. Der gebürtige Kirchlener arbeitet heute als USA- und Außenpolitik-Experte für die Deutsche Gesellschaft für Auswärtige Politik in Berlin - einem der weltweit führenden Wirtschafts- und Politikberatungsinstitute. Der promovierte Politikwissenschaftler und gelernte Bankkaufmann schreibt preisgekrönte Bücher und verfasst Artikel in führenden deutschen Zeitungen sowie in internationalen Fachzeitschriften. In seinen Vorträgen erklärt er praxisnah die maßgebenden Spieler im Machtkampf amerikanischer Wirtschaft und Politik. Aufgrund seiner praktischen Erfahrung im politischen Betrieb Washingtons und in der Weltbank versteht es Dr. Josef Braml, Entwicklungen der globalen Wirtschaft und Politik zu analysieren und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Er ist einer der gefragtesten Experten, wenn es darum geht, in einer unübersichtlichen Welt anschaulich komplizierte Sachverhalte auf den Punkt zu bringen.

Mitveranstalter: Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Kulturkreis FRG

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 15.10.2019
19.00-21.00 Uhr

Ort

Waldkirchen, Aula des
Johannes-Gutenberg-
Gymnasiums (Schulstr. 2)

Referent

Dr. Josef Braml

Gebühr

5 Euro (Schüler und Studenten frei)

Datum/Uhrzeit

Freitag, 08.11.2019
16.00 Uhr

Ort

Freyung,
Foyer der Sparkasse,
Passauer Str. 8

**Sonderausstellung „Premysl Pitter - Europäischer Humanist“:
im Rahmen des Projektes „Gute
Nachbarschaft heißt ...“**

Auftaktveranstaltung mit Einführung

Schirmherrin: Generalkonsulin Kristina Larischova, Generalkonsulat der Tschechischen Republik in München

Einführung: Matthias Dörr, Bundesgeschäftsführer der Ackermann-Gemeinde

Premysl Pitter (1895-1975) ist eine große Gestalt des deutsch-tschechischen Verhältnisses im 20. Jahrhundert. Er hat sich als Humanist und Verteidiger der Menschenrechte in einer Phase des blutigen und aufgeheizten Nationalismus für besonders betroffene Kinder unabhängig ihrer nationalen Herkunft eingesetzt und ist damit direkt zu Kriegsende mutige Schritte zu einer deutsch-tschechisch-jüdischen Versöhnung gegangen. Auch sein Einsatz in der Zwischenkriegszeit für Kinder aus sozialschwachen Familien in Prag, für verfolgte Kinder in der Zeit des Nationalsozialismus und sein Wirken im deutschen Exil nach der kommunistischen Machtübernahme in der Tschechoslowakei sind beeindruckende Zeugnisse eines christlichen Lebens.

Die Ausstellung widmet sich seinem Leben und Wirken.

Die Ausstellung ist vom 08.11. bis 29.11.2019 während der Schalter-Öffnungszeiten zugänglich!

Der Eintritt ist frei!

Mitveranstalter: Kulturkreis, in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Freyung-Grafenau, der Europaregion Donau-Moldau, der VHS Freyung-Grafenau, dem Regionalmanagement im Landkreis Freyung-Grafenau, dem Nationalen Pädagogischen Museum in Prag/CZ, der Bibliothek des J. A. Comenius in Prag/CZ, der Ackermann-Gemeinde Bund und Diözese Passau und dem Adalbert-Stifter-Verein/München

Rückblick und Informationen zum Jahr 2019

PowerPoint-Vortrag mit Fritz Denk

Die KEB Freyung-Grafenau und der Bayerische Waldverein, Sektion Hohenau-Schönbrunn am Lusen laden alle Interessenten zu einem Rückblick mit Informationen zum ablaufenden Jahr 2019 ein. Im Rahmen einer Power Point - Präsentation wird Fritz Denk zu verschiedenen Aktionen und Ereignissen in Schönbrunn a.L. Stellung nehmen.

Mitveranstalter: Bayerischer Waldverein - Sektion Hohenau-Schönbrunn a.L.

Datum/Uhrzeit

Samstag, 23.11.2019
19.00 Uhr

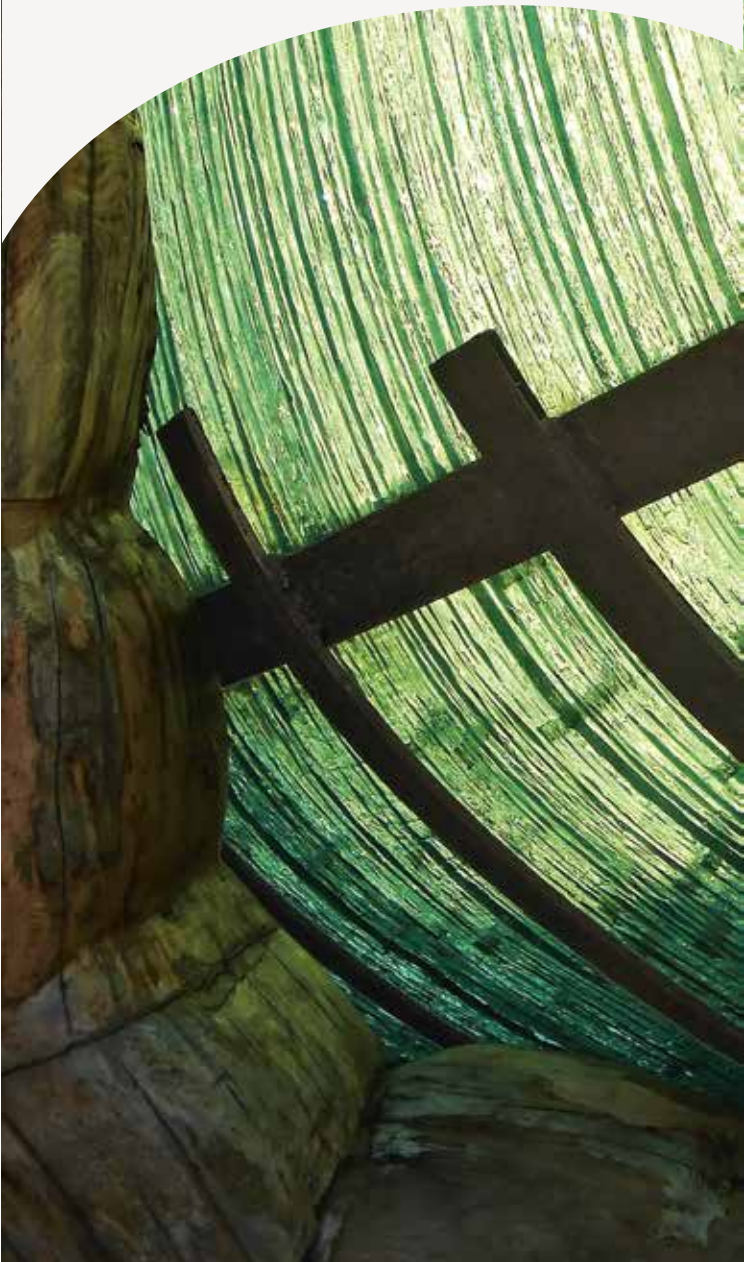
Ort

Schönbrunn a. L.,
Gasthaus Waldeck,
Schönbrunn 334

Referent

Fritz Denk

Natur und Technik



Datum/Uhrzeit

Sonntag, 01.09.2019
14.00 Uhr

Ort

Haidmühle, Kapelle bzw.
Maibaum in Frauenberg

Referent

Dipl.-Ing. Karel Kleijn

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 08.09.2019
Sonntag, 20.10.2019
jeweils 11.00 Uhr

Ort

Neureichenau, Wander-
parkplatz „Adalbert-Stif-
ter-Geh-u. Radweg“ am
Sonnwendberg

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

nicht nötig, evtl. Rückfra-
gen unter 08583/1847

Geschichtliche und naturkundliche Wanderung zum Hochstein im Frauenberger/Duschlberger Wald

mit Dipl.-Ing. Karel Kleijn

Dauer: 3 Stunden

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz Kreisgruppe
FRG, Grünes Herz Europas, Gemeinde Haidmühle*

Biber-Exkursion: „Flussmeister Bockert“

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, Grünes Herz
Europas, Verein Pro Nationalpark*

Blick in Nachbars Garten

mit den Referenten Max Lankl und Hans Pauli

Am Donnerstag, den 12. September öffnet Familie Pauli bei einer Veranstaltung des Gartenbauvereins Fürsteneck und der KEB Freyung ihre Gartentür im Rahmen von „Blick in Nachbars Garten“ für interessierte Gartler. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mitveranstalter: Gartenbauverein

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 12.09.2019
18.30 Uhr

Ort

Fürsteneck,
Treffpunkt bei Familie Pauli, Sonnenhang 3

Referenten

Johann Pauli, Max Lankl

Gebühr

kostenfrei

Anmeldung

nicht erforderlich

Naturkundliche Wanderung zum Thema „Moor- und Moorrandbereiche“

Themen:

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, Grünes Herz Europas, Gemeinde Philippsreut

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 15.09.2019
14.00 Uhr

Ort

Hinterfirmiansreut,
Infotafel Naturpark

Referent

Dipl.-Ing. Karel Kleijn

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 15.09.2019
Sonntag, 27.10.2019
jeweils 11.00 Uhr

Ort

Parkplatz an der
Kreuzbachklause bei
Frauenberg

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

nicht nötig, evtl. Rückfragen
unter 08583/1847

**Geomantische Exkursion „Zum
Landschaftsheiligtum am
Dreisessel“**

Geführte Wanderung zu den landschaftlichen Brennpunkten vorzeitlicher Spiritualität mit Wahrnehmungsschulung am konkreten Übungsobjekt

Geomantie ist „Erdkunde“ im umfassendsten Sinne. Geomantie schließt daher die Ratio als wissenschaftliches Erkenntnisinstrument mit ein. Geomantie bezieht aber zusätzlich auch das weite Feld der vielfältigen Erkenntnismöglichkeiten über die Gefühlsebene, als ganz wesentlichen Aspekt menschlicher Wahrnehmung mit ein.

Nachdem dieser Zugang von der herkömmlichen Wissenschaft heutzutage aber kaum mehr genutzt wird, sind sehr viele der in unserer Lebenswelt vorgefundenen Phänomene von der konventionellen Forschung nicht erreichbar.

Hier liegt demnach ein großes Potenzial völlig brach.

Diesen Mangel ein kleines Stück weit mit Hilfe von grundlegenden Wahrnehmungsübungen anfänglich zu beheben ist das Anliegen dieser Exkursion.

Mitveranstalter: Verein Pro-Nationalpark

Heilpflanzenwanderung rund um's Wostei-Häusl

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

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 22.09.2019
11.00 Uhr

Ort

Neureichenau, Treffpunkt Wanderparkplatz „Adalbert-Stifter-Geh- und Radweg“ am Sonnwendberg

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Anmeldung

nicht nötig, evtl. Rückfragen unter 08583/1847

Weitfällertal im Böhmerwald

Vortrag

Der Weitfällertal ist das Juwel des Böhmerwaldes, das jenseits der tschechischen Grenze eine Fläche von 3.600 ha umfasst. Karl Klostermann aus Zwiesel lässt uns durch seinen Vortrag an dieser seltenen Naturkostbarkeit teilhaben, welche bereits seit 1909 unter Naturschutz steht.

Mitveranstalter: HNKKJ, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 26.09.2019
19.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Karl Klostermann

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 29.09.2019
11.00 Uhr

Ort

Frauenberg,
Parkplatz Dreisesselalm

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

nicht nötig, evtl. Rückfragen
unter 08583/1847

**Auerhuhn und Waldweide am
Dreisessel**

Geführte Wanderung

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

Donnerstag, 03.10.2019
9.00 Uhr

Ort

Fürsteneck,
Treffpunkt am Bahnhof

Referenten

Pilzexperte
Herbert Grundmüller,
Pilzsachverständiger
Wolfgang Bachmeier

**Pilze bestimmen, sammeln und
schützen**

Bei einer Wanderung werden unter fachkundiger Leitung Pilze gesammelt und bei einem anschließenden Kurs im Gasthaus Degenhart bestimmt. Dabei erfahren die Teilnehmer auch Interessantes über die Biologie der Pilze, Gefährdungsursachen und Schutzmaßnahmen. Referenten sind Pilzexperte Herbert Grundmüller und der Pilzsachverständige Wolfgang Bachmeier.

Mitveranstalter: Gartenbauverein

Naturkundliche Exkursion ins Revier von Elch, Luchs und Wolf

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

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, Grünes Herz Europas, Verein Pro Nationalpark

Mehr Mut zur Natur. Wie kann ich mein Umfeld insektenfreundlich gestalten?

Naturkundliche Wanderung

Mitveranstalter: Bund Naturschutz Kreisgruppe FRG, Ökomodellregion Ilzer Land

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 06.10.2019
11.00 Uhr

Ort

Parkplatz an der Kreuzbachklause bei Frauenberg

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
14.00 Uhr

Ort

Perlesreut,
Parkplatz Brücke Messerschmidmühle

Referenten

Dipl.-Ing. Karel Kleijn,
Hannelore Hopfer,
Gerhard Falter

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 10.10.2019
19.30 Uhr

Ort

Waldkirchen, HNKKJ

Referent

Lukas Haselberger

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 13.10.2019
11.00 Uhr

Ort

Dreisesselparkplatz,
Infotafel an der Auffahrt
zum Berggasthof

Referent

Nationalparkführer
Thomas Zipp

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Anmeldung

nicht nötig, evtl. Rückfragen
unter 08583/1847

Von Springspinnen und anderen verborgenen Welten im Nationalpark

PowerPoint-Vortrag

Erfahren Sie allerhand Interessantes über die Springspinnen im Nationalpark. Lukas Haselberger nimmt uns in seinem PowerPoint-Vortrag mit auf einen Ausflug in verborgene Welten des Nationalparks.

Mitveranstalter: HNKKJ; Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Reif für den Käfer ...!?

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

Ca. 3- bis 4-stündige Rundwanderung 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

Besichtigung der BN-Fläche in Bergerau

mit Führung durch Dipl.-Ing. Karel Kleijn

Themen:

Moorrenaturierung mit Bagger und Biber
Der Biber als Gestalter der Landschaft
Kulturlandschaft pflegen oder Prozess-
schutz?

Die Bedeutung von Mooren und Sümpfen in
unserer Landschaft

Dauer: 2 Stunden

*Mitveranstalter: Bund Naturschutz Kreisgruppe
FRG, Grünes Herz Europas*

Aufbaukurs „Nutzung von Android-Smartphone und Tablet“

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Android-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 Apps wie Facebook, WhatsApp und Co.

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

Wichtig: Grundkenntnisse in der Nutzung von Smartphone oder Tablet müssen vorhanden sein.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone oder Tablet mit!

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 20.10.2019
14.00 Uhr

Ort

Parkplatz bei Brücke
in Bergerau an Straße
Altschönau-St.Oswald

Referent

Dipl.-Ing. Karel Kleijn

Gebühr

freiwilliger Kostenbeitrag
erbeten

Datum/Uhrzeit

Samstag, 16.11.2019
und Samstag, 23.11.2019
jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

Ort

Freyung, Abteistr. 23
(KEB)

Referent

Markus Wachtfel

Gebühr

30 Euro

Anmeldung

bis 08.11.2019 unter
08551/4581 oder per Mail
an info@keb-freyung.de

Fort- und Weiterbildung



Datum/Uhrzeit

Montag, 16.09.2019
14.00 – 16.30 Uhr

Ort

Grafenau, Pfarrheim,
Rosenauer Str. 3

Referenten

Theresia Hofbauer,
Walter Sendner

Gebühr

4 Euro für Arbeitsmaterial,
Kaffee und Kuchen

Anmeldung

bis 09.09.2019 unter
0851/393-5230 oder
seniorensorge@
bistum-passau.de

„In der Liebe wachsen“

**Fortbildungsnachmittag für
Seniorenkreisleiter und Engagierte in
der Seniorenarbeit**

Was bedeutet es älteren Menschen, wenn sie von „Liebe“ sprechen?

Wir wollen an diesen Nachmittagen weiterführende Dimensionen dieser Kraft entdecken und vertiefen: Versöhnung, Nachsicht, Mut machen, Vertrauen schenken und duldsamer werden. Wie ein Baum seine Krone und Äste dem Himmel zu reckt, so leben und sehnen wir uns Jahresring für Jahresring immer tiefer - oder höher - in die Liebe Gottes hinein.

Wie schaffen wir es, den Senioren dieses „Wachsen“ bewusster werden zu lassen und die Freude daran zu vermehren?

Hinweis: ab 13.30 Uhr Ankommen bei Kaffee und Kuchen

Mitveranstalter: Referat Seniorensorge

KEB im Bistum Passau



Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 26.09.2019
19.45 Uhr

Ort

Passau, Festsaal
St. Valentin, Domplatz 7
Referent

**Prof. Dr. Paul Michael
Zulehner**

„Naht das Ende des Priestermangels?“

Viele Gemeindemitglieder und Verantwortliche in Kirchenleitungen und an theologischen Fakultäten haben seit vielen Jahren Vorschläge gemacht, um die Wunde des Priestermangels zu heilen. Aber die Vorschläge fielen seit der Priestersynode 1971 bei den Päpsten auf taube Ohren. Zu mehr Gebet für Priesterberufe wurde aufgefordert. Zugleich wurden die pastoralen Räume ausgeweitet, damit in jedem Raum wenigstens ein Priester ist. Nun aber hat die römische Kirche einen Papst, der sich den „eucharistischen Hunger“, in vielen Teilen der Weltkirche zu Herzen gehen lässt. Den Bischöfen Amazoniens hat Papst Franziskus aufgetragen, ihm mutige Vorschläge zu machen. In einer Pressekonferenz zitiert er selbst das Lösungsmodell des früheren Bischofs von Aliwal-North in Südafrika, Fritz Lobinger. Alles deutet darauf hin, dass das Ende des Priestermangels naht: nicht durch die Aufhebung des Zölibats, sondern durch die Schaffung von Priestern neuer Art in lebensfähigen Gemeinden.

*Mitveranstalter: Diözesanrat der Katholiken;
Katholische Landvolkbewegung*

„Senioren sinnvoll betreuen im Jahresverlauf“ 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. Betreuungsassistenten nach § 43b SGB XI), pflegenden Angehörigen und Seniorenbegleitern - dabei eine Hilfestellung mit einer erfahrenen Referentin aus der Praxis. Aufbauend auf den Ressourcen und Erfahrungen von Senioren werden nach der ganzheitlichen Methode Themenkreise vorgestellt bzw. erarbeitet, die das positive Selbsterleben, die bewusste Wahrnehmung der Umgebung und das soziale Miteinander im Alltag fördern:

- orientiert am Jahresrhythmus und dem regionalen Umfeld und Brauchtum
- geeignet für die Einzelbetreuung oder in geselligen Gruppen
- einzusetzen auch bei körperlichen und geistigen Einschränkungen

Datum/Uhrzeit

Samstag, 28.09.2019
9.30-16.30 Uhr

Ort

Niederalteich, Gäste- und Tagungshaus St Pirmin

Referentin

Wiltrud Schiller

Gebühr

45 Euro (für Ehrenamtliche 25 Euro)

Anmeldung

0851/3937411 oder
keb@bistum-passau.de

Datum/Uhrzeit

Samstag, 12.10.2019
9.30-16.30 Uhr

Ort

Passau, Spectrum Kirche,
Schärdinger Str. 6

Referentin

Ulrike Hofstädter-Brauner,
Heilpädagogin, Sing- und
Tanzleiterin

Gebühr

40 Euro (für Ehrenamtliche 25 Euro), zzgl. Materialkosten 5 Euro

Anmeldung

0851/393-7411 oder
keb@bistum-passau.de

Datum/Uhrzeit

Freitag, 18.10.2019
17.00 Uhr bis
Sonntag, 20.10.2019
13.00 Uhr

Ort

Passau, Spectrum Kirche,
Schärdinger Str. 6

Referentin

Ingeborg Lenz-Schikore

Gebühr

156 Euro mit ÜN und
Verpflegung (10 Euro EZZ)

116 Euro ohne ÜN und
Frühstück

„Spiel und Spass - Ressourcen wecken und erhalten bei Menschen mit Demenz“

Fortbildung für Betreuungsassistenten/-assistentinnen, Ehrenamtliche in der Seniorbildung, Angehörige und LeA-Gruppenleiter, die mit Demenzkranken arbeiten

Für Menschen mit Demenz ist es wichtig, dass sie anregende aber nicht überfordern- de Beschäftigungsangebote erhalten.

In dieser Fortbildung erhalten Sie

- Tipps für Sinnesanregungen
- Bewegungsideen mit Alltagsmaterialien
- Spielideen für biografisches Arbeiten
- Aktivierungsangebote für Männer
- Anregungen für die Anfertigung kostengünstiger Spiele

Tanzend unterwegs im Rad des Lebens - „The wheel of life“

Meditation in Tanz & Gebärde, Kreistänze

Mit Kreistänzen & Gebärden stellen wir uns in die Herbstkraft „Im Rad des Lebens“. Der Tanz „The wheel of life“ (Choreografie F. Klocke-Eibl) ist uns Impulsgeber. Im Herbst verdichtet sich die sommerliche Weite und Fülle des Lebens zum Winter hin - in den Innenraum. Mich meinem Lebensgeheimnis tanzend nähern. „Das Sichtbare (Äußere) in das Geheimnis gehobene Innere (Unsichtbare), so formt es Novalis“. Das Leben, das Jahr ist ein Kreis, sowie der Rhythmus des Tages und die Gezeiten des Lebens. Davon lassen wir uns inspirieren.

Sonntagsmatinee: „Christliche Werte als Richtschnur für bürgerschaftliches Engagement“

Ausgehend vom Subsidiaritätsprinzip, wonach die Gemeinschaften ihre Belange und Angelegenheiten am besten eigenständig regeln können /sollten, sieht Frau Stamm die Aufgabe des Staates darin, die geeigneten Rahmenbedingungen für das erwünschte und benötigte bürgerschaftliche Engagement zu setzen. In dieser Aufgabenverteilung sind die christlichen Werte gewissermaßen als Kompass zu sehen, der den Menschen in ihrem eigenverantwortlichen Handeln den Weg weist.

Programm:

9.30 Uhr Gottesdienst in der Kapelle Haus der Jugend

10.30 Uhr Einladung zum Brunch

11.30 - 13.30 Uhr Vortrag mit Diskussion

„LebensWeg“

**„Endlich mal Zeit für mich!“
Zeit für Begegnung mit mir.**

Prägende Stationen. Wegbegleiter.

Rastplätze.

Schritt für Schritt begleiten wir Sie mit den Methoden der Biografiearbeit bei der Erforschung der Wege, die Sie schon gegangen sind.

Welche Landschaften haben Sie besonders geprägt?

Wo haben Sie Ihren Platz gefunden?

Planen Sie Ihre weitere Lebensreise!

Mitveranstalter: „LebensMutig“ Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Datum/Uhrzeit

Sonntag, 20.10.2019
9.30-13.30 Uhr

Ort

Passau, Restaurant „Das Oberhaus“

Referent

Barbara Stamm

Anmeldung

0851 393-7411 oder
keb@bistum-passau.de

Datum/Uhrzeit

Samstag, 23.11.2019,
9.30 Uhr
bis Sonntag, 24.11.2019,
13.00 Uhr

Ort

Niederaltreich,
Landvolkshochschule

Referentinnen

Andrea Parzefall,
Agnes Stimmelmayer

Gebühr

130 Euro Kursgebühr
55 Euro Unterkunft/Verpflegung (3 Euro EZZ)

Anmeldung

0851 393-7411 oder
keb@bistum-passau.de

Terminübersicht

Allgemeines



ZENTRALE VERANSTALTUNGEN

04.10.	Bibel & Lebensgeschichte	S. 7
09.10.	Glaubensinitiativen in einem säkularisier- ten Land - Wie funktioniert der Glaube in Tschechien?	S. 7
15.10.	Amerika First - Europe United! Warum ein starkes Europa wichtig ist im weltweiten Wettbewerb um Macht und Märkte	S. 81
23.10.	"Setkani - Begegnungen" - Streifzüge durch den näheren Osten	S. 74
07.11.	Lebensreise – Seminar	S. 17
08.11.	Eröffnung Sonderausstellung "Premysl Pitter - Europäischer Humanist"	S. 82
16.11.	Aufbaukurs "Nutzung von Android-Smart- phone und Tablet"	S. 93
09.01.	Schabbat Schalom! Jüdisches Leben und jüdischer Glaube – Vorbereitungsabend für die Exkursion am 18.01.2020	S. 11
18.01.	Exkursion „Den Sabbat miterleben in der Synagoge Ohel Jakob in München“	S. 11

KEB IM BISTUM PASSAU E.V.

26.09.	"Naht das Ende des Priestermangels?"	S. 98
28.09.	"Senioren sinnvoll betreuen im Jahresver- lauf" -Herbst und Winter	S. 99
12.10.	"Spiel und Spass - Ressourcen wecken und erhalten bei Menschen mit Demenz"	S. 100
18.10.-20.10.	Tanzend unterwegs im Rad des Lebens - "The wheel of life"	S. 100
20.10.	Sonntagsmatinee: "Christliche Werte als Richtschnur für bürgerschaftliches Engagement"	S. 101
23.11.-24.11.	"LebensWeg"	S. 101

FORTLAUFENDE VERANSTALTUNGEN

	Eltern-Kind-Gruppen	S. 14
	Gymnastikkurse	S. 25

FREYUNG

	Baby- und Kleinkindersprechstunde	S. 15
	BIEP - Elterntreff	S. 19
	Stillberatung	S. 29
	Freier Tanzkreis	S. 27
	Pilateskurs	S. 28
	Literarische Runde	S. 54
03.09.	Hormonstörung - was sie im Körper bewirken kann.	S. 30
05.09.	Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew	S. 69
10.09.	Kurs "Geburtsvorbereitung"	S. 31
10.09.	Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt	S. 31
11.09.	Rückbildungskurs "Endlich wieder bauchfrei"	S. 32
11.09.	Tschechisch 5	S. 65
16.09.	Kurse: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen	S. 33
16.09.	Tschechisch 27	S. 66
17.09.	Yogalates - Rückenfit	S. 33
18.09.	Jetzt ist 's Zeit für Beikost	S. 35
18.09.	Yogakurs für Geübte	S. 23
19.09.	Pilates-Faszientraining	S. 34
19.09.	Bayern - Böhmen - Österreich	S. 71
23.09.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 23
24.09.	Tschechisch 34	S. 66
24.09.	Tschechisch 59	S. 67
25.09.	Hatha-Yoga-Kurse	S. 23
25.09.	Tschechisch 15 - Aufbaukurs	S. 66
28.09.	37. Kulturkreis-Einkehr: "Benediktinerkloster Schweiklberg und Heimatmuseum in Daxstein	S. 72

01.10.	Chronisch krank, abgeschlagen und erschöpft	S. 37
02.10.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 38
02.10.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 39
05.10.	Tageskulturfahrt nach Regensburg: Museum der Bayerischen Geschichte	S. 73
07.10.	Informationsabend für werdende Eltern	S. 39
08.10.	Kurs: Baby-Massage	S. 40
08.10.	Altes Handwerk neu entdeckt: Einführung in die Kunst des Töpfern	S. 56
10.10.	Qigong gegen den Winterblues	S. 44
10.10.	Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?	S. 45
10.10.	Kurs "Activate and pep up your English"	S. 64
10.10.	Auf Engelsspuren unterwegs	S. 73
10.10.	Ökumene heute - gemeinsame Zukunft	S. 8
11.10.	Heilende Wurzeln - Salben und alkoholische Pflanzenauszüge selbst herstellen	S. 46
19.10.	Kosmetische Naturprodukte mit Heilpflanzen herstellen	S. 47
23.10.	"Setkani - Begegnungen" - Streifzüge durch den näheren Osten	S. 74
24.10.	Große Eismeerkreuzfahrt: 18 Tage Nordatlantik & Arktis	S. 75
28.10. - 03.11.	36. Freyunger Gesangs- und Chorwerkstatt, Herbstkurs 2019	S. 58
29.10.	Kurs "Geburtsvorbereitung"	S. 31
05.11.	Diabetes - 365 Tage im Jahr - rund um die Uhr - deswegen ist Entspannung wichtig!	S. 48
06.11.	Rückbildungskurs "Endlich wieder bauchfrei"	S. 32
06.11.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 38
06.11.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 39
07.11.	Lebensreise - Seminar	S. 17
07.11.	Ukraine 1: Odessa - Halbinsel Krim	S. 76

08.11.	Eröffnung Sonderausstellung "Premysl Pitter - Europäischer Humanist"	S. 82
16.11.	Aufbaukurs "Nutzung von Android-Smartphone und Tablet"	S. 93
21.11.	Säuglingspflegekurs	S. 18
21.11.	Island - Feuer und Eis	S. 77
02.12.	Informationsabend für werdende Eltern	S. 39
05.12.	Ukraine 2: Odessa-Dnjepr-Kiew	S. 69
08.12.	Tageskulturfahrt zur Generalprobe der Böhmisches Weihnachtsmesse nach Rozmital/CZ	S. 77
19.12.	Bayern - Böhmen - Österreich	S. 71
09.01.	Schabbat Schalom! Jüdisches Leben und jüdischer Glaube - Vorbereitungsabend für die Exkursion am 18.01.2020	S. 11
13.01.	Kurse: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen	S. 33
14.01.	Kurs: Baby-Massage	S. 40
15.01.	Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"	S. 38
15.01.	Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"	S. 39
18.01.	Exkursion „Den Sabbat miterleben in der Synagoge Ohel Jakob in München“	S. 11
20.01.	Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?	S. 51
28.01.	Tschechisch 35	S. 67
28.01.	Tschechisch 60	S. 67

FÜRSTENECK

12.09.	Blick in Nachbars Garten	S. 87
03.10.	Pilze bestimmen, sammeln und schützen	S. 90
19.10.	Literarisch-musikalischer Kulturabend	S. 56

GRAFENAU

03.09.	Hauskrankenpflegekurs	S. 30
16.09.	"In der Liebe wachsen"	S. 96

23.09.	Tschechisch 5	S. 68
09.10.	Glaubensinitiativen in einem säkularisierten Land - Wie funktioniert der Glaube in Tschechien?	S. 7
23.10.	Wetzstoa-Singen	S. 57
20.11.	Dokumentarfilm "Ein Mal im Leben auf den Heiligen Berg Svatá Hora"	S. 9
27.01.	Tschechisch 51	S. 68

GRAINET

16.10.	Traditionelles Liedgut	S. 56
--------	------------------------	-------

HAIDMÜHLE

01.09.	Geschichtliche und naturkundliche Wanderung zum Hochstein im Frauenberger/Duschlberger Wald	S. 86
--------	---	-------

HINTERSCHMIDING

04.09.	Tagesfahrt nach Altötting	S. 6
25.09.	Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?	S. 36
04.10.	Bibel & Lebensgeschichte	S. 7
13.11.	Liebevoll und klar Grenzen setzen	S. 17
11.12.	In der Liebe wachsen - eine große Herausforderung für Senioren	S. 10

NEUREICHENAU

08.09.	Biber-Exkursion: "Flussmeister Bockert"	S. 86
09.09.	Hatha Yoga-Abendkurs	S. 23
10.09.	Hatha Yoga-Abendkurs	S. 23
11.09.	Hatha Yoga-Abendkurs	S. 23
13.09.	Hatha Yoga-Kurs	S. 23
15.09.	Geomantische Exkursion "Zum Landschaftsheiligtum am Dreisessel"	S. 88

22.09.	Heilpflanzenwanderung rund um's Wostei-Häusl	S. 89
29.09.	Auerhuhn und Waldweide am Dreisessel	S. 90
06.10.	Naturkundliche Exkursion ins Revier von Elch, Luchs und Wolf	S. 91
09.10.	"Das rechte Wort zur rechten Zeit" - Miteinander reden und sich verstehen	S. 16
12.10.	Unter ´m Haidl	S. 74
13.10.	Reif für den Käfer ...!?	S. 92
20.10.	Biber-Exkursion: "Flussmeister Bockert"	S. 86
27.10.	Geomantische Exkursion "Zum Land- schaftsheiligtum am Dreisessel"	S. 88

PERLESREUT

09.10. - 25.10.	Heilfasten im Herbst	S. 43
10.10.	Mehr Mut zur Natur. Wie kann ich mein Umfeld insektenfreundlich gestalten?	S. 91
14.11.	Workshop zur Energiesteigerung	S. 49
16.11.	Workshop: Gesundheit der Kinder	S. 49
07.01.	Meditation im Jahreskreis	S. 50

PHILIPPSREUT

15.09.	Naturkundliche Wanderung zum Thema "Moor- und Moorrandbereiche"	S. 87
--------	--	-------

RÖHRNBACH

	Freier Tanzkreis	S. 27
06.09. - 08.09.	Studienfahrt "Südtirol - Vinschgau"	S. 69
10.10.	Dokumentarfilm "Ein Mal im Leben auf den Heiligen Berg Svatá Hora"	S. 8

SCHÖNBERG

26.09.	Wege aus der Verpackungsflut	S. 80
10.10.	Bildungsfahrt zum Geflügelhof Ertl in Massing - Nudelherstellung	S. 74

SCHÖNBRUNN A. L.

06.09.	Altersarmut vermeiden	S. 80
19.09.	Erzählcafé "Geschichten, Gesänge und Gespräche zur Sommerszeit"	S. 55
25.09.	"Wir lernen unsere Heimat kennen": Halbtagesfahrt mit dem Schiff ins bayerisch-österreichische Donautal	S. 71
11.10.	In der Kirche daheim?	S. 9
24.10.	"Das rechte Wort zur rechten Zeit" - Miteinander reden und sich verstehen	S. 16
21.11.	Sterben - Tod - Trauer	S. 10
23.11.	Rückblick und Informationen zum Jahr 2019	S. 83
19.12.	Betrachtung zur Adventszeit und Hinführung auf Weihnachten	S. 10

SPIEGELAU

08.10.	Kurse "Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre"	S. 41
08.10.	Kurse "Kinderturnen 4 - 6 Jahre"	S. 42
10.10.	Kurse „Yoga - Entspannung für den Rücken“	S. 24
10.01.	Yogakurs für Geübte	S. 24

ST. OSWALD

12.09.	Namibia und Simbawe	S. 70
10.10.	Maria - Helferin im Alter	S. 8
20.10.	Besichtigung der BN-Fläche in Bergerau	S. 93
12.11.	Infonachmittag rund um das Thema Diabetes	S. 48

WALDKIRCHEN

	Freies Tanzen und Entspannung	S. 28
	Glaubensgesprächsabende	S. 6
	Literarisches Café	S. 54
	Tanz ab der Lebensmitte	S. 28
	Qigong-Kurse	S. 29

01.09.	Neue/alte Wege nach Böhmen	S. 68
11.09.	Tai Chi Chuan	S. 32
12.09.	Josef Gangl - "Vergessene Böhmerwalddichter"	S. 55
18.09.	Tagesfahrt nach Abensberg und Regensburg	S. 70
20.09.	Mühlen im unteren Bayerischen Wald	S. 55
24.09.	QiGong zur Herzpflege	S. 35
24.09.	TaiChi (Schattenboxen)	S. 36
25.09.	Qigong 18 Bewegungen Teil II	S. 37
26.09.	"Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, in ihm zu wohnen!"	S. 6
26.09.	Weitfällerfilz im Böhmerwald	S. 89
28.09.	Zigarrendunst, Weihrauch und Bier- schaum	S. 72
29.09.	Die Natur erleben mit allen Sinnen	S. 37
01.10.	Reaktiv-Faszien-Training	S. 38
07.10.	Fitness mit Baby	S. 39
08.10.	MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)	S. 40
08.10.	MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal)	S. 41
08.10.	Englisch für Wiedereinsteiger	S. 62
08.10.	Geführte Kräuterwanderung	S. 42
09.10.	MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal)	S. 41
09.10.	Englisch für Fortgeschrittene	S. 63
10.10.	Englisch Grundstufe (A1)	S. 63
10.10.	Fitness mit Baby	S. 39
10.10.	Einführung in die Meditation im Stil des Za-Zen	S. 44
10.10.	Von Springspinnen und anderen verborgenen Welten im Nationalpark	S. 92

15.10.	Amerika First - Europe United! Warum ein starkes Europa wichtig ist im weltweiten Wettbewerb um Macht und Märkte	S. 81
18.10.	Taping - Klassisch und Kinesiotaping für Jedermann	S. 46
23.10.	Kochkurs	S. 48
24.10.	Australien	S. 76
23.11.	Ins Amerika: Auswanderer-Geschichten aus Waldkirchen	S. 59
14.01.	QiGong zur Herzpflege	S. 50
14.01.	TaiChi (Schattenboxen)	S.36

Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Veranstaltungen der KEB sind öffentlich. Veranstaltungen, bei denen eine 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 Teilnahmezahlen oder Ausfall einer 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 Anmeldeschlusses 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

Die KEB Freyung-Grafenau speichert und verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation bzw. Abrechnung von Veranstaltungen. Die Löschung erfolgt gemäß kirchlichen oder gesetzlichen Vorgaben.

Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter:

www.keb-freyung.de/datenschutz

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, 13, 25, 61, 79, 85, 95, 103
Clipdealer: S. 14, 28, 62, 65
Fotolia©momanuma: S. 21
Barbara Osdarty: S. 53
Pixabay: S. 6, 97
Peter Apart: S. 95

Satz & Layout

Stephanie Kössler

Druck

Fuchs GmbH, Freyung

Auflage

2.400 Stück

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

www.keb-freyung.de



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