

Das Programm Herbst/Winter 2017/18

Das gesamte Programmheft finden Sie unter
www.vhs-freyung-grafenau.de

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen

ZENTING / 325-Z03

Ab 14. September 2017, 8 x Do, 18:30 - 19:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 80,- €

Leitung: Ursula Peindl, staatl. gepr. Pilatetrainerin und
Übungsleiterin



Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen zu Beruf, Sprache und Gesundheit wahrzunehmen. Kurze Wege sind ein Schlüssel um lebenslanges Lernen zu praktizieren. Die Verbesserung von Sprachkompetenz, Weiterbildung für die berufliche Mobilität und präventive Gesundheitskurse können von Allen genutzt werden. Auf Nachfrage können vor Ort nach Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lernberaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



Lerngemeindeberaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs
Schulgasse 4
94579 Zenting
Tel.: 09907 8720011
Email: lydia.fuchs@zenting.de
www.zenting.de

vhs des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17
94481 Grafenau
Tel.: 08551 57-370
Fax: 08551 57-376
E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de
www.vhs-freyung-grafenau.de



Eine Einrichtung des
Landkreises Freyung-Grafenau

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2017/18



Heilfasten – Ein Weg zur Vitalität und Gesundheit

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen. Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein. Ihre natürlichen Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise. Fasten regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und steigert die Abwehrkraft. Fasten ist mehr als einfach nicht essen. Es erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Es bringt eine Umstellung des Stoffwechsels mit sich und ist gleichzeitig ein Weg zur inneren Ordnung und einer heilsamen Balance. Vielleicht möchten Sie Ihrem Leben schon lange eine geplante neue Richtung geben. Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge.

Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen und fünf Fastentagen sowie drei Aufbau- und Entspannungstagen. Unterstützt wird das Fasten mit Entspannungsübungen und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

ZENTING / 370-Z01

Montag, 09. Oktober 2017, 19:00 Uhr / Einführung/Fastenmappe
Freitag, 13. Oktober 2017, 19:00 Uhr / 1. Fastentag
Sonntag, 15. Oktober 2017, 09:30 Uhr / gemeinsamer Morgentee mit anschließender Wanderung
Dienstag, 17. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 70,- €
Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin

Grundlagen des Vereinsrechts

Viele Menschen sind ehrenamtlich in Vereinen tätig. Die Rechte und Pflichten, die damit einhergehen, sind jedoch den wenigsten bekannt. Der Referent gibt einen Überblick über die Arten des Vereins, stellt die Pflichten und Rechte der Organe, die Grundlagen der Haftung sowie die Grundzüge des gemeinnützigen Vereins dar. Im Anschluss an den etwa 90-minütigen Vortrag besteht die Möglichkeit einer Diskussions- und Fragerunde.

Inhaltsübersicht:

- Vereinsarten (eingetragen, nicht eingetragen, gemeinnützig)
- Rechtsgrundlagen des Vereinsrechts
- Organe des Vereins (Vorstand, Mitgliederversammlung, sonstige Organe)
- Rechte und Pflichten des Vorstands und der Mitgliederversammlung
- Haftungsfragen
- Gemeinnützigkeit

Eine individuelle Rechtsberatung erfolgt nicht.

ZENTING / 105-Z04

Dienstag, 10. Oktober 2017, 18:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 19,80 €
Leitung: Dr. jur. Klostermann-Schneider, Rechtsanwalt

Erben ohne Scherben!?

Mit dem Ende des Lebens wechseln kleine und zunehmend größere Vermögen zwangsläufig den Eigentümer. Nicht immer verläuft aber das „Danach“ so, wie sich der Erblasser dies vorgestellt hatte. Umso wichtiger ist es, bereits zu Lebzeiten dafür Sorge zu tragen, dass das „Erben ohne Scherben“ von statten geht.

Notar Jörg Saumweber wird in seinem rund einstündigen Vortrag u. a. auf folgende Themen eingehen:

- Erbrechtliche Situation ohne Verfügung von Todes wegen
- Besonderheiten einer Erbengemeinschaft
- Mögliche testamentarische Anordnungen
- Überblick über das Pflichtteilsrecht
- Was ist bei der Errichtung einer Verfügung von Todes wegen zu beachten?

Eine kurze Zusammenfassung des Vortrags wird den Teilnehmern im Anschluss an den Vortrag ausgehändigt.

ZENTING / 116-Z06

Montag, 13. November 2017, 19:30 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: kostenlos
Leitung: Jörg Saumweber, Notar

Yoga für Geübte

Unter Yoga verstehen wir hier Hatha-Yoga, das als „Yoga der Kraft/des Impulses“ bezeichnet wird und ist durch die Anstrengung, die eigenen Ziele zu erreichen, definiert. Im Hatha-Yoga vereinen sich Atemübungen, Meditation, Konzentration, Entspannung und körperliche Übungen. Yoga ist ein Weg, um inneres Gleichgewicht herzustellen, Energie zu mobilisieren und das Bewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt und wirkt sich positiv auf das Konzentrationsvermögen aus. Unsere Yoga-Kurse sind Hatha-Yoga-Kurse, sofern nicht anders ausgeschrieben. Wir möchten sie darauf hinweisen, dass in jedem Kurs andere Schwerpunkte gelegt werden. In einigen wird mehr Wert auf körperliche Übungen gelegt und in anderen mehr auf Atem- und Meditationsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte.

ZENTING / 318-Z26

Ab 11. Januar 2018, 8 x Do, 19:30 - 21:00 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 64,- €
Leitung: Alfred Kraus, Yogalehrer

Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Leiden. In diesem Kurs sollen spezielle Übungen Fehlhaltungen entgegenwirken und vermeiden helfen. Die Muskulatur wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch und eine Decke oder Kissen mit.

ZENTING / 327-Z02

Ab 18. Januar 2018, 8 x Do, 18:00 - 19:00 Uhr
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 80,- €
Leitung: Ursula Peindl, staatl. gepr. Pilatestrainerin und Übungsleiterin