

## Das Programm Frühjahr/Sommer 2018

Das gesamte Semesterprogramm und weitere Infos finden Sie auf [www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)

### Spanisch für den Urlaub

Werden Sie fit für den nächsten Spanien-Urlaub und machen Sie Ihre ersten Schritte im Spanischen.

Spanisch für den Urlaub A1 - Lehrbuch mit CD | Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514265-7 am zweiten Kurstag mitbringen!

Ab 19. Februar 2018, 10 x Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 100,- €  
Leitung: Martina Kluck

### Urheberrecht und Facebook für Vereine

In der Vereinsarbeit sind die neuen Medien kaum noch wegzudenken. Das Betreiben einer Internetseite und die Nutzung sozialer Netzwerke bieten nicht nur neue Möglichkeiten der Präsentation, sondern bergen auch rechtliche Risiken. Der Referent gibt einen Überblick über das Internetrecht, das Datenschutz- und Urheberrecht sowie über Bildrechte. Im Anschluss an den etwa 90-minütigen Vortrag besteht die Möglichkeit einer Diskussions- und Fragerunde.

Inhaltsübersicht:

- Die erforderlichen Inhalte für einen rechtskonformen Internetauftritt (vom Impressum bis zur Datenschutzerklärung)
- Die korrekte Nutzung von Newslettern, Kontaktformularen und Google-Diensten
- Besonderheiten bei der Nutzung von Facebook
- Rechte an Texten und Bildern (Verwendung von eigenem Material, Verwendung von fremden Inhalten und Bildern, Rechte abgebildeter Personen)
- Abmahnung: Risikoträchtige Bereiche und was zu tun ist, wenn es doch einmal Ärger gibt

Donnerstag, 15. März 2018, 18:30 Uhr  
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 20,- €  
Leitung: Dr. jur. Christian Klostermann-Schneider

## 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 bei Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lerngemeindeberaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



### Lerngemeindeberaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs  
Schulgasse 4  
94579 Zenting  
Tel.: 09907 8720015 (donnerstags)  
Email: [lydia.fuchs@web.de](mailto:lydia.fuchs@web.de)  
[www.zenting.de](http://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](mailto:info@vhs-freyung-grafenau.de)  
[www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)



Eine Einrichtung des  
Landkreises Freyung-Grafenau

# Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot  
Frühjahr/Sommer 2018



## Vortrag: Hospizverein Freyung-Grafenau

Frau Wagner-Meier vom Hospizverein Freyung-Grafenau informiert über die ehrenamtliche Arbeit der Hospizbegleiter/-innen. Sie gewährt Einblicke in die Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und deren Angehörige.

Dienstag, 27. März 2018, 16:00 Uhr  
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: keine  
Leitung: Silvia Wagner-Meier

## Holzwerkstatt: Frühlings-Deko mit Nägeln und Faden

Entdecken Sie die faszinierende Welt der String-Art-Technik, bei der Sie die in ein Holzbrett geschlagenen Nagel-Muster mit dekorativen Fäden bespannen und zu tollen Motiven verarbeiten.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.  
Bastelmaterial wird im Kurs gestellt.  
Materialkosten in Höhe von  
10,- €/Person sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Dienstag, 10. April 2018, 18:30 Uhr  
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4,  
94579 Zenting  
Gebühr: 12,50 €  
Leitung: Katharina Bildl



## 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. Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

Ab 12. April 2018, 8 x Do, 18:30 – 19:30 Uhr  
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 80,- €  
Leitung: Ursula Peindl

## Englisch für den Urlaub

Sie kennen die Situation: Sie sind im Urlaub im Ausland und sind „sprachlos“?! Das muss nicht sein! Mit diesem Kurs erhalten Sie eine solide Grundlage, um den touristischen Alltag selbstständig auf Englisch bewältigen zu können. Keine oder geringe Kenntnisse nötig.  
Englisch für den Urlaub A1 - Lehrbuch mit CD | Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-501546-3 am zweiten Kurstag mitbringen!

Ab 13. April 2018 5 x Fr, 19:30 – 21:00 Uhr  
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 50,- €  
Leitung: Pamela Penzenstadler

## Vortrag: „Lichtblick Seniorenhilfe“

Seit Jahrzehnten wenden sich arme RentnerInnen an die PNP-Stiftung und bitten um finanzielle Hilfe für die Anschaffung verschiedener, lebensnotwendiger Dinge. Der Verein entwickelt effektive Programme, um mittellosen älteren Frauen und Männern aus unserer Region schnelle, unbürokratische und – wenn möglich – dauerhafte Hilfe zu bieten. So etwa durch finanzielle Sofortleistung, mit Programmen gegen die Einsamkeit, Bildungsangeboten im Alter oder der Patenschaftshilfe. Frau Gabriele Bergmann von der PNP-Stiftung „Lichtblick Seniorenhilfe“ stellt die Arbeit des Vereins vor.

Montag, 16. April 2018, 19:30 Uhr  
Gemeinde, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: freiwilliger Unkostenbeitrag zu Gunsten der PNP-Stiftung „Lichtblick Seniorenhilfe“  
Leitung: Gabriele Bergmann

## Finanzen im Griff mit Excel

Excel ist ein umfangreiches Programm zur Tabellenkalkulation mit hunderten sogenannter Tools und Funktionen. Es können Daten übersichtlich organisiert und dargestellt werden. So ist Excel eine gute Hilfe um To-do-Listen zu erstellen, Haushaltsbücher zu führen oder eine Fixkostenplanung anzufertigen. Haben Sie ein Bauvorhaben? Dann nutzen Sie doch Excel, um einen Tilgungsplan zu erstellen. Vielleicht haben Sie selbst ein Projekt und brauchen Unterstützung bei der Umsetzung in Excel, dann bringen Sie Ihre Idee einfach mit.

Freitag, 04. Mai 2018, 17:00 – 20:00 Uhr  
Gemeinde, Rathaussitzungssaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 20,- €  
Leitung: Volker Ernst

## Yoga für Geübte

Yoga ist ein Weg, um inneres Gleichgewicht herzustellen, Energie zu mobilisieren und Bewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig werden Muskeln und Sehnen gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem, die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem gestärkt. Yoga wirkt sich positiv auf das Konzentrationsvermögen aus.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Ab 14. Juni 2018, 8 x Do, 19:30 – 21:00 Uhr  
Gemeinde, Bürgersaal Schulgasse 4, 94579 Zenting  
Gebühr: 64,- €  
Leitung: Alfred Kraus