

Bewegung für ein starkes Herz

Dem Herzen etwas Gutes tun: Mit Freude und Lust bewegen. Aktiv und in Bewegung bleiben: Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Gefäßen besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität in vielerlei Hinsicht positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Mitmach-Angebot. Kommen Sie in Bewegung!

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms „Generation 55plus“.

Zenting/ 327-Z17

14. Januar 2027, 16:30 – 18:00 Uhr
Vollath-Hanse-Haus, Linaweg 1,
94579 Zenting
Gebühr: kostenlos
Leitung: Robert Knödlseider,
B.A. Fitnessökonom



Bitte beachten Sie auch unsere zahlreichen **Online-Kurse**. Sie erkennen diese im gedruckten Kursprogramm auf den ersten Blick an dem entsprechenden Logo.



Sie finden uns auf facebook: www.facebook.com/vhsfrg
und auch auf Instagram: www.instagram.com/vhsfrg
Folgen Sie uns gerne für mehr Insights!

Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: AdobeStock © peacehunter/ - Robert Kneschke/ - Syda Productions/ - Heinz Effner,
Gemeinde Zenting

Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit, direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen 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

Brigitte Grantner
Vollath-Hanse-Haus
Linaweg 1, 94579 Zenting
Tel. 09907 87038-0
E-Mail: brigitte.grantner@zenting.de
www.zenting.de

vhs des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17
94481 Grafenau
Tel.: 08551 57-3300
Fax: 08551 57-4519
E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de
www.vhs-freyung-grafenau.de



Eine Einrichtung des
Landkreises Freyung-Grafenau

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2026/27



Programm Herbst/Winter 2026/27

Das gesamte Semesterprogramm finden Sie in unserem Programmheft oder auf www.vhs-freyung-grafenau.de

Yoga – Stabilität, Flexibilität und Entspannung

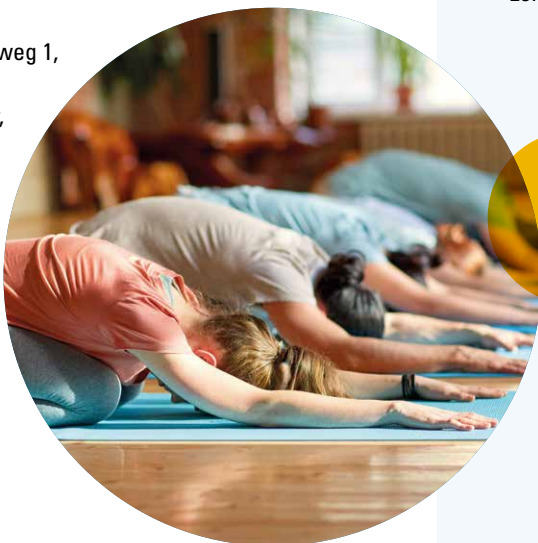
In diesem Kurs erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Yoga-Grundstellungen. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die verschiedenen Abschnitte der Wirbelsäule und deren besondere Eigenschaften. Der Körper erhält mehr Beweglichkeit und Halt. Wachsame Üben lässt Ruhe entstehen und ordnet das Nervensystem.

Zenting/ 318-Z16

Ab 24. September 2026, 8 x Do, 18:30 – 20:00 Uhr,
Gebühr: 76,- €
Vollath-Hanse-Haus, Linaweg 1, 94579 Zenting
Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin

Zenting/ 318-Z18

Ab 14. Januar 2027, 4 x Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 38,- €
Vollath-Hanse-Haus, Linaweg 1,
94579 Zenting
Leitung: Brigitte Oberauer,
zertifizierte Yogalehrerin



Heilfasten – Ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

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. 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 neue Richtung geben? Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge.

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

Zenting/ 349-Z08

Montag, 05. Oktober 2026 ab 19:00 Uhr Einführung
Freitag, 09. Oktober 2026 ab 19:00 Uhr 1. Fastentag
Sonntag, 11. Oktober 2026 ab 9:30 Uhr Wanderung
Mittwoch, 14. Oktober 2026 ab 19:00 Uhr Aufbau Tage
Vollath-Hanse-Haus, Linaweg 1, 94579 Zenting
Gebühr: 90,- €
Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Fit und aktiv bleiben - Wunderpille Bewegung

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keiner sportlichen Höchstleistungen bedarf, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Lernen Sie einfache Übungen kennen, die leicht im Alltag umsetzbar sind.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms „Generation 55plus“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk.

Zenting/ 327-Z11

15. Oktober 2026, 16:30 – 18:00 Uhr
Vollath-Hanse-Haus, Linaweg 1, 94579 Zenting
Gebühr: kostenlos
Leitung: Robert Knödlseider, B.A. Fitnessökonom

Die Rückkehr der großen Beutegreifer

Ist die Rückkehr der großen Beutegreifer ein Nutzen für die biologische Vielfalt? Oder birgt sie lediglich Nachteile und eine Gefahr für den Menschen? Viele Fragezeichen und viele Kommentare in allen Medien überschütten uns täglich. Wir wollen uns der Thematik öffnen und diskutieren, ob Wolf und Luchs bleiben dürfen, oder am Besten wieder verschwinden sollen. Auch ein erfahrener Jäger bringt seine Sicht in die Diskussion ein.

Zenting/ 111-Z01

17. Oktober 2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Café Scheiter, Daxstein 34, 94579 Zenting
Gebühr: kostenlos
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer