

Waldbaden im Sonnenwald

Waldbaden heißt, einer Einladung der Natur zu folgen. Diese auf sich wirken zu lassen, in Ruhe und ohne Aufregung. Und: Sie vor allen Dingen zu genießen. Waldbaden ist in Japan bereits sehr populär, während diese Form der Entspannung und Selbsterfahrung bei uns noch in den Kinderschuhen steckt. Gehen Sie auf Entdeckungsreise!

Das Sonnenwaldgebiet rund um den Brotjacklriegel bietet ein ideales Umfeld, den neuen Trend Waldbaden zu testen. Keine Sorge, es steht keine gefüllte Badewanne im Wald mit irgendwelchen feinen Düften. Das Bad ist der Wald, der uns alles bietet, was Körper, Seele und Geist brauchen. Waldführer Alois Sauer zeigt Ihnen, wo es sich rund um den Brotjacklriegel am schönsten „waldbaden“ lässt. Lassen Sie sich überraschen!



Sie sollten sich dem Wetter entsprechend und bequem kleiden (Wanderausrüstung) und eine leichte Unterlage mitbringen. Dafür reicht auch ein großes Badetuch. Ihre Badehose können Sie getrost zu Hause lassen.

Begrenzte Teilnahme auf max. 20 Personen. Nur mit verbindlicher Anmeldung.

Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.

Sonntag, 06. Juni 2021, 13:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 20. Juni 2021, 13:00 – 17:00 Uhr

Ausweichtermin 13.09.2021

Daxstein, Wanderparkplatz (nähe Berghotel), 94579 Zenting

Gebühr: je 15,- €

Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer

Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: AdobeStock.com © vovan (Titel), Tanja Esser, Gemeinde Zenting

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 1039
Email: lydia-fuchs@web.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
Frühjahr/Sommer 2021



Das Programm Frühjahr/Sommer 2021

Das gesamte Semesterprogramm und weitere Infos finden Sie auf www.vhs-freyung-grafenau.de

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Ab 05. März 2021, 8 x Fr, 14:00 – 14:45 Uhr
Ab 14. Mai 2021, 8 x Fr, 14:00 – 14:45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 80,- €
Leitung: Tanja Absmeier, Ergotherapeutin

Filzwerkstatt: Osterfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives gestalten! Aus weicher, bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen originelle Dinge für Ostern: Bunte Ostereier oder blühende Blumen.
Bitte mitbringen: Handtücher und große Schüssel.
Materialkosten in Höhe von ca. 8,- € sind im Kurs zu zahlen.

Freitag, 26. März 2021, 15:30 – 18:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 19,- €
Leitung: Petra Niekrawitz, Lehrerin

Ganzkörpertraining: Bauch, Beine, Po und Entspannung

Gezieltes Ganzkörpertraining zur Straffung und Formung der Figur. Das Programm wird von positiver motivierender Musik untermalt. Belastungsintensivität und Musikauswahl wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe (mit sauberer Sohle), warme Socken, Handtuch

Ab 12. April 2021, 8 x Montag,
18:15 – 19:15 Uhr und 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 39,- €
Leitung: Sonja Braumandl, Aerobic und Step Instructor, Rückenschultrainerin, Rehabilitations- und Übungsleiterin

Heimatismuseum Daxstein

Einen Blick zurück in die „gute alte Zeit“ ermöglicht das private Heimatismuseum der Familie Scheiter in Daxstein. Das in der ehemaligen Schule untergebrachte Museum zeigt eine Vielzahl sehr gut erhaltener Gegenstände und Dokumente des täglichen Lebens, die Geschichte lebendig werden lassen. Ob historische Berufe, landwirtschaftliche Maschinen, religiöse Volkskunst oder Haushaltsgeräte von „anno dazumal“ – jedes liebevoll gesammelte Original zeigt hautnah das Leben, wie es früher war. Zudem vermitteln zahlreiche Schriftstücke und Unikate aus beiden Weltkriegen sowie eine umfangreiche Sammlung aus der ehemaligen DDR ein realistisches Bild der jüngeren Vergangenheit.

Durch das Museum führt Familie Scheiter.

Sonntag, 25. April 2021, 14:00 – 15:00 Uhr
Heimatismuseum, Innenhof, Daxstein 34, 94579 Zenting
Gebühr: Eintritt frei, eine Spende für den Erhalt des Museums wird dankend angenommen.

Die Vogelstimmen unserer Heimat kennenlernen

Mit dem Blick zum Brotjacklriegel (1011 m) hinauf bietet die Landschaft nicht nur grün und prachtvoll blühende Wiesen, sondern auch noch intakte Mischwälder und Feldraine, geprägt von naturbelassenen Bächen und Feuchtgebieten. Unser Spaziergang wird begleitet von den unterschiedlichen Gesängen der heimischen Vogelwelt im Wald, auf Wiesen und an Bächen. Was diese Laute und Gesänge zu bedeuten haben, wird uns von Armin Braumandl verständlich erklärt. Sie sind herzlich eingeladen, bei diesem „Konzert“ live dabei zu sein. Zur Teilnahme sollten Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen. Der Anspruch dieser Wanderung ist leicht bis mittelschwer!

Sonntag, 02. Mai 2021, 07:00 – 09:00 Uhr
Sonntag, 16. Mai 2021, 07:00 – 09:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Touristinfo, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: je 5,- €
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer; Armin Braumandl, Vogelkundler

DIY: Kinderkleidung selbst nähen!

Unter Anleitung von Frau Peterhansl fertigen Sie heute eine Hose, Jacke oder ein T-Shirt für ein Kind an (**bis ca. 3 Jahre, ca. Größe 98**) an. Vor Beginn besteht die Möglichkeit mit Frau Peterhansl telefonisch Rücksprache zu halten. Sie berät Sie gerne zu Ihrem Kinderkleidungsstück. So wissen Sie vor Kursbeginn die Kleidergröße und ob ein Schnitt nach Ihren Vorstellungen bereits vorhanden ist. Außerdem besprechen Sie die passende Stoffmenge und nötiges Material. Die Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.
Auch für Einsteiger geeignet.
- funktionierende Nähmaschine,
- Jerseystoff je nach Größe des Kleidungsstücks,
- Vlieseline zum Aufbügeln,
- Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Lineal, Stift

Freitag, 21. Mai 2021, 18:00 – 21:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 35,- €
Leitung: Andrea Peterhansl