

Singlewanderung im Sonnenwald

Wenn sich Menschen treffen und sich (noch) nicht kennen, aber trotzdem eine Wegstrecke miteinander gehen wollen, kommen Sie zwanglos in Kontakt. Manchmal entstehen sehr tiefgreifende Gespräche. Manchmal steht das gemeinsame Erleben der Natur im Vordergrund. Wenn Sie sich darauf einlassen und überraschen lassen möchten, sind Sie bei dieser Wanderung rund um den Brotjacklriegel auf dem richtigen Weg.

Zur Teilnahme sollten Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen. Der Anspruch dieser Wanderung ist leicht bis mittelschwer!

Treffpunkt: Parkplatz Touristinfo Zenting, Schulgasse 4
Bei Regen fällt die Wanderung aus.

Sonntag, 15. Mai 2022, 09:00 Uhr – 13:00 Uhr und
Sonntag, 12. Juni 2022, 09:00 Uhr – 13:00 Uhr
Touristinfo, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 15,- €

Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer



Malen auf Leinwand

Haben Sie schon einmal mit Pastellkreide gemalt oder Flussholz und Ton mit Leinwänden in Verbindung gebracht? In diesem Kurs lernen Sie, Farbe, Ton und Holz miteinander zu verbinden.

Ab Freitag, 24. Juni 2022, 2 x
18:00 Uhr – 20:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal,
Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 29,- €
Leitung:
Rosina Salzinger, freischaffende Künstlerin



Filzwerkstatt: Sitzkissen für unterwegs

Wir filzen ein wundervolles langlebiges Sitzkissen zum Wandern oder für den alltäglichen Gebrauch. Die Gestaltung mit farbiger Merinowolle lässt die warme Unterlage zum Hingucker werden. Mit dem Verschluss aus Filzschnur ist es immer gut aufgeräumt.

Bitte mitbringen: Handtücher und große Schüssel. Kleine Brotzeit für Zwischendurch.
Materialkosten in Höhe von ca. 10,- € sind im Kurs zu zahlen.

Samstag, 26. März 2022, 13:00 Uhr – 18:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 29,- €
Leitung: Christina Frank

Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: AdobeStock © Christian Müller (Titel), Vesna Cvorovic, nuzzall, gerwbosma, jichize; 123rf, 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 2022



Das Programm Frühjahr/Sommer 2022

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

Hundeführerschein

Gefährliche Hunderassen gibt es genau so wenig wie ungefährliche. Wie alle Lebewesen, sind Hunde unterschiedlich und vielfältig. Es kommt darauf an, dass Hund und Mensch Freude aneinander haben und in guter Partnerschaft zum „hundelosen“ Teil der Gesellschaft leben. Denn: Hunde bereichern das Leben. Und dennoch ist es wichtig, dem Beziehungsfeld zwischen Hund und Mensch(en) in jeder Situation gewachsen zu sein. Man weiß nie, was als nächstes kommt. Es kommt darauf an, das Verhalten und die Bedürfnisse Ihrer Hunde zu (er)kennen und situationsgerecht darauf eingehen zu können. Das lernen Sie bei unserem Hundeführerschein. Sind Sie dabei? Gerne auch wenn der Hund noch nicht eingezogen ist!

Hinweise:

- Die Theorieprüfung ist 12 Monate gültig, weshalb die Praxisprüfung innerhalb von 12 Monaten erfolgen sollte.
- Das Mindestalter Ihres Hundes muss bei der praktischen Prüfung 12 Monate betragen.
- Das passende Buch ist im Kurs für 12,00 € erhältlich.
- In der Kursgebühr ist die Prüfungsgebühr (59,00 €) enthalten.
- Der Kurs wird bei Corona-Pandemie bedingtem Präsenzverbot auch online angeboten!

Theoriekurs mit Prüfung:

Ab 08. März 2022, 5 x Dienstag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 137,- € (incl. Prüfungsgebühr)
Leitung: Tanja Müller, Hundetrainerin gem. § 11 Abs.1 Satz 1 Nr.8f

Praktischer Teil:

Ab 26. April 2022/21. Juni 2022/12. Juli 2022,
3 x Dienstag, 18:00 Uhr – 18:50 Uhr
Gebühr: 78,- €
Im praktischen Teil des Hundeführerscheins werden Sie auf die praktische Prüfung vorbereitet. Termin und Ort für das Ablegen der praktischen Prüfung werden im Praxiskurs besprochen.



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

Ab 18. März 2022, 8 x Freitag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr und
Ab 27. Mai 2022, 8 x Freitag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 88,- €

Leitung: Tanja Absmeier, Ergotherapeutin

Yoga – Stabilität und Flexibilität

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

Ab 10. März 2022, 8 x Donnerstag, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 64,- €

Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin



Die Vogelstimmen unserer Heimat

Mit dem Blick zum Brotjacklriegel (1011 m) hinauf bietet die Landschaft nicht nur grüne und prachtvoll blühende Wiesen, sondern auch noch intakte Mischwälder und Feldraine, geprägt und gestaltet 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 Vogelkundler 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!

Treffpunkt: Parkplatz Touristinfo Zenting, Schulgasse 4
Kinder unter 10 Jahren sind frei
Bei Regen fällt die Wanderung aus.

Sonntag, 24. April 2022, 07:00 Uhr – 09:00 Uhr und
Sonntag, 22. Mai 2022, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Gebühr: kostenlos

Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer/
Armin Braumandl, Vogelkundler

Kreative Gestaltung mit Baumrinde

Aus Baumrinde kann man sehr schöne Wandbilder und Objekte herstellen. Zusammen mit Farbe und Ton sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Materialkosten (ca. 5,- €) bitte im Kurs zahlen.

Ab Freitag, 29. April 2022,
2 x 18:00 Uhr – 20:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal,
Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 29,- €
Leitung:
Rosina Salzinger, freischaffende Künstlerin



Neue Tasche – alte Jeans: Upcycling

Bevor Sie Ihre alte Jeans wegwerfen: Machen Sie noch etwas daraus! Im Kurs fertigen wir eine praktische Tasche. Peppen Sie die Tasche nach eigenen Vorstellungen auf und Sie haben ein Accessoire, das voll im Trend liegt. Vor Beginn besteht die Möglichkeit, mit der Dozentin telefonisch Rücksprache zu halten. Sie berät Sie gerne, was Sie genau für Ihre Tasche benötigen. Die Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bitte mitbringen: funktionierende Nähmaschine, 1-2 alte Jeans, 0,5 cm Baumwollstoff 1,40 cm breit für das Futter, Taschenhenkel oder Gurtband (ca. 120 cm), passendes Nähgarn, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Stift

Freitag, 06. Mai 2022, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, Zenting
Gebühr: 32,- €
Leitung: Andrea Peterhansl