

Android-Smartphone für Senioren

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte „Apps“. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone (kein Apple-Gerät) samt Ladekabel mit. Das Gerät sollte nicht älter als 5 Jahre sein!

ZENTING / 510-Z12

21. Juni 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting

Gebühr: 25,- €, Leitung: Raimund Wagner



WhatsApp für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Möglichkeiten und Funktionen besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone. (Falls Sie noch keine Erfahrung haben, empfehlen wir einen Android- oder Apple-Smartphone-Kurs, siehe oben).

Bitte aufgeladenes Smartphone (Android oder Apple) samt Ladekabel mit installiertem WhatsApp mitbringen! Das Gerät sollte nicht älter als 5 Jahre sein.

ZENTING / 510-Z15

28. Juni 2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting

Gebühr: 25,- €, Leitung: Raimund Wagner

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



Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: AdobeStock © AA+W, Soru Ecotoc, fizkes, desico; 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 57-3300
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
Frühjahr/Sommer 2023



Das Programm Frühjahr/Sommer 2023

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

Spanisch A1.1

Der Kurs richtet sich an Lernbegeisterte ohne Vorkenntnisse und beginnt bei Lektion 1 des verwendeten Lehrbuches. Schritt für Schritt werden Sie an das Spanische herangeführt, sodass Sie Ihre ersten Sprecherfahrungen z.B. gleich beim nächsten Spanienurlaub ausprobieren können.

Lehrbuch: „Caminos A1“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0
Bitte am ZWEITEN Kurstag mitbringen!

ZENTING / 419-Z04

Ab 02. März 2023, 4 x Do, 18:30 - 20:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 51,- € / mindestens 4 Teilnehmer, ab 6 TN 41,- €,
Leitung: Martina Susanne Kluck, Fremdsprachenkorrespondentin

Abschalten, bewusst werden, Kraft tanken: Wanderung im Sonnenwald

Selten betrachten wir die Natur dankbar als Geschenk. Was sie uns gibt, erleben wir meist unbewusst, obwohl sie unsere unmittelbare Lebensgrundlage bereitstellt: Wasser, Luft, ein gemäßigtes Klima und vieles mehr. Auf der Wanderung machen wir uns unsere Wertschätzung für die Natur und Schöpfung bewusst und tanken Kraft für die Seele.

Geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen.

Bitte mitbringen: kleine Sitzunterlage. Der Anspruch dieser Wanderung ist leicht bis mittelschwer! Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

ZENTING / 115-Z30

16. April 2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Daxstein, Wanderparkplatz (nahe Berghotel), 94579 Zenting
Gebühr: 15,- €, Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer



Die Vogelstimmen unserer Heimat kennenlernen

Mit dem Blick zum Brotjacklriegel (1011 m) hinauf beginnen wir unsere Wanderung, begleitet von den vielfältigen Gesängen der heimischen Vogelwelt im Wald, auf Wiesen und an Bächen. Was diese Laute und Gesänge zu bedeuten haben, erklärt uns Vogelkundler Armin Braumandl. Seien Sie bei diesem „Konzert“ live dabei!

Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung und Schuhwerk. Der Anspruch dieser Wanderung ist leicht bis mittelschwer. Bei Regen fällt die Wanderung aus.

ZENTING / 115-Z35

23. April 2023, 07:00 - 09:00 Uhr
Schöfweg, Treffpunkt Wanderparkplatz Daxstein
Gebühr: kostenlos
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer, Armin Braumandl, Vogelkundler

ZENTING / 115-Z36

30. April 2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Schöfweg, Treffpunkt Wanderparkplatz Daxstein
Gebühr: kostenlos
Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer, Armin Braumandl, Vogelkundler



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. Wachsame Üben lässt Ruhe entstehen und ordnet das Nervensystem.

ZENTING / 318-Z19

Ab 20. April 2023, 4 x Do, 18:30 - 20:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 32,- €
Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin

Englisch A1

Sie haben noch nie oder vor sehr langer Zeit Englisch gelernt? Im Kurs stehen langsames Lernen in entspannter Atmosphäre und viel Konversation im Vordergrund. Der Kurs ist hilfreich als Vorbereitung für eine Sprachreise oder als erster Kontakt mit der englischen Sprache. Für Lernbegeisterte mit sehr wenigen oder keinen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A1.1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9 Bitte am ZWEITEN Kurstag mitbringen!

ZENTING / 405-Z04

Ab 18. April 2023, 4 x Di, 18:30 - 19:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting
Gebühr: 51,- € / Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt
Gebühr ab 6 TN 41,00 €
Leitung: Martina Susanne Kluck, Fremdsprachenkorrespondentin