



KEB

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS KELHEIM

VERANSTALTUNGEN

DAS KEB-PROGRAMM FÜR DEN LANDKREIS KELHEIM

... entdecke viele neue Angebote!

www.keb-kelheim.de

Januar – August 2024

Die Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB) ist ein staatlich und kirchlich anerkannter Träger der Erwachsenenbildung. Zum 1. Januar 2024 sind die 11 regionalen KEBs (Vereine) mit der KEB im Bistum Regensburg e.V. zum Verein „KEB – Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V.“ verschmolzen, darunter auch wir, die KEB im Landkreis Kelheim. Inhaltlich arbeiten wir aber wie gewohnt eigenständig weiter. Die KEB ist außerdem ein Zusammenschluss katholischer Pfarrgemeinden und Verbände. Als Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung Bayern sind wir als förderungswürdige Einrichtung der Erwachsenenbildung im Sinne des Bayerischen Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt und damit auch gemeinnützig. Sie können die Arbeit der KEB gerne fördern und erhalten dann eine Spendenquittung.

Die von der KEB angekündigten Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten zugänglich. Bei allen Veranstaltungen im Bildungsprogramm ist die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim Veranstalter, Mitveranstalter oder Kooperationspartner.

Für die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim sind Mitglieder des Vorstandes und des Hauptausschusses verantwortlich:



1. Vorsitzende: Anneliese Röhl



2. Vorsitzender: Dr. Rupert Hanrieder

Hauptausschuss: Pfr. Georg Birner | Rosemarie Dirscherl | Renate Eder | Ilona Grabinger-Lache | Brigitte Haltmayer | Margit Holzer | Walter Karrer | Josef Kastl | Dagmar Kellner | Franz Rösch

Herausgeber

Regionale KEB im Landkreis Kelheim

Verantwortlich für den Inhalt:

Andreas Hornauer, Bildungsreferent

Zertifizierung

Mit Zertifikat vom Jahr 2023 ist die Regionale KEB im Landkreis Kelheim von der Certqua GmbH für drei Jahre rezertifiziert.



Hinweise für Verantwortliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen in Pfarreien:

Abrechnungen bitte möglichst bald nach den jeweiligen Veranstaltungen und allen Belegen an die Geschäftsstelle einreichen.

Programm-Meldungen:

Herbst - Winter (September – Dezember)

Abgabetermin: spätestens 30. Juni 2024

Nutzen Sie zudem für die Ankündigung Ihrer Veranstaltung die entsprechenden Rubriken in den regionalen Zeitungen. Geben Sie ggf. dort auch die Änderungen Ihres Programms bekannt.

Teilen Sie Änderungen des Programms unbedingt der Regionalen KEB Kelheim mit, um Fehlanmeldungen in den Zeitungen, im Internet usw. zu vermeiden. Vielen Dank für Ihre Mühe!

Unsere Anschrift

Regionale KEB im Landkreis Kelheim

Max-Bronold-Str. 10, 93326 Abensberg

Tel. 09443 / 92 82 380 | info@keb-kelheim.de

Bildungsreferent der Regionalen KEB Kelheim:



Andreas Hornauer

Magister Theologiae

ahornauer@keb-kelheim.de

Verwaltung / Sekretariat:



Brigitte Gallmeier

Verwaltungsangestellte

info@keb-kelheim.de

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| KEB | 2 |
| GLAUBE | 6 |
| Führungen | 10 |
| Ostbayerische Jakobswege..... | 12 |
| Klosterwege Via Nova..... | 14 |
| Ehevorbereitungsseminare..... | 18 |
| GESELLSCHAFT..... | 22 |
| FAMILIE | 24 |
| Eltern-Kind-Gruppen..... | 26 |
| Familienbildung | 28 |
| KULTUR | 34 |
| GESUNDHEIT | 40 |
| Fit durch Bewegung..... | 52 |
| Kochkurse..... | 58 |
| PERSÖNLICHKEITSBILDUNG | 64 |
| Kreativität..... | 70 |
| Sprachkurse | 72 |
| PC und Medien..... | 72 |
| KOOPERATIONSPARTNER | 74 |
| Ortsregister..... | 78 |
| Bildverzeichnis | 82 |
| AGB | 83 |

**Folgt uns auf unseren
Social-Media-Kanälen!**



facebook.com/kebkkelheim



instagram.com/kebkkelheim

Wir suchen Sie!

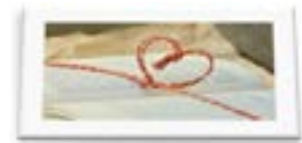
Sie möchten sich in der Erwachsenenbildung als Referentin/ Referent einbringen?

Mit Ihren Themen und Kompetenzen können Sie Menschen faszinieren? Dann bewerben Sie sich bei uns! Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Veranstaltungsformat. Senden Sie Ihre Vorschläge an info@keb-kelheim.de oder vereinbaren Sie unter 09443/92 82 380 einen Termin für ein persönliches Gespräch.

Wir freuen uns über neue Referenten und Themen, die Menschen begeistern!

Geschenkgutschein






Egal ob Weihnachten, ein Geburtstag oder ein anderer Grund zur Freude... Sie suchen noch ein Geschenk mit Mehrwert?



Dann verschenken Sie doch einen Gutschein für die Teilnahme an einer von Ihnen gewählten Veranstaltung der KEB Kelheim oder alternativ einen Wertgutschein! Diesen stellen wir jederzeit gerne für Sie aus!

Informationen zu den Symbolen / Legende

Wichtige Informationen sind im Veranstaltungsprogramm und auch in den Veranstaltungsflyern mit einfachen Symbolen gekennzeichnet.

-  Veranstaltungstermin mit Datum und Uhrzeit
-  Veranstaltungsort / Start der Tour
-  Teilnahmegebühren
-  Anmeldeinformationen zur Veranstaltung
-  Veranstalter / Kooperationspartner



| | |
|--------------------------------|----|
| Führungen | 10 |
| Ostbayerische Jakobswege | 12 |
| Klosterwege Via Nova | 14 |
| Ehevorbereitungsseminare | 18 |

GLAUBE



Nr. 5-24345

**Mi 17.01.2024,
19.00 Uhr**

📍 Roxy-Kino,
Regensburger Str. 7,
93326 Abensberg

€ 9,90 €

📄 Tickets unter roxy-
kino.de oder Tel.:
09443/3865

∞ KEB Kelheim, Asyl
Helferkreis Abensberg,
Roxy Kino Abensberg

KINO

WO IST GOTT?

Filmgespräch im Anschluss mit verschiedenen Vertretern der Religionsgemeinschaften

Der eine richtige Weg zu Gott? Sandra Gold porträtiert in ihrem Dokumentarfilm „Wo ist Gott?“ Vertreter der drei großen Buchreligionen und des Buddhismus. Vier Menschen erzählen von ihren religiösen Erfahrungen und lassen an ihren innersten Gedanken und Gefühlen teilhaben. Mit großer Ruhe und Konzentration begegnet der Film einer Buddhistin, einem tanzenden Sufi-Scheich, einer katholischen Nonne und einem frommen Juden und versucht zu verstehen, was sie bewegt und warum sie ein religiöses Leben gewählt haben. Dabei geht es primär um den Kern ihres jeweiligen Selbst- und Weltverständnisses und nicht um Religionen oder deren Folgen für das Zusammenleben. Vier Menschen, die auf gleichzeitig ganz unterschiedliche, aber am Ende doch sehr ähnliche Weise ihren ganz persönlichen Weg zu Gott, zum Glauben und damit zu einer bemerkenswerten Form der inneren Ruhe gefunden haben.

Hinweis: Deutschland 2022 | Regie & Buch: Sandra Gold | Dokumentarfilm | Länge: 105 Minuten | FSK 0 - empfohlen ab 14 Jahren



Nr. 5-24230

**Mi 21.02.2024,
19.00 Uhr**

📍 Roxy-Kino,
Regensburger Str. 7,
93326 Abensberg

€ 9,90 €

📄 Tickets unter roxy-
kino.de oder Tel.:
09443/3865

∞ KEB Kelheim, Pfarrei
Abensberg, Roxy Kino
Abensberg

KINO

NICHT GANZ KOSCHER – EINE GÖTTLICHE KOMÖDIE

Mit Filmgespräch im Anschluss

Die einst größte jüdische Gemeinde steckt in der Krise: Es fehlt ihr der 10. Gläubige, um das Passahfest zu begehen. Um den Verkupplungsversuchen seiner Familie zu entgehen, bietet sich Ben (Luzer Twersky) nicht ganz uneigennützig an, um nach Alexandria zu fliegen und der altehrwürdigen Gemeinschaft aus der Klemme zu helfen. Doch die Reise ist mit einigen Schwierigkeiten verbunden, denn Ben verpasst erst sein Flugzeug und wird dann noch mitten in der Wüste Sinai aus dem Bus geschmissen. Hier findet ihn der mürrische und wortkarge Beduine Adel (Haitham Omari), der zur letzten Hoffnung des ultraorthodoxen Ben wird. „Nicht ganz Koscher“ ist ein Spielfilm von Stefan Sarazin und Peter Keller aus dem Jahr 2022.

Hinweis: Deutschland 2022 | FSK: 6 | 120 Minuten



KINO

AUGENBLICKE 2024 – Kurzfilme im Kino

Mit Filmgespräch im Anschluss



Nr. 5-24300

**Mi 20.03.2024,
19.00 Uhr**

Roxy-Kino,
Regensburger Str. 7,
93326 Abensberg

€ 9,90 €

Tickets unter roxy-
kino.de oder Tel.:
09443/3865

Kath. Kirche mit ihren
Medienzentralen und
dem Kath. Filmwerk
(kfw), Fachstelle für
Medien und Digitalles
(Bistum Regensburg),
KEB Kelheim und Roxy
Kino Abensberg

Jedes Jahr überrascht „Augenblicke“ die Zuschauenden mit erstaunlichen Blicken auf den Menschen in seiner Verantwortung gegenüber anderen und sich selbst. 2024 warten insgesamt neun Kurzfilme auf Sie, um von Ihnen entdeckt zu werden! Lassen Sie sich in die Welt der Kurzfilme entführen, berühren, erschrecken und erfreuen gleichermaßen. Lassen Sie sich mit auf eine intensive emotionale Reise nehmen, die in nur wenigen Minuten mannigfaltige Geschichten erzählt.

Lassen Sie sich von den Augenblicken inspirieren, die diese Filme einfangen und teilen Sie Ihre eigenen Gedanken und Emotionen mit anderen Menschen.

Filme, die 2024 in der Reihe gezeigt werden:

Sven nicht jetzt, wann dann?, Deutschland 2021 | Würdenbewahrerin, Deutschland 2021 | Little Boxes, Deutschland 2022 | On my mind, Dänemark 2021 | St.

Android, Deutschland 2021 | Kuckuck!, Niederlande 2019 | Gegenlicht, Deutschland 2022 | Intro, Deutschland 2022 | An Irish Goodbye, Irland 2022, Oscar für den besten Kurzspielfilm 2023

„Augenblicke - Kurzfilme im Kino“ wird seit 1992 von der Katholischen Kirche im deutschsprachigen Raum veranstaltet. Die Projektkoordination liegt im Bistum Regensburg bei der Fachstelle Medien und Digitales mit der Medienzentrale.

KINO

7 KAPELLEN

Mit Filmgespräch im Anschluss



Nr. 5-24346

**Mi 15.05.2024,
19.00 Uhr**

Roxy-Kino,
Regensburger Str. 7,
93326 Abensberg

€ 9,90 €

Tickets unter roxy-
kino.de oder Tel.:
09443/3865

KEB Kelheim, Roxy Kino
Abensberg

Der Architekturfotograf Jens Weber und die Porträtfotografin Orla Connolly haben sich mit dem Komponisten Wolfram Oettl zusammengetan, um einen nicht-narrativen Dokumentarfilm zu drehen - eine Kontemplation über Architektur.

Sieben Architekten wurden von der Siegfried und Elfriede Denzel Stiftung beauftragt, sieben Kapellen entlang der Radwege im schwäbischen Donautal zu bauen.

Dieser Film ist eine akribische visuelle Studie dieser Kapellen. Eine Beobachtung der inneren Qualitäten der Architektur und der Reaktionen der Menschen und der umgebenden Natur auf die Bauwerke. Die Ästhetik des Films wird durch die präzise Komposition der einzelnen Bilder bestimmt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Architektur und erlaubt die passive Beobachtung von zeitweiligen, zufälligen Interaktionen zwischen Menschen, Natur und Bauwerk. Oft werden die Komplexität des menschlichen Denkens und Mikroereignisse beobachtet - wenn Menschen zwischen profanen Gedanken, in denen sie

versuchen die Materialität und den Bau zu verstehen und flüchtigen, existenziellen Momenten, hin und her springen. Diese Momente - banal, unterschwellig, spirituell und sogar manchmal komisch - werden durch die Begleitung der minimalistischen, meditativen Musik aufgewertet, erhalten Gravität und erscheinen sogar surreal. Die Musik wurde von Wolfram Oettl komponiert und auf einem Fortepiano gespielt, das speziell in der so genannten „just intonation“ gestimmt wurde. Diese ganzzahligen Frequenz-Propportionen werden seit Pythagoras in der Philosophie, Theologie und Musiktheorie als Darstellung der kosmischen Harmonie eingesetzt. Die besondere Ästhetik des Films mit langen Einstellungen in Verbindung mit der Musik zieht den Zuschauer in einen fast transeartigen Zustand, ganz im Sinne des „Slow cinema“.

Regie & Produktion: Orla Connolly & Jens Weber | Genre: Nicht-narrativer Dokumentarfilm | Dauer: 87 min



Gemütlicher Abend mit Fragen, Antworten und Musik

Ist der Glaube für Sie frag-würdig?

Woran glaube, woran zweifle ich? Trauen ich mich, Fragen zu stellen, die mich wirklich bewegen? Wo kann ich meine Fragen und Anfragen loswerden?





Nr. 5-24170

 **Do 18.04.2024, 19.00 Uhr**

 Hotel & Gasthof Jungbräu, Weinbergerstraße 8, 93326 Abensberg

€ kostenfrei

 ohne Anmeldung.

 Pfarrei Abensberg, KEB Kelheim und KEB im Bistum Regensburg e.V.


Ihre Fragen:


Ab Januar 2024 starten wir als KEB im Landkreis Kelheim zusammen mit der Pfarreiengemeinschaft Abensberg-Pullach-Sandharlanden gemeinsam mit der gesamten KEB im Bistum Regensburg e. V. ein mutiges Projekt: Frag!Würdig. Nachdenkliche und provokante Postkarten in Läden, Cafés und anderswo laden Sie ein, den eigenen Fragen nach Sinn, Glaube und Leben nachzugehen und ins Nachdenken zu kommen. Online, auf dem Postweg oder über Messengerdienste können Sie uns dann Ihre Fragen zukommen lassen. Diese werden dann von der KEB im Bistum Regensburg gesammelt und auf deren Homepage veröffentlicht.


Gemeinsame Antworten:
Im April 2024 gestalten wir daraus im Landkreis Kelheim in Abensberg eine regionale Veranstaltung, die es in sich hat. Bei Snacks und guter Musik werden sich zwei Personen einen ganzen Abend Ihren Fragen stellen. Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen, denen der Glaube ein Herzensanliegen ist und die sich als studierte Theologinnen und Theologen trauen, zu verschiedenen Themen ebenso informative wie persönliche Antworten zu geben. Denn das ist unsere Überzeugung: Keiner hat die Weisheit mit Löffeln gefressen. Und: Es lohnt sich, gemeinsam über unsere Fragen und den Glauben ins Gespräch zu kommen. Wir sind gespannt!




Nr. 5-24362

 **Termine werden noch bekannt gegeben.**

 Begegnungszentrum,
Emil-Ott-Straße 10,
93309 Kelheim

 Eintritt frei – Spenden erwünscht.

 KEB und Pfarrei Mariä Himmelfahrt Kelheim

Philosophie im Kant-Jahr

Am 22. April 1724 wurde der deutsche Philosoph Immanuel Kant (1724-1804) in Königsberg (Ostpreußen) geboren. Er gehört zu den prägenden Gestalten der Aufklärung und war tiefgläubiger pietistischer Christ. Aufgrund des 300. Geburtstags werden zahlreiche Veranstaltungen zu Immanuel Kant stattfinden. Prof. Dr. Joseph Socher, ein Zeitgenosse und ab 1799 Professor für systematische Philosophie an der bayerischen Universität in Ingolstadt (heute LMU München) war Stadtpfarrer in Kelheim Mariä Himmelfahrt. Er zählte zu den Illuminaten und war sowohl politisch hochgeschätzt wie auch von Immanuel Kant gewürdigt, da er zu den wenigen Philosophen zähle, die ihn (Kant) wirklich verstanden hätten.

Die Stadtpfarrei Mariä Himmelfahrt Kelheim und die KEB Kelheim veranstalten dazu ein philosophisches Colloquium über fünf Abende. Die Grundfragen des Menschen (Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?) werden ebenso besprochen wie seine Friedensethik und die Bezüge von Kelheim nach Königsberg.


Referent: Pfarrer Reinhard Röhrner,
Stadtpfarrer



Glaube im Gespräch

Nach einem kurzen Vortrag zu einem bestimmten Thema findet ein Austausch und Diskussion statt.

Nr. 5-24365

 Begegnungszentrum,
Emil-Ott-Straße 10,
93309 Kelheim

 Pfarrei Mariä Himmelfahrt Kelheim

Hinweis: Einmal im Monat, montags: 22. Januar | 19. Februar | 18. März | ... | jeweils um 18:30 Uhr



Nr. 5-24363

📍 Begegnungszentrum,
Emil-Ott-Straße 10,
93309 Kelheim

∞ Pfarrei Mariä
Himmelfahrt Kelheim

Kleine Auszeit – Bibelkreis

Glaube gestalten und Leben

Für alle, die miteinander ins Gespräch über den Glauben kommen möchten und die Fragen nach dem Sinn bewusst stellen findet im Begegnungszentrum in Kelheim einmal im Monat ein Bibelkreis statt.

Hinweis: Einmal im Monat, freitags: 26. Januar | 23. Februar | ... | jeweils um 10.00 Uhr



Nr. 5-23935

📍 Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

∞ Senioren

Themenreihe

Seniorenachmittage

mit kurzfristig wechselnden Themen

Saal a. d. Donau: Eva-Maria Fritz,
Pastoralreferentin

Seniorenachmittag

Mo 15.01.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x im Monat
– jeden 2. Dienstag im Monat

Seniorenachmittag

Mo 05.02.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x im Monat
– jeden 2. Dienstag im Monat

Seniorenachmittag

Di 12.03.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x im Monat,
jeden 2. Dienstag im Monat



Nr. 5-23675

📅 **Sa 27.01.2024,
20.00 Uhr**

📍 Gasthaus Meinzer,
Rohrer Str. 15, 93342
Reißing

€ kostenfrei

∞ PGR Saal-Teuerting

Extras

Theologie vom Fass

Gemütliche Wirtshaus-Atmosphäre trifft auf spannende Themen

Zum ersten Mal - initiiert von der Pfarreiengemeinschaft Saal-Teuerting - findet ein Vortrag der Reihe „Theologie vom Fass“ statt. In der ungezwungenen Atmosphäre des Meinzer Wirts in Reißing werden spannende Themen zu Glaube, Kirche und Gesellschaft in einem halbstündigen Vortrag angesprochen, serviert mit Bier vom Fass. Anschließend folgt eine offene Diskussionsrunde. Alle Interessierten - egal wel-

chen Alters und Glaubens - sind herzlich dazu eingeladen.

Referenten:

Eva-Maria Fritz,
Pastoralreferentin

Florian Weindler,
Pfarrvikar, Krankenhausseelsorger

Führungen



Führung

Jüdisches Leben in Regensburg

Vom Mittelalter bis in die Neuzeit

Referentin: Sylvia Seifert,
Autorin, Gästeführerin

Nr. 5-24011

📅 **Do 21.03.2024,
17.30 – 19.00 Uhr**

📍 Dani Karavan Denkmal,
Neupfarrplatz, 93047
Regensburg

€ 8,00 €
Lastschrift



Führung

Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus

Erhalten Sie bei einer Führung durch den Neubau und das Gemeindezentrum von 1912 Einblicke in die historischen Hintergründe des Neubaus, Verantwortung der Regensburger Stadtgesellschaft für den Neubau, Entwicklung der Jüd. Gemeinde in den letzten Jahrzehnten, vom Wunsch eines Neubaus bis zur Realisierung, architektonische Grundüberlegungen des Neubaus, Architektur- und Kunst am Bau-Wettbewerb.

Hinweis: Es sind nur begrenzte Plätze verfügbar. Die Vergabe erfolgt nach Anmeldedatum! Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass aus Sicherheitsgründen keine Rucksäcke in der Synagoge erlaubt sind. Halten Sie bitte auch Ihren Personalausweis bereit. Dies dient dem Schutz aller Mitglieder und Besucher.

Referent: Dieter Weber,
Synagogenführer

Termin: Do 07.03.2024, 17.00 – 18.00 Uhr
Termin: Do 04.07.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Nr. 5-24091

📍 Regensburg, Neue Synagoge, Am Brixener Hof 2, 93049 Regensburg

📝 Anmeldung bei der KEB Kelheim ist erforderlich!



Führung

Kirchenführung Mariä Opferung in Thaldorf

Kirchenführung mit Jutta Göller und Wolfgang Wimmer

Nr. 5-24085

📅 **Fr 28.06.2024,
18.00 – 20.00 Uhr**

📍 vor der Kirche

€ Eintritt frei, Spenden willkommen

🤝 KEB in Kooperation mit KTI Kelheim und Historischem Verein Regensburg

Anstelle einer älteren Kirche wurde ab 1876 die Kirche Mariä Opferung in Thaldorf gebaut. Das Patrozinium (21. Nov.) ist auch bekannt als „Tempelgang Mariens“, der im Deckengemälde von 1893 dargestellt wird.

Bedeutsam ist die Thaldorfer Kirche durch ihre einheitliche neugotische Ausstattung, die an anderen Orten vielfach in den 1960-70er Jahren einer falsch verstandenen „Modernisierung“ zum Opfer fiel. Inzwischen wird die „Neogotik“ der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts wieder mehr geschätzt. Die Thaldorfer Kirche mit ihren schönen neugotischen Heiligenfiguren auf drei Altären ist ein beliebtes Wallfahrtsziel. Die Referentin wird eine Vermutung wagen, welcher Münchner Bildhauer die Figuren am Hoch- und am Kreuzaltar geschaffen haben könnte.

Hinweis: Es besteht im Anschluss an die Führung die Möglichkeit zur Einkehr.

Referenten:

Dr. Jutta Göller

Wolfgang Wimmer,
Mesner

Ostbayerische Jakobswege

Pilgerwanderung

Auf dem ostbayerischen Jakobsweg

Jakobswanderungen mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen



Zum berühmten Jakobsweg in Spanien führen Wege aus ganz Europa. Viele Jakobskirchen erinnern noch heute an die geistliche und künstlerische Ausstrahlung des Wallfahrtsortes Santiago de Compostela im Westen Spaniens. Die vier Etappen des ostbayerischen Jakobsweges, der von Prag über Regensburg nach Augsburg führt, machen diese Wanderung bekannt. Nicht nur in Spanien erinnern noch heute viele Kirchen oder Klöster - und neuerdings das Zeichen der Jakobsmuschel - an die geistige, geistliche und künstlerische

Ausstrahlung der Wallfahrt nach Santiago de Compostela. Auch auf dem ostbayerischen Jakobsweg kann man etwas von diesem Geist erspüren, der von der Jakobswallfahrt heute wieder ausgeht.

Wenn Sie sich mit der KEB auf die Spuren der Jakobspilger begeben, dann erwartet Sie keine reine Wanderung. Nach einem Pilger-

segnen beginnen die Wegstrecken, die oft die Schönheit der Schöpfung und des Schöpfers erleben lassen. Sie werden unterbrochen von kurzen Führungen in Kirchen und Klöstern am Weg. An geeigneten Stellen laden Sie die von der KEB ausgebildeten Pilgerbegleiterinnen und Begleiter zu Meditationen ein oder geben Ihnen einen passenden Psalm mit auf eine Wegstrecke. Eine kurze Andacht und ein Umtrunk zum Abschied stehen am Schluss jeder Jakobswanderung. Gerade in der gelungenen Mischung von Natur, Kultur und Zeugnissen des geistlichen Lebens sind diese Etappen des ostbayerischen Jakobsweges eine Einladung, den Erfahrungen der Jakobspilger nachzuspüren.



Pilgerwanderung

Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Wörth nach Donaustauf


in der Reihe „Auf dem ostbayerischen Jakobsweg“ - Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen


An diesem Tag führt der Jakobsweg immer wieder aus dem Donautal hinauf in die Ausläufer des Bayerischen Waldes. Nach dem ersten Anstieg in Wörth bietet sich ein herrlicher morgendlicher Blick auf das Schloss und das Donautal. Später weitet sich die Landschaft in Richtung Brennbürg und Bayerischer Wald. Stationen sind Wiesent, der Weinbauort Kruckenberg und die gotische Dorfkirche in Frengkofen. Nach einer Pilgerbrozeit in Bach führt der Weg durch Wälder über die Hammermühle und die Walhalla zur Salvatorkirche in Donaustauf.

Abfahrt mit Bus nach Wörth um ca. 8.43 Uhr; Start in Wörth an der Pfarrkirche um ca. 9.10 Uhr


Pilgerbegleiterin:
Alexandra Prem


Nr. 5-24288

 **Sa 27.04.2024,
8.30 – 18.00 Uhr**

 Bushaltestelle
Bayerwaldstraße (bei
Tankstelle) | 93093
Donaustauf

€ 30,00 € (inkl.
Führungen, einfache
Pilgerbrozeit, Umtrunk
zum Ausklang,
Fahrtkosten,
Rücktransport zum
Ausgangspunkt)

 Bei der KEB Regensburg
Stadt unter: www.keb-regensburg-stadt.de,
info@keb-regensburg-stadt.de, oder
Tel.: 0941/597-2231
**Anmeldeschluss
24.04.2024**

 KEB Kelheim und KEB
Regensburg-Stadt



Pilgerwanderung

Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer


in der Reihe „Auf dem ostbayerischen Jakobsweg“ - Jakobswanderung mit historischen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen


Die Jakobswanderung beginnt mit einer kurzen Führung in der romanischen ehemaligen Klosterkirche St Jakob, die eine wichtige Station der Jakobspilger war. Nach einer kurzen Busfahrt ist das idyllisch am Stadtrand gelegene, ehemalige Kloster Prüfening nächste Station. Danach setzen die Jakobspilger einem alten Handels- und Pilgerweg folgend über die Donau über. Nächste Station ist die über Jahrhunderte zum Kloster Prüfening gehörende gotische Chorturmskirche in Sinzing. Dort verlässt der Weg mit einem steilen Anstieg das Donautal.

Station für die Pilgerbrotzeit am Mittag ist Bergmatting mit seiner ursprünglich gotischen Wehrkirche, die dem hl. Leodegar geweiht ist. Von dort geht es über Saxberg durch große Wälder zum Frauenhäusl. Hier wartet ein Bus, der die Teilnehmenden zur alten Jakobskirche in Kelheimwinzer bringt. Nach der Schlussandacht bringt ein Bus die Jakobspilger zurück nach Regensburg.


Pilgerbegleiterinnen:
Cordula Heß, Christine Renner


Nr. 5-24289

 **Sa 18.05.2024, 8.45 – 18.30 Uhr**

 Treffpunkt:
Jakobskirche
(Schottenkirche),
Jakobstraße 3, 93047
Regensburg

€ 30,00 € (inkl.
Führungen, einfache
Pilgerbrotzeit, Umtrunk
zum Ausklang,
Fahrtkosten,
Rücktransport zum
Ausgangspunkt)

 Bei der KEB Regensburg
Stadt unter: www.keb-regensburg-stadt.de,
info@keb-regensburg-stadt.de,
oder
Tel.: 0941/597-2231
Anmeldeschluss
15.05.2024

 KEB Kelheim und KEB
Regensburg-Stadt



Pilgerwanderung


Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch


in der Reihe „Auf dem ostbayerischen Jakobsweg“ - Jakobswanderung mit historischen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Der Tag beginnt unterhalb der ehemaligen Klosterkirche der Franziskaner in Kelheim, dem heutigen Orgelmuseum. Der Weg führt dann über das „Klösterl“ ein ehemaliges Höhlenkloster im Donaudurchbruch auf die Felsen gegenüber dem Kloster Weltenburg. Nach dem Übersetzen mit der Zille ist das Stundengebet in der Klosterkirche Weltenburg das nächste Ziel. Nach einem erneuten Übersetzen und einer gemeinsamen Pilgerbrotzeit führt der Weg durch die Donauauen über Haderfleck zur Hadriansäule und zum Limes bis Laimerstadt. Von dort fährt ein Bus zur Jakobskirche in Buch, wo ein hervorragendes Tafelbild von der Hinrichtung des hl. Jakobus, eine seltene sitzende Darstellung des Hl Jakobus noch aus der romanischen Vorgängerkirche und ein barockes Altarbild an die lange Tradition der Jakobsverehrung erinnern. Ein Bus bringt die Teilnehmenden zurück nach Kelheim.


Pilgerbegleiter:
Engelbert Schmaus, Konrad Purreiter

Nr. 5-24291

 **Sa 28.09.2024, 9.00 – 18.00 Uhr**

 Orgelmuseum, Alte
Franziskanerkirche, Am
Kirchensteig 4,
(unterhalb der Treppe),
93309 Kelheim

€ 30,00 € (inkl.
Führungen, einfache
Pilgerbrotzeit, Umtrunk
zum Ausklang,
Donauüberquerung,
Rücktransport zum
Ausgangspunkt)
Lastschrift

 Anmeldung über die
KEB Kelheim.
Anmeldeschluss
25.09.2024



Nr. 5-24292

**Sa 19.10.2024,
9.00 – 18.15 Uhr**

📍 Vor der Kirche, 93336
Altmannstein

€ 30,00 € (inkl. Führungen, einfache Pilgerbrotzeit, Umtrunk zum Ausklang, Fahrtkosten, Rücktransport zum Ausgangspunkt)
Lastschrift

📄 Anmeldung über die KEB Kelheim.
**Anmeldeschluss
16.10.2024**

Pilgerwanderung

Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Altmannstein nach Stammham

Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen

In der Pfarrkirche Altmannstein hängt ein berühmtes lebensgroßes Kreuz des dort geborenen Rokokobildhauers Ignaz Günther von 1764, das im Originalzustand restauriert ist. Eine moderne Jakobusstele auf dem Kirchplatz erinnert daran, dass es noch 2660 km auf dem Jakobsweg bis Santiago sind. Von Altmannstein führt der Weg vorbei an Grashausen, wo eine Jakobusdarstellung das Hochaltarbild ziert.

In der Dorfkirche von Oberoffendorf am Rand des Köschinger Forstes wurde erst in neuerer Zeit eine Jakobusstatue aufgestellt. Der weitere Weg führt durch den Köschinger Forst zur ältesten Hostienwallfahrt Bayerns in Bettbrunn, die in einer Lichtung liegt. Die älteste Wallfahrtskerze von Sankt Salvator, das auf das Jahr 1125 zurückgehen soll, stammt aus dem Jahr 1378. Im heutigen Wallfahrtsbüchlein sind jährlich über 13 000 Wallfahrer allein aus Pfarreien aufgeführt.

Bis kurz vor Stammham führt der Weg dann weiter durch den Köschinger Forst. Endpunkt dieser Etappe ist die Pfarrkirche in Stammham, die dem hl. Stefan geweiht ist und eine interessante Verbindung von alter und neuer Architektur darstellt. Ein Bus bringt die Teilnehmer zurück nach Altmannstein.

**Pilgerbegleiterin:
Renate Möllmann**

Klosterwege Via Nova



Nr. 5-24147

📍 Treffpunkt: Tourist-Information, Heiligenstädter Straße 5, 93333 Bad Gögging

€ Preis: 15 € / 13 € mit Kur- und Gästekarte (inkl. Rücktransfer)

📄 Anmeldung in der Tourist-Information Bad Gögging unter 09445/95750 oder online unter: <https://www.bad-goegging.de>

🚶 KEB und Tourist-Information Bad Gögging

Pilgerwanderung

Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing

Ihr Weg für neue Begegnungen

„Ich bin dann mal weg“, seit der Komiker und Entertainer Hape Kerkeling seine Erlebnisse bei der Wanderung auf dem Jakobsweg als Buch veröffentlichte, sind Wandern und Pilgern wieder modern geworden.

Wer will kann sich auch nur einen Tag ausklinken und auf dem „Neuen Weg“ im Landkreis Kelheim gehen. Franz Rösch, ausgebildeter zertifizierte Pilgerbegleiter, begleitet die Pilgerwanderung. Die Tour beginnt in Bad Gögging und endet in Staubing bei Weltenburg. Der Weg hat allerhand zu bieten, viel Seltsames aber auch etwas zum Gruseln. Das gemeinsame Unterwegssein in der Gruppe und die Mischung geschichtlicher, kunstgeschichtlicher, kunsthistorischer und spiritueller Momente lassen jede Wanderung zu einem besonderen Pilgererlebnis werden. Die Pilgerwanderung wird von der Tourist-Information Bad Gögging in Kooperation mit der KEB im

Landkreis Kelheim durchgeführt. Länge: 11 km, Dauer ca. 5 Std.

Hinweis: Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und Getränke bzw. Verpflegung. Teilnehmerzahl: mind. 7 Pers./ max. 10 Pers.

Referent: Franz Rösch

Sa 20.04.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 25.05.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 29.06.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 20.07.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 24.08.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 14.09.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 12.10.2024, 13.00 – 18.00 Uhr



Themenreihe

Begleitete Wanderungen auf dem Klosterweg auf der VIA NOVA 2023



Seit 2015 ist der Landkreis Kelheim der westliche Endpunkt der VIA NOVA, eines neuen europäischen Pilgerwegs. Er beginnt in St. Wolfgang am Wolfgangsee, einer wichtigen Wirkungsstätte des Regensburger Bistumspatrons. Fast 100 Kilometer durch den Landkreis Kelheim hat die

KEB in fünf Tagesetappen für begleitete Pilgerwanderungen unter einem besonderen Aspekt erschlossen. Auf dem Weg liegen zahlreiche ehemalige und weiter bestehende Klöster mit deren besonderer Spiritualität, die sich oft auch in den Gebäuden ausdrückt. Es sind dies zum Beispiel die Augustinerchorherren, die Benediktiner, die Karmeliten, die Franziskaner, die Malteser, die Jesuiten oder die Einsiedelei Frauenbründl. An der Strecke reihen sich besondere Wallfahrtskirchen, Dorfkirchen, römisches Erbe und natürlich wunderbare Landschaften aneinander. All diese Elemente erschließen die Begleiter und Begleiterinnen auf den Tageswanderungen mit historischen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen. Die von der KEB ausgebildeten Wegbegleiterinnen und -begleiter zeigen nicht nur weltbekannte Orte wie Weltenburg oder Rohr. Sie entdecken mit den Pilgern vor allem auch unbekanntere Kleinode sakraler Baukunst sowie kulturgeschichtlich interessante und landschaftlich reizvolle Orte. Anregungen unterwegs laden auch zum Innehalten ein. Das gemeinsame Unterwegssein in der Gruppe und die gelungene Mischung geschichtlicher, kunstgeschichtlicher und spiritueller Elemente lassen jede Wanderung zu einem besonderen Pilgererlebnis werden. Jede Etappe des Klosterweges beginnt mit einem Pilgersegen und wird mit einer kurzen Schlussandacht und einem kleinen Umtrunk stimmungsvoll beendet.



Nr. 5-24351

**Sa 13.04.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treppenaufgang zur Wallfahrtskirche, 93352 Laaberberg

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)
Lastschrift

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Ausgangspunkt dieser Tagesetappe ist die Augustinerchorherren- Propstei in Paring, die im Mittelalter wichtiger Faktor für die Entwicklung der gesamten Region war. Die Wallfahrtskirche St. Ottilia in Hellring beeindruckt durch Ihre lichte Weite und ihre prächtige Rokokoausstattung. Noch heute zeugt die „Hellringer Dult“ alljährlich von einer nach wie vor beliebten Wallfahrtstradition. Über Langquaid gelangt man auf eine Anhöhe zum Kirchlein St. Koloman mit seinem bei gutem Wetter spektakulären „Zwölfkirchenblick“ auf die umliegenden Dörfer und Städte. Nach kurzen Aufhalten in Adlhausen und Laaber endet der Tag in der Wallfahrtskirche Laaberberg. Ihre Geschichte wurde im 16. Jh. von Johann Turmair „Aventinus“ aus Abensberg eindrucksvoll beschrieben.

Referent: Engelbert Schmaus

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Allersdorf

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Mit einem Glanzpunkt beginnt diese Etappe in der Kirche des Benediktinerklosters Rohr. Dramatischer als von Egid Quirin Asam lässt sich die „Aufnahme Mariens in den Himmel“ kaum darstellen. Zauberhaften Kontrast dazu bietet das niederbayerische Hügelland mit seinen zahlreichen Hopfengärten, durch



Nr. 5-24353

**Sa 11.05.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Parkplatz direkt unter der Wallfahrtskirche | 93354 Biburg-Allersdorf

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)
Lastschrift

die man bis Kirchdorf kommt. Dort ist ein Pfarrhof aus dem 18. Jh. als eines der letzten Holzblockhäuser der Region erhalten. Perka besticht durch den Blick auf die Auen der Abens und das Kloster Biburg in dem Augustinerchorherren, Benediktiner, Jesuiten und Malteser zu Hause waren. Als Programmbau der Gegenreformation und mit ihrem markanten Kapellenkranz setzt die üppig dekorierte Wallfahrtskirche Allersdorf einen besonderen Schlusspunkt dieser Etappe.



Nr. 5-24354

**Sa 15.06.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treffpunkt Staubing vor der Kirche | Ortsring, 93309 Kelheim

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)
Lastschrift

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Diese Etappe beginnt im ehemaligen Karmeliterkloster in Abensberg und folgt größtenteils den Spuren der Römer. Nach Aunkofen führt der Weg in die Abens-Auen nach Bad Gögging. Die ehemalige Pfarrkirche St. Andreas errichtete man über den Fundamenten eines römischen Bades. Erst vor kurzem gelang die Entschlüsselung des reichen Bildprogramms am romanischen Hauptportal. Das Römerlager Abusina bei Eining erlaubt den Pilgern einen tiefen Blick in die römische Vergangenheit der Region. Der weitere Weg führt direkt am von Auen und Trockenrasenhängen gesäumten Donauufer entlang. In Staubing ist ein mit Legschieferplatten gedecktes Beinhaus erhalten. Die Kirche war viele Jahrhunderte die Pfarrkirche des Klosters Weltenburg. Sie gilt unter Experten

als eine der schönsten Rokoko-Dorfkirchen Niederbayerns. Dort beschließen eine kurze Andacht und ein Umtrunk den Tag.

Referent: Franz Rösch

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Weltenburg nach Herrnsaal

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Eindrucksvoll beginnt dieser Tag, wenn die Morgensonne den hl. Georg beleuchtet, der in der Klosterkirche die Jungfrau vor dem Drachen rettet - „Heiliges Theater“, mit dem die Gebrüder Asam Weltruhm erlangten.

Je nach Wetter geht es auf der linken oder rechten Flussseite oberhalb der Weltenburger Enge nach Kelheim. Beide Varianten bieten großartige Ausblicke in den Donaudurchbruch, zum „Klösterl“, einer früheren Einsiedelei der Franziskaner, oder zur Franziskanerkirche am Ortsrand von Kelheim. Der Weg führt dann auf die nördlichen Höhenzüge über der Stadt und zum ehemaligen Weinbauort Kelheimwinzer. Die alte Pfarrkirche St. Jakob mit Seelenhaus und pilgergerecht gestaltetem Vorplatz ist letzte Station vor dem Tagesziel Herrnsaal. Dort wurden früher die „Herrnsaaler Platten“ für die Dächer der „Jurahäuser“ gebrochen.

Referent: Paul Brunner



Nr. 5-24355

**Sa 13.07.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treffpunkt vor der Kirche | 93309 Herrnsaal

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)
Lastschrift



Nr. 5-24357

**Di 17.09.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Parkplatz vor der Wallfahrtskirche | Frauenbründl, 93077 Bad Abbach

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)
Lastschrift

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Herrnsaal nach Frauenbründl

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Ziel dieses Tages ist eine der wenigen heute noch bestehenden Einsiedeleien, das „Frauenbründl“ bei Bad Abbach.

Nach dem Start in Herrnsaal wandert man im Donautal bis hinauf nach Kapfelberg, in dessen Steinbrüchen das Baumaterial für die römische Befestigung Regensburgs und den mittelalterlichen Dom gebrochen wurden.

In der kleinen Pfarrkirche Poikam sind 600 Jahre alte Fresken erhalten. Patron der normalerweise verschlossenen Marktkirche in Bad Abbach ist der Heilige Christophorus, einer der Patrone der Fuhrleute und Schiffer. Durch den Kurpark führt der Weg auf den Höhenzug oberhalb des Ortes und über weite Felder zur einsam gelegenen Einsiedelei Frauenbründl.



Nr. 5-24359

📅 **Fr 18.10.2024,
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treppenaufgang zur
Wallfahrtskirche | 93352
Laaberberg

€ 30,00 € (für Fahrt vom
End zum Zielpunkt,
Pilgerbrotzeit, Führung,
Umtrunk zum
Abschluss)

Pilgerwanderung

Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Ausgangspunkt dieser Tagesetappe ist die Augustinerchorherren- Propstei in Paring, die im Mittelalter wichtiger Faktor für die Entwicklung der gesamten Region war. Die Wallfahrtskirche St. Ottilia in Hellring beeindruckt durch Ihre lichte Weite und ihre prächtige Rokokoausstattung. Noch heute zeugt die „Hellringer Dult“ alljährlich von einer nach wie vor beliebten Wallfahrtstradition. Über Langquaid gelangt man auf eine Anhöhe zum Kirchlein St. Koloman mit seinem bei gutem Wetter spektakulären „Zwölfkirchenblick“ auf die umliegenden Dörfer und Städte. Nach kurzen Aufenthalten in Adlhausen und Laaber endet der Tag in der Wallfahrtskirche Laaberberg. Ihre Geschichte wurde im 16. Jh. von Johann Turmair „Aventinus“ aus Abensberg eindrucksvoll beschrieben.

Seminar

Ehevorbereitungs – Seminare

Ihr traut euch - wir begleiten euch



Sie haben Ihre Liebe verschenkt und wollen kirchlich heiraten? Wir gratulieren!

Für Sie ist klar: Für die große Liebe braucht es eine Entscheidung, die Herz, Seele und Verstand betrifft. Deshalb suchen Sie nach der stärksten aller denkbaren

Grundlagen für Ihre Ehe - und wollen die Eheschließung vor Gott vollziehen.

Das ist eine gute Entscheidung! Trotzdem sollten Sie die kirchliche Hochzeit nicht übers Knie brechen. Große Projekte brauchen eine gute Vorbereitung. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Ehevorbereitungsseminar - was macht man da?

Mit den Ehevorbereitungsseminaren möchten wir Ihnen helfen, sich gut auf Ihre Ehe vorzubereiten. Keine Angst - es geht nicht ums Ausfragen oder Prüfen - es geht um Ihre persönliche Vorbereitung. Neben den vielen äußeren Vorbereitungen auf Ihre kirchliche Trauung, möchten wir Ihnen ZEIT ZU ZWEIT schenken,

- . in der Sie Ihren bisherigen und Ihren künftigen gemeinsamen Lebensweg in den Blick nehmen,
- . sich bewusst machen, was Sie sich bei der Trauung versprechen,
- . erfahren, was die Ehe eigentlich zu einem Sakrament macht,
- . und Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie den Trauungsgottesdienst gestalten können.

Die Ehevorbereitungsseminare sind eine Chance, die vielen praktischen Vorbereitungen vor einer Hochzeit einmal hinter sich zu lassen und gemeinsam einen Tag lang über den „Lebensweg Ehe“ nachzudenken.

Wer sich dazu nicht nur einen Tag, sondern ein ganzes Wochenende Zeit geben will, der findet weitere Angebote beim Referat „Ehe und Familie“ der Diözese Regensburg
Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
Tel.: 0941/5972209 | E-Mail: ehe-familie@bistum-regensburg.de
Diese Dienststelle des Bistums bietet in Zusammenarbeit mit anderen Partnern auch zahlreiche Kurse für die späteren Stationen der Ehe und Familie an.

Auf jeden Fall lohnt sich für alle zukünftigen Brautleute ein Blick auf die Homepage des Bistums:
www.trau-dich-kirchlich.de

Ehevorbereitungsseminare

Nr. 5-23684

**Sa 24.02.2024,
9.00 – 16.00 Uhr**

📍 Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

🔗 KEB Kelheim, Pfarrei
Saal-Christkönig und
Fachstelle Ehe und
Familie

Seminar

Ehevorbereitungs – Seminar (Saal a.d. Donau)

Hinweis: begrenzt auf 12 Paare

Referentin: Eva-Maria Fritz,
Pastoralreferentin

Nr. 5-23693

**Sa 02.03.2024,
9.00 – 16.00 Uhr**

📍 Abensberg, Kath.
Pfarrheim,
Theoderichstr.11, 93326
Abensberg

🔗 KEB Kelheim, Pfarrei
Abensberg und Referat
Ehe und Familie

Seminar

Ehevorbereitungs – Seminar (Abensberg)

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referenten: Norbert Schach, Diakon
Daniela Scholz, Gemeindefreferentin
Georg Birner, Pfarrer

Nr. 5-23816

**So 14.04.2024,
9.00 – 13.00 Uhr**

📍 Mainburg, Kath.
Pfarrheim, Am Gabis 7,
84048 Mainburg

🔗 KEB mit Pfarrei
Mainburg und Referat
Ehe und Familie

Seminar

Ehevorbereitungs – Seminar (Mainburg)

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referenten: Christian Brüherr, Pastoralreferent
Micheale Fuhrmann-Neumayr

Nr. 5-23851

**Sa 28.09.2024,
9.00 – 16.00 Uhr**

📍 Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

🔗 KEB Kelheim, Pfarrei
Saal-Christkönig und
Fachstelle Ehe und
Familie

Seminar

Ehevorbereitungs – Seminar (Saal a.d. Donau)

Hinweis: begrenzt auf 12 Paare

Referentin: Eva-Maria Fritz,
Pastoralreferentin





GESELLSCHAFT

GESELLSCHAFT



Nr. 5-24375
📍 KULTUR KANTINE
 Kelheim, Donaustraße
 12, 93309 Kelheim,
 93309 Kelheim
€ kostenfrei
📄 ohne Anmeldung.
∞ KEB, Bündnis für
 Menschenwürde
 Kelheim e.V.,
 Caritasverband Kelheim,
 Landratsamt Kelheim

Internationales Kulturcafé

Raum für Menschen aller Herkunft, Kulturen und Traditionen, Austausch und Verständigung

Jeden 2. Mittwoch von 17 - 20 Uhr in der KULTURKANTINE Kelheim

Das Projekt "Internationales Kulturcafé" wird unterstützt von der AG Integration im Landkreis Kelheim.

Flüchtlingshilfe im Fokus: Informationsabende bieten Orientierung

Veranstaltungsreihe der KEB und der Caritas im Landkreis Kelheim



Die wieder zunehmende Zahl von Flüchtlingen in Bayern und im Landkreis Kelheim stellt eine gemeinsame Herausforderung dar, der sich nicht nur politisch Verantwortliche, sondern auch die Kirche und jeder engagierte Bürger gegenübersehen. In diesem Kontext laden die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim und der Kreiscaritasverband Kelheim herzlich zu einem Informations-

abend ein.

Der Abend richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich objektiv über die aktuelle Flüchtlingssituation informieren möchten. Die Veranstaltung bietet auch eine Plattform für diejenigen, die konkret überlegen, wie sie persönlich Hilfe leisten können. Vereine und Verbände erhalten zudem die Möglichkeit, sich über ihre Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Stefan Killian, verant-

wortlich für Flüchtlings- und Integrationsberatung im Landkreis bei der Caritas, wird exemplarische Fluchtmotive darlegen und die Situation der Geflüchteten schildern. Im Anschluss steht er den Teilnehmenden für Fragen zur Verfügung.

Die Themen umfassen Informationen zur Lage allgemein und im Landkreis Kelheim, untermauert mit aktuellen Daten und rechtlichen Rahmenbedingungen. Ein zentraler Aspekt des Abends ist die Aufklärung über vorhandene Falschinformationen und Gerüchte. Ehrenamtliche erhalten konkrete Einblicke, wie sie effektiv helfen und unterstützen können. Die Veranstalter freuen sich auf zahlreiche Teilnahme und einen konstruktiven Austausch im Zeichen der gemeinsamen Verantwortung für Menschen in Not.

Referent: Stefan Kilian,

Dipl.-Sozialpädagogin, Flüchtlings- und Integrationsberatung, Caritas-Verband für den Landkreis Kelheim e.V.

Nr. 5-24366

**📅 Do 14.03.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

📍 Begegnungszentrum,
 Emil-Ott-Straße 10,
 93309 Kelheim

€ kostenfrei

📄 ohne Anmeldung.

Informationsabend in Kelheim

Veranstaltungsreihe der KEB und der Caritas im Landkreis Kelheim

Referent: Stefan Kilian,

Dipl.-Sozialpädagogin, Flüchtlings- und Integrationsberatung, Caritas-Verband für den Landkreis Kelheim e.V.

Nr. 5-24368

**📅 Di 16.04.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

📍 Kath. Pfarrheim, Am
 Gabis 7, 84048
 Mainburg

€ kostenfrei

📄 ohne Anmeldung.

Informationsabend in Mainburg

Veranstaltungsreihe der KEB und der Caritas im Landkreis Kelheim

Referent: Stefan Kilian,

Dipl.-Sozialpädagogin, Flüchtlings- und Integrationsberatung, Caritas-Verband für den Landkreis Kelheim e.V.

Nr. 5-24369

**📅 Do 25.04.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

📍 Bürgertreff, Am Markt
 20, 93077 Bad Abbach

€ kostenfrei

📄 ohne Anmeldung.

∞ KEB Kelheim und
 Caritasverband im
 Landkreis Kelheim e.V.

Informationsabend in Bad Abbach

Veranstaltungsreihe der KEB und der Caritas im Landkreis Kelheim

Referent: Stefan Kilian,

Dipl.-Sozialpädagogin, Flüchtlings- und Integrationsberatung, Caritas-Verband für den Landkreis Kelheim e.V.



Nr. 5-24348
 € kostenfrei
 ☞ KEB, Energieagentur Regensburg

Vorträge der ENERGIEAGENTUR REGENSBURG im Landkreis Kelheim

Die Energieagentur bietet im Landkreis Kelheim regelmäßig kostenfreie Vorträge zu wechselnden Themen aus dem Bereich Haus- und Energietechnik an. Unter anderem: Heizen mit erneuerbaren Energien | Energetische Sanierung von Wohngebäuden, Maßnahmen und Förderungen | Energie- und Geldsparen im Haushalt, praktische Tipps, uvm.

Hinweis: Termine sind im Moment noch nicht verfügbar. Die einzelnen Veranstaltungen mit Termin werden in Kürze auf unserer Homepage (www.keb-kelheim.de) veröffentlicht.



Nr. 5-24312
 📅 **Mi 06.03.2024,**
19.00 – 20.45 Uhr
 📍 Gemeindebücherei,
 Hauptstr. 22, 93342
 Saal
 € kostenfrei
 ☞ Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bearbeitet. Anmeldung (nur über die KEB Kelheim) ist unbedingt erforderlich!

Das Rüstungsfiasko eines Kampfflugzeuges im Zweiten Weltkrieg und: Der Tag an dem die Bomber vom Himmel fielen.

Buchvorstellung und Vortrag

Die Veranstaltung beginnt mit der Buchvorstellung zum Messerschmittflugzeug Me 210 mit dem Titel: Geheime Kommandosache „Das Rüstungsfiasko eines Kampfflugzeuges im Zweiten Weltkrieg“. Die Me 210 wurde auch in Regensburg produziert.

Nach einer kurzen Pause folgt der Vortrag „Der Tag an dem die Bomber vom Himmel fielen.“ Dabei geht es um die Luftangriffe am 22. und 25. Februar 1944 auf die Messerschmitt-Werke in Regensburg, die vor 80 Jahren stattfanden. Dabei kam es zu einer der größten Luftschlachten im Zweiten Weltkrieg. Es wurden allein im heutigen Landkreis Kelheim fünf viermotorige Bomber abgeschossen. Die US-Luftwaffe verlor am 25. Februar '44 insgesamt 75 Bomber.



Ein weiterer Vortrag von Herrn Peter Schmoll findet voraussichtlich am 23. Februar in Bad Abbach statt. Aktuelle Infos finden Sie demnächst auf unserer Homepage.

Dies bedeutete den Verlust von über 700 Mann an fliegendem Personal. Über 300 Bomber wurden beschädigt, davon acht, die nach ihrer Bruchlandung in England und Italien verschrottet werden mussten. Auf deutscher Seite gingen 40 Jagdflugzeuge verloren.

Referent: Peter Schmoll, ehemaliger Leiter einer großen Werkfeuerwehr, befasst sich seit Anfang der 70er Jahre mit der Geschichte der Luftangriffe auf Regensburg und der Flugzeugproduktion von Messerschmitt. Besuche in Archiven im In- und Ausland sowie Interviews mit zahlreichen Zeitzeugen ergaben eine einmalige Sammlung von Berichten, Fotos und Unterlagen, die als Basis für seine Bücher dienen.



Nr. 5-24229
 📅 **So 23.06.2024**
 📍 Bäckerei Bugl,
 Abensberger Str. 16,
 84048 Mainburg-
 Sandelzhausen
 € kostenfrei

Führung und Backen in der Bäckerei Bugl

Veranstaltung aus der Reihe „Zwischenzeit“

Führung und Backen in der Bäckerei Bugl

Uhrzeit wird noch bekanntgegeben. Siehe www.keb-kelheim.de

Für Junge Erwachsene ca. 20-35 Jahre



Eltern-Kind-Gruppen.....26
Familienbildung.....28

FAMILIE

Eltern-Kind-Gruppen

nach dem "Regensburger Konzept"



Für wen?

Diese Gruppen wenden sich in erster Linie an Mütter und Väter von Kindern bis zu drei Jahren, unabhängig von Lebensgeschichte, Konfession oder Nationalität. Selbstverständlich sind auch Omas oder Opas herzlich willkommen!

Warum?

Familien können andere Eltern in derselben Situation kennenlernen, sich austauschen und Freundschaften knüpfen. Die Eltern verbringen mit ihren Kindern intensive Zeit. Die Kinder erfahren im gemeinsamen Spielen und Singen Freude an Sprache und Bewegung. Die Stärkung der Eigenkompetenzen und die Sicherung des Vertrauens und der eigenen Fähigkeiten sind ein gewinnbringendes Ziel.

Ablauf der Gruppentreffs?

Freies Spiel der Kinder, Gemeinsame Zeit für Eltern zu Gesprächen, Gemeinsame Aktionen der Mütter/Väter und Kinder wie Fingerspiele, Singen und Tanzen oder kleine Bastelarbeiten.

Themenschwerpunkte?

Der Entwicklungsstand unserer Kinder, Bedeutung des Spiels für Kinder, Wie mit Kinderkrankheiten umgehen?, Die verschiedenen Rollen, denen Frauen gerecht werden sollen, Partnerschaft und Rollenverteilung in Ehe und Familie, Großeltern als geheime Mitzieher, Feiern religiöser Feste im Jahreskreis, Haushalt und Umweltschutz, Das eigene Einkaufsverhalten auf dem Prüfstand

Gesprächsinhalte?

Bei den Zusammenkünften werden sowohl pädagogische als auch religiöse, gesundheitliche und andere Fragen aufgeworfen und diskutiert. Themen über Partnerschaft und Erziehung ergänzen das Angebot. Die Gespräche werden von den Leiterinnen durch geeignete Impulse angeregt und thematisch geführt. Eigene Elternabende bieten eine zusätzliche Gelegenheit, die angesprochenen Themen vertieft zu bearbeiten und entsprechende Fachleute zu Rate zu ziehen.



Lust auf Leitung?

Sie wollen Ihre Familienzeit nutzen, um sich für junge Familien zu engagieren? Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) qualifiziert Sie und unterstützt Sie mit laufender Beratung und Begleitung. Die Leitung einer Gruppe ist eine hervorragende Möglichkeit die Zeit bis zum Wiedereinstieg in den Beruf zu nutzen oder auch eine spannende Aufgabe – für mehrere Jahre – parallel zur Familienzeit. Unsere Ausbildung gibt Ihnen das nötige „Rüstzeug“, um eine Eltern-Kind-Gruppe fachkompetent zu begleiten und zu fördern.

Als Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/in können Sie ...

- eine vielseitige Aufgabe erleben, die gut mit der Familie vereinbar ist.
- die eigenen Kinder bis zum Kindergartenalter in die Gruppe mitbringen.
- sich mit spannenden Themen und unterschiedlichen Menschen beschäftigen.
- Impulse für die eigene Familie erhalten.
- qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten.
- in einem professionellen Netzwerk arbeiten und Unterstützung durch die KEB erhalten.
- sich in der Leitung von Gruppen qualifizieren.
- Anerkennung und Wertschätzung (auch durch eine Aufwandsentschädigung der regionalen KEB).
- sich über die Pfarrei und Gemeinde gut vernetzen.
- sich persönlich weiter entwickeln.
- ...

Jetzt noch einfacher und schneller EKG-Leiterin/-leiter werden – mit dem NEUEN AUSBILDUNGSKONZEPT ab Januar 2024!

Das neue Ausbildungskonzept ab 2024 zeichnet sich durch eine Kombination von Online-Selbstlernphasen und Veranstaltungen in Präsenz, bei denen die Inhalte vertieft und ausprobiert werden, aus. Lerngruppen zum gegenseitigen Austausch und ein erfahrenes Referententeam vervollständigen das Ausbildungskonzept und dienen der ständigen Qualitätskontrolle. Im Jahr 2024 bieten wir Ihnen zu vier verschiedenen Blöcken die Möglichkeit an, die Ausbildung zu absolvieren. Ein Einführungs-Seminar (online) findet an einem **Samstag, 27. Januar oder 13. Juli 2024** statt.

Weitere Informationen auch auf unserer Homepage:

www.keb-kelheim.de/projekte/eltern-kind-gruppen/

**Nehmen Sie bei Interesse oder Fragen einfach Kontakt mit uns auf:
Regionale KEB im Landkreis Kelheim:
09443 / 9282380 | info@keb-kelheim.de**



Eltern-Kind-Gruppen in den Pfarreien im Landkreis Kelheim

Ansprechpartnerinnen:

Bad Abbach

Dienstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrsaal
Mittwoch, 9 bis 11 Uhr, Pfarrsaal
Andrea Halbauer, Tel.: 09405/917907

Bad Gögging

Dienstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Lösle Natalie, Tel.: 0152/03654821

Donnerstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Sandra Beischl, Tel.: 0160/8320447

Herrnwahlthann

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
jeweils 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Margit Holzer, Tel.: 09448/901609

Neustadt

Dienstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Freitag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Selma Kücükale, Tel.: 0157/80781936

Kelheim

Montag, 9 bis 11 Uhr, Begegnungszentrum
Donnerstag, 9 bis 11 Uhr Begegnungszentrum
Dr. Teresa Schlappa, Tel.: 0151/58174557

Offenstetten

Montag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Freitag, 8.30 bis 10.30 Uhr, Pfarrheim
Freitag, 10.30 bis 12 Uhr, Pfarrheim, Baby-Gruppe
Melanie Müller, Tel.: 0170/6869964

Pürkwang

Montag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Mittwoch, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Astrid Datzmann, Tel.: 09444/972069

Rohr

Mittwoch, 9 bis 11 Uhr, im Kloster
Martina Haindl, Tel.: 08783/916874

Saal

Montag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Dienstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Michaela Ehrmaier, Tel.: 09441/1770338 und 0151/12626444

Sandharlanden

Donnerstag, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim
Beckenbauer Kerstin, Tel.: 09443/7008399

Siegenburg / Train

Mittwoch, 9 bis 11 Uhr im Pfarrheim in Train
Donnerstag und Freitag, 9 bis 11 Uhr, Niederumelsdorf, Schulweg 1
Sabine Ladnar, Tel.: 09444/870541

Teugn

Dienstag, 8.30 bis 10.30 Uhr, Pfarrheim
Diermeier Verena, Tel.: 0157/89162889



Studienfahrt

Mit einem Römerschiff auf der Naab bei Mariaort

Geschichte lebendig erleben für die ganze Familie



Nr. 5-24130

**Sa 22.06.2024,
14.00 – ca. 15.30**

📍 Mariaort, 93186
Pettendorf | Treffpunkt:
Anlegestelle, in der
Nähe der Fußgänger-
Naabbrücke (Kreuzung:
Fischerweg/
Wallfahrerweg)

€ Familienpreis 30,- €
(Eltern und Kinder)
Einzelpreis: 15,- €
Lastschrift

Familien, die einmal gemeinsam auf einem römischen Schiff die Naab hinauf rudern wollen und dabei auch noch etwas über das römische Verkehrssystem, den römischen Handel, die Verteidigung des Limes auf der Donau und das damalige Alltagsleben entlang des Flusses erfahren wollen, haben dazu am Samstag, 22. Juni die Gelegenheit. In Mariaort, an der Mündung der Naab in die Donau, liegt die „Regina“ vor Anker. Sie ist ein Flusskriegsschiff aus römischer Zeit (Mitte 4. Jahrhundert) vom Typ „Navis lusoria“. Im Rahmen eines Projektes wurde sie vom Lehrstuhl für Alte Geschichte der Universität Regensburg nach antiken Abbildungen und Funden bei Ausgrabungen in Regensburg nachgebaut. Die Wissenschaftler wollen damit in der Praxis erforschen, welche Möglichkeiten eine Flotte von

vermutlich 1000 Schiffen dieses Typs auf der Donau hatte. Studenten waren zum Beispiel mit dem Schiff 2007 schon bis Budapest unterwegs. Bei gutem Wind konnten sie deutlich mehr als 12 Kilometer in der Stunde fahren und am Tag über 100 Kilometer zurücklegen. Selbstverständlich sind auch der Bau des Schiffes und die historischen Quellen für die Konstruktion Themen an diesem Nachmittag.

Nach einer historischen Einführung und einer kurzen technischen Instruktion gehen dann ca. 35 Personen an Bord, von denen mindestens 20 ältere Jugendliche oder Erwachsene sein müssen, damit das Boot sicher bewegt werden kann. Der Rest können auch jüngere Passagiere sein.

Nähere Informationen zum Schiff und zum Projekt: <https://www.uni-regensburg.de/philosophie-kunst-geschichte-gesellschaft/alte-geschichte/navis-lusoria/index.html>

Dauer der Veranstaltung: ca. 1,5 Stunden

Die Veranstaltung findet auch bei wechselhaftem Wetter statt. Bei absehbar schlechtem Wetter benachrichtigt die KEB die Teilnehmenden spätestens einen Tag vor der Veranstaltung über die Absage. Eine kurzfristige Absage aus Sicherheitsgründen (z.B. bei Gewitter) behalten wir uns vor.



Nr. 5-24163

Sa 20.07.2024, 14.00 – 15.00 Uhr, ca. 1 Stunde

Lehrpfad für Geologie, Landschaft und Rohstoffabbau, Schwalbenneststraße 8, 93051 Regensburg

€ 6,00 €/Erw., 5,00 €/Kind, 15,00 €/ Familie (Eltern/Großeltern) mit beliebig vielen eigenen Kindern Lastschrift

Wenn Sie sich als Gruppe oder Verein eine eigene Führung buchen wollen, sprechen Sie uns an! Wir organisieren das gerne für Sie!

Führung

Führungen durch den Bodenentdeckungspfad „Mensch trifft Boden“

Familienführung

Boden ist die Grundlage unseres Lebens. Denn er bietet uns nicht nur Halt im täglichen Leben, sondern sorgt für unsere Nahrung und Trinkwasser. Doch wie entsteht er? Was genau leistet er für uns? Wie beeinflusst er unsere Gesundheit? Und welche Rolle spielt er im Klimaschutz?

Entdecken Sie mit uns auf dem Bodenentdeckungspfad „Mensch trifft Boden“ Antworten auf diese und weitere Fragen und begreifen Sie Boden mit allen Sinnen bei den Aktivstationen.

Hinweis: Parken für PKW: ca. 50 m nach dem Cowboy-Club links auf dem Parkplatz des „Emslander Keller“ - dann ca. 750 m Schwalbenneststraße zu Fuß zum Eingang Bodenentdeckungspfad

Referent: Konrad Purreiter

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut



Nr. 5-24327

8. Februar, 14. März, 11. April, 13. Juni (jeweils von 9.30 – 11.00 Uhr)

€ kostenfrei

Termine und Anmeldung beim AELF demnächst unter www.weiterbildung.bayern.de

KEB und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut

Online-Seminar: Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus

Lustvolle Bewegungs-Spiel-Räume" sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie erhalten in dieser Veranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Referentin: Katharina Schmucker, B.A. Gesundheitsmanagement



Nr. 5-24321

Mi 21.02.2024, 9.30 – 11.00 Uhr

€ kostenfrei

Termine und Anmeldung beim AELF demnächst unter www.weiterbildung.bayern.de

KEB und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut

Online-Seminar: Babybrei trifft Fingerfood

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Baby im 4. bis 6. Monat. Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z.B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Referentin: Rita Neumayer, Dipl. Oecotrophologin





Nr. 5-24323

Di 16.04.2024,
9.00 – 10.30 Uhr

€ kostenfrei

Termine und Anmeldung
beim AELF demnächst
unter
www.weiterbildung.bayern.de

KEB und Amt für
Ernährung,
Landwirtschaft und
Forsten Abensberg-
Landshut

Online-Seminar: Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Kindern bis zu 3 Jahren. Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder - denn schließlich ist die Geschmacksvorliebe „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

Referentin: Rita Neumayer,
Dipl. Oecotrophologin



Nr. 5-24325

€ kostenfrei

Termine und Anmeldung
beim AELF demnächst
unter
www.weiterbildung.bayern.de

KEB und Amt für
Ernährung,
Landwirtschaft und
Forsten Abensberg-
Landshut

Online-Seminar: Nachhaltig ernährt von Anfang an: von klein auf essen für die Zukunft

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Kindern bis zu 3 Jahren. Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderung im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebens-



Nr. 5-24318

€ kostenfrei

Termine und Anmeldung
beim AELF demnächst
unter
www.weiterbildung.bayern.de

KEB und Amt für
Ernährung,
Landwirtschaft und
Forsten Abensberg-
Landshut

stils vorzunehmen. Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“. Alltagsnahe Anregungen runden die Veranstaltung ab.

Referentin: Elisabeth Weiss,
Dipl. Oecotrophologin

Online-Seminar: Entspannt am Familientisch – so geht´s!

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sowie Großeltern, Tagespflegepersonen und Erzieher und Erzieherinnen. Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

Referentin: Rita Neumayer,
Dipl. Oecotrophologin



Nr. 5-24322

€ kostenfrei

☑ Termine und Anmeldung beim AELF demnächst unter www.weiterbildung.bayern.de

☞ KEB und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut

Online-Seminar: Vom Brei zum Familientisch

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Kind im 8. bis 12. Monat. Die B(r)eikostzeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelungen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Referentin: Manuela Panse,
Dipl. Oekotrophologin



Nr. 5-24328

📍 Staatliche Landwirtschaftsschule, Münchener Str. 4, 93326 Abensberg

€ max. 3,00 €

☑ Termine und Anmeldung beim AELF demnächst unter www.weiterbildung.bayern.de

☞ KEB und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut

Praxis-Seminar: Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sowie Großeltern, Tagespflegepersonen und Erzieher und Erzieherinnen. Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten verschiedene Mahlzeiten zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Die entstandenen Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt. Es werden max. 3,00 € eingesammelt.



Nr. 5-24329

📍 Staatliche Landwirtschaftsschule, Münchener Str. 4, 93326 Abensberg

€ max. 3,00 €

☑ Termine und Anmeldung beim AELF demnächst unter www.weiterbildung.bayern.de

☞ KEB und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut

Referentin: Veronika Hirsch,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Praxis-Seminar: Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sowie Großeltern und Tagespflegepersonen.

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Es werden max. 3,00 € eingesammelt.

Referentin: Veronika Hirsch,
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin





KULTUR

KULTUR

Extras

Kultur in der Druckerei

Musikalisch-literarische Führung
durch die Druckerei Kelly



Nr. 5-23930

Do 25.01.2024,
18.00 Uhr

Druckerei Kelly,
Allersdorfer Weg 2,
93326 Abensberg

€ kostenfrei
ohne Anmeldung.

Angelika Süß liest kurze und kurzweilige Texte von Mariana Leky und Robert Gernhardt; Tatiana Cotelnic (Violine) und Peter Kelly (Viola) spielen Duos der Komponisten F. A. Hofmeister, P. Klengel und W. A. Mozart.

Die Bewegung durch die Abteilungen der Druckerei mit jeweils kurzen Erklärungen, die optischen Eindrücke von den Maschinen und Anlagen und die akustischen Reize des Gehörten machen den stimmigen und runden Gesamtcharakter der Abendveranstaltung aus.

Musik und Literatur bilden eine perfekte Verbindung. Ein bereits im vergangenen Jahr erfolgreich erprobtes Format wird fortgesetzt. Beim Gang durch einzelne Räume der Druckerei Kelly in der Münchener Straße werden verschiedene Texte und Musikstücke präsentiert.

Referenten: Peter Kelly, Angelika Süß, Theaterregisseurin



Vortrag

„Naturgärten - Inseln des Lebens inmitten von Steinwüsten!“

Nr. 5-24125

Do 29.02.2024,
19.00 Uhr

Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2,
93342 Saal a. d. Donau

€ 8,00 €
Lastschrift

Ein Naturgarten bietet für viele Pflanzen und Insekten „Freiraum“. Insektenfreundliche Pflanzen und eine Gartengestaltung mit naturnahen Materialien schaffen natürliche Lebensräume für viele Kleintiere. Die entstehende Artenvielfalt stellt das biologische Gleichgewicht in der „grünen Insel“ wieder her, das durch biologisches und naturnahes Gärtnern gefördert wird.

Referentin: Martha Kastl



Führung

Führung durch einen Naturgarten

Nr. 5-24126

Mi 05.06.2024,
18.00 Uhr

Martha und Josef Kastl,
Mühlbergweg 2, 93333
Neustadt

€ 8,00 €
Lastschrift

Lernen sie bei einem Gang durch unseren zertifizierten Naturgarten die biologische Artenvielfalt kennen. Mit insektenfreundlichen Pflanzen und naturnahen Materialien wurden Lebensräume und Rückzugsorte geschaffen für Insekten, Wildbienen, Ameisenlöwen .

Referentin: Martha Kastl



Nr. 5-23948

📍 Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum
Grundschule), Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 60,00 €
Lastschrift

Kurs

Anleitung zum Cajon – spielen

Das Cajon - ein kleines Schlagzeug zum mitnehmen. Als Percussion-Instrument ist das Cajon ein sehr beliebtes Mittel, um den Rhythmus zu akustischer Musik zu spielen, egal ob zur Akustikgitarre oder als Chorbegleitung. In diesem Cajon-Einsteigerkurs wird in 6 Einheiten vom ersten Schlag bis hin zur ersten Liedbegleitung geführt.

Hinweis: Eigene Cajones können mitgebracht werden. Ansonsten können auch Instrumente ausgeliehen werden.

Referent: Daniel Hörber

Anleitung zum Cajon - spielen für Anfänger

Mo 22.01.2024, 18.00 Uhr – Mo 04.03.2024,
19.30 Uhr, 6 Treffen

Anleitung zum Cajon - spielen für Fortgeschrittene

Mo 22.01.2024, 19.30 Uhr – Mo 04.03.2024,
21.00 Uhr, 6 Treffen



Nr. 5-24186

📍 Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum
Grundschule), Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 72,00 € + ca. 5,00 € für
Notenheft
Lastschrift

Kurs

Ukulele – Kurse

Ukulele, leichter geht's nimmer! Mit der viersaitigen Mini-Gitarre haben Sie ein schnelles musikalisches Erfolgserlebnis, auch wenn Sie nie zuvor ein Instrument gespielt haben u. keine musikalischen Kenntnisse vorweisen können. Mit dem authentischen, hawaiianischen Instrument werden wir Volkslieder, Party- u. Popmusik u. Gospellieder lernen. Es bringt viel Freude u. Enthusiasmus. Zum ersten Kurstermin werden Instrumente zur Verfügung gestellt. Diese können Sie für eine Kautions von € 100.- ausleihen und mit nach Hause nehmen zum Üben. Der Kursleiter Kurt Meimer von der Ukulele-Fieber Company berät Sie auch gerne beim Kauf eines Instrumentes.



Nr. 5-24203

📅 **Di 09.04.2024,**
19.00 Uhr

📍 Kelheim, Pfarrheim
Affecking,
Schloßbuckel, 93309
Kelheim

€ kostenfrei, Spenden
erwünscht

∞ KDFB in Kooperation
mit KTI und KEB

Referent: Kurt Meimer

Ukulele - Anfänger

Do 25.01.2024, 19.00 Uhr – Do
07.03.2024, 20.30 Uhr, 6 Treffen

Ukulele - Aufbaukurs

Do 11.04.2024, 19.00 Uhr – Do
06.06.2024, 20.30 Uhr, 6 Treffen

Vortrag

Die Geschichte Affeckings

Der heutige Kelheimer Ortsteil Affecking südlich der Donau wird 878 zum erstenmal urkundlich erwähnt. Das Gebiet war aber sicher schon in der Jungstein- und Bronzezeit besiedelt. Das belegen archäologische Funde im Kelheimer Museum. Wie der Ortshistoriker Richard Baur ausführt, geht der Name höchstwahrscheinlich auf ein bajuwarisches Adelsgeschlecht der Vekkinga zurück, das hier ansässig war und nach dem auch der Feckinger Bach benannt ist. Das anlautende „A“ kennzeichnet die Lage an einem Fluss, wie alte deutsche Gewässernamen belegen, z.B. „Ache“ oder „Ohe“. Alteingesessene Ortsteilbewohner sagen auch „Ofekking“.

Die Referentin skizziert die Ortsgeschichte vom frühen Mittelalter über die Barockzeit (das prachtvolle Schloss wurde im 19. Jh. abgetragen) bis ins 20. Jahrhundert. 1937 wurde im Zuge der Industrialisierung Affecking von den nationalsozialistischen Machthabern nach Kelheim zwangseingemeindet. Der neue Stadtteilname „Kelheim-Ost“ war verständlicherweise höchst unbeliebt. Im Widerstand gegen das Dritte Reich wurde die neue Pfarrkirche Heilig-Kreuz errichtet. 1999 schließlich wurde der „Stadtteil Affecking“ endlich auch im Ortsschild der Kreisstadt Kelheim wieder sichtbar.

Referentin: Dr. Jutta Göller

Führung

Führung in der Befreiungshalle Kelheim



Nr. 5-24231

Di 07.05.2024,
16.00 – 17.30 Uhr

Befreiungshalle
Kelheim,
Befreiungshallestraße 3,
93309 Kelheim |
Treffpunkt: Am
Besucherzentrum

€ 10,00 €
Lastschrift

Als Gedenkstätte für die siegreichen Schlachten gegen Napoleon und als Mahnmal für die Einheit Deutschlands ließ König Ludwig I. die Befreiungshalle errichten. Erfahren Sie bei einer kurzweiligen Führung viel Interessantes über die Befreiungshalle und über die Hintergründe des Baus und die Architektur. Von der Grundsteinlegung bis zur Einweihung 21 Jahre später gibt es viel zu berichten.

Referentin: Silvia Kolmer,
Kelheimer Gästeführerin



Nr. 5-24204

Sa 04.05.2024

€ 15,00 € (für Nicht-KTI-Mitglieder)

∞ KTI und KEB



Nr. 5-24084

Mi 08.05.2024,
19.00 Uhr

📍 Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal

€ 10,00 €

Studienfahrt

Studienfahrt nach Velburg

mit Stadtführung - Asamkirchen und Führung in der König Otto Tropfsteinhöhle

Genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

Kurs

Anleitung zum sakralen Tanz – „Tanzen hilft immer“

mit Franziskanerbruder Georg Schmausser

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und leichte/„leise“ Schuhe mitbringen! Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrgarten statt!



Referent: Br. Georg Schmausser

Führung

Unheimliches Regensburg – Dunkle Orte und mystische Geschichten

Regensburg ist bei Touristen und Einheimischen gleichermaßen beliebt für sein mediterranes Flair und seine pittoresken Gebäude. Doch hinter dieser Fassade lauert Abgründiges. Entdecken Sie während dieser Stadtführung Regensburg von seiner dunklen Seite und tauchen Sie ein in die Welt der Sagen, Mythen und urbanen Legenden. Zudem erfahren Sie, welche Verbrechen einst die Stadtbewohner erschütterten, und bekommen einen Einblick in die Kriminalitätsgeschichte der Freien Reichsstadt Regensburg. Historische Hintergründe zu den einzelnen Schauplätzen runden das Erlebnis ab.

Referentin: Julia Kathrin Knoll, Autorin



Nr. 5-24013

Do 16.05.2024,
17.00 Uhr

📍 Regensburg, Haidplatz, 93047 Regensburg |
Treffpunkt: am Brunnen

€ 8,00 €
Lastschrift



Nr. 5-24121

**Do 06.06.2024,
19.00 – 21.00 Uhr**

📍 Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

Heilsames Singen – Chanten im Sommer

Anleitung zur Entspannung mit Klängen aus aller Welt

Ein Abend um Energie und Kraft zu schöpfen mit Liedern, Tänzen und Klanggeschenken aus aller Welt. Gitarre, Monochord und Shruti Box sind unsere Begleiter - herzlich willkommen! „Singen können“ ist kein Hindernis, aber auch keine Voraussetzung zum Chanten. denn, „Wenn Du gehen kannst, kannst Du tanzen, wenn Du sprechen kannst, kannst Du singen“. (Afrikanisches Sprichwort) Chants kommen aus verschiedenen Kulturkreisen: Lieder des Herzens wie spirituelle Lieder und Mantras, indianische Kraftlieder, Tanzlieder der Sufis und einfache Lieder der Völker. Worte und Melodie wiederholen sich, so kommt unser Geist zur Ruhe, alle haben Zeit sich einzuschwingen. Gemeinsames Singen macht glücklich und gesund! Entspanntes, lauschendes Singen in Gemeinschaft stärkt die Gesundheit und fördert unsere Lebenskraft. Die moderne Hirnforschung hat nachgewiesen, dass das Gehirn beim Chanten einen „Motivations - Cocktail“ erzeugt, der positiv auf Schmerzempfinden, Angst, Spannungs- und depressive Zustände wirkt und unser Herz, Kreislauf und Nervensystem unterstützt. Singen bereitet einen Raum der Verbundenheit: mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Schöpfung. Singen verleiht unserer Seele Flügel und lässt sie tanzen.

Hinweis: Bitte ein kleines Getränk für zwischen-durch mitbringen! Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrgarten statt!

Referentin: Susanne Goebel



Nr. 5-24205

geplant für Juli 2024

📍 93309 Kelheim

€ kostenfrei, Spenden erwünscht

🔗 KTI und KEB

Vortrag

Kelheimer Straßennamen

Genauer Termin wird noch bekannt gegeben.

Referent: Bernd Grune



Nr. 5-23915

**Mi 17.07.2024,
19.00 – 21.00 Uhr**

📍 Meditationsgarten an
der Alten Kirche,
Kirchplatz, 93342 Saal

€ 7,00 €

Extras

„Süßer Sommer“

Lesung mit Gespräch zur Literatur



Referentin: Angelika Süß,
Theaterregisseurin





Fit durch Bewegung52
Kochkurse58

GESUNDHEIT

Angebote des Caritasverbands für den Landkreis Kelheim e.V.



caritas Kelheim

Beratungsstelle für seelische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst)

Anmeldung und nähere Informationen direkt bei der Beratungsstelle für seelische Gesundheit unter: 09441/ 5007-26

- Angehörigengruppe, Abensberg, jeden vierten Mittwoch im Monat von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
- Achtsamkeitskurse zur Stressreduktion
- Achtsamkeit-Übungsgruppe, Kelheim
- Soziale Kompetenzgruppe, Kelheim, 1 x im Jahr, 10 Termine
- Selbsthilfegruppe „Wege aus der Depression“, Kelheim, i. d. R. jeden 2. Montag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr
- Bewegungsgruppe, Kelheim, i. d. R. jeden Donnerstag, Uhrzeit variiert
- Frauen-Freizeit-Gruppe, Kelheim, i. d. R. jeden letzten Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr
- Handarbeitstreff, i. d. R. jeden 1. Dienstag im Monat, von 14:00 bis 17:00 Uhr in den Räumen des Ambulant Betreuten Wohnens, Pfarrhofgasse 2, Kelheim
- Freizeitgruppe, Mainburg, i. d. R. Dienstag, 1x monatlich, von 15:00 Uhr bis 17:00
- Alleinerziehendengruppe, Mainburg, Austausch und gemeinsame Unternehmungen, i. d. R. jeden ersten Samstag im Monat ab 11 Uhr
- Traumagruppe, Abensberg, 6 Termine in Abensberg Do. 14:00 - 16:00 Uhr, 3 Termine am Jahresende - 3 am Jahresanfang
- Frühstücksgroupe 9-Uhr-Treff, Mainburg, i. d. R. Donnerstag, 14-tägig, von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- Frühstück am Freitag, Abensberg, i. d. R. jeden Freitag von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Fachstelle für Pflegende Angehörige

Gesprächskreis in Kelheim und Mainburg:

Anmeldung und Vorgespräch direkt bei der Fachstelle für pflegende Angehörige (Fr. Benkel), Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim, 09441/5007-67

Café Memory:

Anmeldung und weitere Informationen unter 08751/8455999 oder sozialstation.mainburg@caritas-kelheim.de

Gesprächskreis pflegender Angehöriger - in Kelheim und in Mainburg

Sie haben einen nahestehenden Menschen der an einer Demenz erkrankt ist? Sie fühlen sich mit dem Thema Demenz völlig alleine? Sie sind nicht allein. Mit uns können Sie sich austauschen.

Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige treffen sich pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen. Das Treffen dient dem Austausch über Probleme im Umgang mit Betroffenen. Der Austausch ist für viele entlastend. Gemeinsam können oftmals Lösungsstrategien erarbeitet werden.

Kelheim: jeder 2. Dienstag von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr im Caritas Sozialzentrum Kelheim

Mainburg: jeder 4. Mittwoch von 10.00 bis 11.30 Uhr im Caritas Sozialzentrum Mainburg

Café Memory in Mainburg

Mit dem Café Memory wird Menschen mit Demenz eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Ein klares Konzept mit Ritualen gibt Sicherheit und ermöglicht Zugehörigkeit. Durch sinnvolle Betätigung kann Lebensfreude wieder erlangt werden.

Mainburg: jeder Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr im Caritas Sozialzentrum Mainburg

Themenreihe

Veranstaltungen mit dem Kneipp-Verein Abensberg

Kneipp-Verein Abensberg in Kooperation mit KEB



Nr. 5-24317

Sa 13.01.2024, 9.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt:
Karmelitenplatz 10,
Abensberg

€ 55,00 €

Anmeldung beim
Kneippverein unter:
09443/3396
Anmeldeschluss
08.01.2024

Nr. 5-24319

Mo 15.01.2024, 10.00 Uhr – Mo 12.02.2024, 11.00 Uhr, 5 Treffen

Altes Stadion, 93326
Abensberg

€ 40,00 €
(Für Mitglieder des
Kneippvereins 35,00 €)

Anmeldung beim
Kneippverein unter:
09443/3396
Anmeldeschluss
10.01.2024

Tagesveranstaltung

Wellness-Tag – Ein Tag für mich im Stadlerhof

Im Preis enthalten sind die Nutzung der Saunalandschaft, Tee- und Fruchtebar, energetisiertes Wasser, frische Salate und leckere, gesunde Snacks, Kaffee und hausgemachte Kuchen. Zusätzliche Anwendungen aus dem Massageangebot müssen rechtzeitig beim Stadlerhof extra gebucht werden (08754/910020).

Extras

Entspannung mit Klangschalen

Referentin: Melanie Pfaffeneder,
staatl. gepr. Diätassistentin

Nr. 5-24326

Do 22.02.2024, 19.00 Uhr

Treffpunkt:
Karmelitenplatz 10,
Abensberg

€ 15,00 € (Für Mitglieder
des Kneippvereins 13,00
€) + 3,00 €
Materiakosten

Anmeldung beim
Kneippverein unter:
09443/3396
Anmeldeschluss
17.02.2024

Nr. 5-24320

Mi 20.03.2024, 9.30 Uhr

Treffpunkt: Biburg vor
der Kirche

€ Spenden erwünscht

Anmeldung beim
Kneippverein unter:
09443/3396
Anmeldeschluss
16.03.2024

Nr. 5-24364

Do 28.03.2024, 19.30 Uhr

Treffpunkt wird noch
bekanntgegeben
(Tagespresse)

Anmeldung beim
Kneippverein unter:
09443/3396
Anmeldeschluss
24.03.2024

Extras

Sprossen – kleine Kraftpakete für die Gesundheit

Einführung - Probieren - Genießen

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Führung

Kapellenwanderung und Innere Einkehr

Dauer: ca. 2 - 3 Stunden, danach Besuch
des Cafés im Kloster Biburg möglich

Referent: Paul Brunner

Kurs

„Kräuterstammtisch“

Fit mit Frühjahrskräutern, Vorstellung
der Kräuter

Hinweis: Schnupperstunde/ Einzelstunde mög-
lich

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Nr. 5-24330

Mi 17.04.2024, 10.00 Uhr – Mi 15.05.2024, 11.00 Uhr, 6 Treffen

📍 Treffpunkt wird noch bekanntgegeben (Tagespresse)

€ 49,00 €
(Für Mitglieder des Kneippvereins 45,00 €)

📝 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396
Anmeldeschluss
10.04.2024

Nr. 5-24331

Fr 17.05.2024, 14.00 Uhr

📍 Abensberg, Kneippanlage, Mayrstraße, 93326 Abensberg

Nr. 5-24332

Mi 29.05.2024, 10.00 – 15.30 Uhr

📍 Treffpunkt wird in der Presse bekannt gegeben

€ 25,00 € (Für Mitglieder des Kneippvereins 20,00 €)

📝 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396
Anmeldeschluss
15.05.2024

Nr. 5-24334

Do 20.06.2024, 9.00 Uhr

📝 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396
Anmeldeschluss
20.06.2024

Kurs**Qi Gong auf Stühlen**

Hinweis: Schnupperstunde/ Einzelstunde möglich

Referentin: Doris Berdzentis

Extras**Eröffnung der Kneipp-Anlage**

Vorstellung der 5 Kneipp Elemente

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Tagesveranstaltung**Ein Kneipp Gesundheitstag**

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der 5 Kneippschen Elemente, Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jedem Lebensalltag integrieren.

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Studienfahrt**Studienfahrt nach Amberg**

Fahrt nach Amberg mit dem Zug, Treffen mit dem Kneipp-Verein Amberg, Stadtführung. Rückfahrt gegen 18.00 Uhr.

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Nr. 5-24335

Fr 05.07.2024, 7.00 – 8.30 Uhr

📍 Abensberg, Kneippanlage, Mayrstraße, 93326 Abensberg

📝 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396
Anmeldeschluss
01.07.2024

Nr. 5-24336

Mi 10.07.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

📍 Abensberg, Kneippanlage, Mayrstraße, 93326 Abensberg

📝 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396

Führung**Meditationswanderung nach Allersdorf****Kurs****Willkommenskurs an der Kneipp-Anlage**

Was ist Kneippen? Wie funktioniert das eigentlich?

Lernen Sie Kneipp-Anwendungen wie beispielsweise Wassertreten, Armbad, Güsse und vieles mehr kennen und stärken Sie damit Ihr Immunsystem. Gerne geben wir Tipps, wie Sie das Gesundheitstraining effektiv in den Alltag einbauen können.

Referentin: Gerda Pfaffeneder



Nr. 5-23954

📍 Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 40,00 €

Kurs**Hatha-Yoga**

Entspannte, ruhige und tiefgehende Bewegungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen sorgen neben einer bewussten Körperhaltungen für ein harmonisches Körpergefühl.

Hinweis: Bitte Isomatte, Decke, evtl. kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen

Referentin: Nicole Meier,
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin

Hatha-Yoga für Anfänger

Mo 08.01.2024, 18.00 Uhr – Mo 05.02.2024,
19.00 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Mo 08.01.2024, 19.30 Uhr – Mo 05.02.2024,
20.30 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Anfänger

Mo 19.02.2024, 18.00 Uhr – Mo 18.03.2024,
19.00 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Mo 19.02.2024, 19.30 Uhr – Mo 18.03.2024,
20.30 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Anfänger

Mo 08.04.2024, 18.00 Uhr – Mo 06.05.2024,
19.00 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Mo 08.04.2024, 19.30 Uhr – Mo 06.05.2024,
20.30 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Anfänger

Mo 03.06.2024, 18.00 Uhr – Mo 01.07.2024,
19.00 Uhr, 5 Treffen

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Mo 03.06.2024, 19.30 Uhr – Mo 01.07.2024,
20.30 Uhr, 5 Treffen



Nr. 5-24232

📅 **Do 11.01.2024,**
9.00 Uhr

📍 Landratsamt Kelheim,
Donaupark 12, 93309
Kelheim

📝 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Interessierte können sich beim Zentrum für Chancengleichheit unter zfc@landkreis-kelheim.de oder per Telefon bei Christian Gabler (09441 207-1040) anmelden.

🔗 KEB und Zentrum für Chancengleichheit, Landratsamt Kelheim

Schulung ehrenamtlich tätiger Einzelpersonen

Für ältere und pflegebedürftige Menschen kann die Hilfe aus der Nachbarschaft, durch Freunde oder Bekannte eine große Entlastung sein. Dies gründet nicht auf einem Arbeitsverhältnis, sondern auf Hilfsbereitschaft, Engagement und Freundschaft. Was oft nicht bekannt ist, solche sogenannten ehrenamtlich tätigen Einzelhelfer können (bereits ab Pflegegrad 1) den Entlastungsbetrag (125€ pro Monat) mit der Pflegekasse abrechnen. Auch die ehrenamtlich tätige Einzelperson selbst kann mit der Pflegekasse individuell abrechnen. Dafür ist aber eine Registrierung und eine Schulung gesetzlich vorgeschrieben. Zu dieser Thematik erhalten Sie bei dieser Veranstaltung ausführliche Informationen.

Referent: Christian Gabler



Nr. 5-24253

📍 Musikwerkstatt
Abensberg, Starkstr. 2,
93326 Abensberg

€ 45,00 €

Kurs**Qi Gong in Abensberg**

Die Übungen des Qi Gong basieren auf dem Prinzip von Yin und Yang: Die Ungleichgewichte im Körper werden ausbalanciert und Lebensgeister wieder geweckt.

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Referentin: Doris Berdzentis

Qi Gong im Winter

Do 18.01.2024, 10.00 Uhr – Do 29.02.2024,
11.00 Uhr, 6 Treffen

Qi Gong im Frühling

Do 07.03.2024, 10.00 Uhr – Do 25.04.2024,
11.00 Uhr, 6 Treffen

Qi Gong im Sommer

Do 06.06.2024, 10.00 Uhr – Do 11.07.2024,
11.00 Uhr, 6 Treffen



Nr. 5-23560

**Sa 20.01.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

Abensberg, Studio
Chmelicek, Auf dem
Weinberg 23, 93326
Abensberg

€ 25,00 €
Lastschrift

Workshop

**„Der Dreh mit der
Brustwirbelsäule“ – der
Schlüssel und die Lösung bei
Rund- und Flachrücken**

Ein beweglicher Brustkorb fördert die Atem- und Bewegungsfreiheit und steigert somit das Wohlbefinden.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-23931

Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2,
93342 Saal a. d. Donau

€ 65,00 €
Lastschrift

Kurs

Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ Joseph Pilates

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Geist gleichermaßen gut tut. Bei ruhiger Musik, im langsamen Tempo und mit großer Konzentration werden die Übungen unter Anleitung ausgeführt. Pilates eignet sich für jede Alters- und Leistungsstufe. Es kräftigt und dehnt gleichzeitig die Muskulatur. Die Haltung wird verbessert, die Körperwahrnehmung wird geschult und das Gleichgewicht optimiert. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit auch Ihr ganzes Lebensgefühl.

Referentin: Corinna Kornprobst

Fr 26.01.2024, 9.00 Uhr – Fr 19.04.2024, 10.00 Uhr, 10 Treffen

Fr 03.05.2024, 9.00 Uhr – Fr 19.07.2024, 10.00 Uhr, 10 Treffen

Wer is(s)t denn noch normal?

Essstörungen bei Jugendlichen



Nr. 5-24113

**Do 25.01.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

Abensberg, Kath.
Pfarrheim,
Theoderichstr.11, 93326
Abensberg

€ kostenfrei

über die KEB per Online-
Anmeldung, Tel.
09443/9282380 oder
Email info@keb-
kelheim.de

KEB, Pfarrei Abensberg,
Gesundheitsregion Plus

Fast in jeder Schulklasse, fast in jeder Jugendgruppe sind heute Jugendliche mit auffälligem Essverhalten oder großen Sorgen um Figur und Gewicht anzutreffen. Aber wo beginnt eine behandlungsbedürftige Essstörung und wie kann ich gefährdeten und betroffenen Jugendlichen hilfreich zur Seite stehen?

Dieser Vortrag bietet grundlegende Informationen zu Essstörungen und gibt Anregungen zur Prävention und zum Umgang mit betroffenen Jugendlichen. Inhalte:

- Kurzüberblick über Krankheitsbilder, mögliche Hintergründe, Anlaufstellen und Behandlungsformen
- Erste Anzeichen einer Essstörung erkennen
- Betroffene besser verstehen lernen
- Empfehlungen für den Umgang mit Betroffenen



- Anregungen für die Prävention in der Familie
- Beispiele von Präventionsmethoden für die Jugendarbeit zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Körpergefühls, zum Umgang mit Gefühlen, zur Förderung eines gesunden Essverhaltens und zum kritischen Umgang mit Medien

Lassen Sie sich Ihren Blick schärfen für ein Thema, das viele Jugendliche betrifft!



Referentin: Claudia Burmeister,
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Mitbegründerin und Leiterin der Beratungsstelle zu Essstörungen „waagnis“ in Regensburg, langjährige Erfahrung als psychologische Beraterin, Fortbildungsreferentin und Leiterin von Selbsterfahrungsgruppen



Kurs

Einsteiger-Tauchkurs

Probieren Sie unseren Einsteiger Tauchkurs Scuba Diver (Pool)!

Hier werden Sie feststellen, wieviel Spaß tauchen macht.

Sie lernen den Tauchsport in 3 Modulen im Pool und in der Theorie kennen.

Im Kursprogramm enthalten: gratis Lehrmaterial, 3 Pool Module im Pool, persönlicher Theorieunterricht, maximal 6 Kursteilnehmer, komplette Leihhausrüstung, hochprofessionelle Ausbilder

Wer möchte kann im Anschluss den OpenWaterDiver absolvieren.

Referenten:
Torsten Rochlitzer, Tauchlehrer

Nabil Hamouda

Nr. 5-23786

**Sa 27.01.2024,
15.00 Uhr – So
28.01.2024**

Hallenbad, Lindenstr.
28, 93342 Saal

€ 99,00 €
im Kurspreis enthalten ist Leihhausrüstung komplett. Badeintritt kommt noch hinzu. Kurs wird komplett auf den OWD angerechnet und kann direkt am nächsten Tag fortgesetzt werden!

Anmeldung und Info bei:
Nabil Hamouda, Tel.:
0176/64768205



Nr. 5-23787

**Sa 27.01.2024,
15.00 Uhr – So
28.01.2024**

Hallenbad, Lindenstr.
28, 93342 Saal

€ 499,00 €
Im Kurspreis enthalten ist Leihhausrüstung komplett. Badeintritt kommt noch hinzu. Einsteiger-Kurs wird auf den OWD angerechnet

Anmeldung und Info bei:
Nabil Hamouda, Tel.:
0176/64768205

Kurs

OpenWaterDiver

OpenWaterDiver: im OWD-Kurspreis enthalten:

Theorie

6 Module im Pool, 4 Freiwassertauchgänge, Leihhausrüstung, Atemregler Standard, Anzug, Jacket, Flasche und Blei, Online Training Modul 1-3, Dive Assurance Tauchversicherung

Nicht im Kurspreis enthalten:

Online Training Modul 4-6, Badeintritt, Zertifizierung bei Scuba Schools International SSI, ABC Ausrüstung, Handschuhe (nötig für Freiwasser-Tauchgänge), Fülllinge (nötig für Freiwasser-Tauchgänge), Reise, Fahrtkosten, Zugangsberechtigungen

Hinweis: Für den OWD ist am Wochenende vor Kursbeginn eine Fahrt nach Erlangen zur Ausrüstungsanprobe und Erledigung organisatorischer Angelegenheiten notwendig.

Referenten:
Torsten Rochlitzer, Tauchlehrer

Nabil Hamouda



Workshop

„Wenn´s im Schultergelenk eng wird“

Kalkschulter, Sehnenscheidenentzündungen, Arthrosen ...

Durch gezieltes Training und Haltung sowie die richtige Umsetzung der Bewegung im Alltag können Sie sich Ihre uneingeschränkte Beweglichkeit wieder zurück erobern.



Referentin: Regina Chmelicek

Nr. 5-23561

**Sa 03.02.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

Abensberg, Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,00 €
Lastschrift



Nr. 5-24138

**Mo 19.02.2024,
19.00 Uhr**

Kelheimwinzer,
Pfarrheim,
Kelheimwinzerstr. 286,
93309 Kelheim

Frauen- und
Mütterverein und KEB

Kurs

„Entspann doch mal! – Wenn das nur so leicht wäre!“

Anleitung verschiedenener Entspannungstechniken



Referentin: Carolin Ploner,
Entspannungspädagogin, Burnoutberaterin

Information

Einführung zur Fastenwoche

kostenloser Infoabend - Vortrag



Referentin: Hildegard Freisleben

Nr. 5-23919

**Mi 21.02.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

Grund- und Mittelschule,
Aufenthaltsraum,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ kostenfrei



Kurs

Fastenwoche

Gemeinsam werden wir eine Woche lang, in einer Gruppe das Basenfasten durchführen.

Verzichtet wird streng auf alle tierischen Produkte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol und Weißmehlprodukte.

Ein Hauptnahrungsmittel ist dabei die Kartoffel.

Sie können sich satt essen ohne zu hungern.

Viele gesundheitliche und ästhetische Probleme unserer Zeit sind auf moderne Ess-, Trink-, und Lebensgewohnheiten

Nr. 5-23920

**Sa 24.02.2024, 19.00
Uhr – Sa 02.03.2024,
21.00 Uhr, 3 Treffen
individuell**

Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 35,00 € incl. Material
Lastschrift



Nr. 5-23562

**Sa 24.02.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

Abensberg, Studio
Chmelicek, Auf dem
Weinberg 23, 93326
Abensberg

€ 25,00 €
Lastschrift

und die damit einhergehende Säurebelastung zurückzuführen, mit der der Körper nicht mehr fertig wird. Nicht das Glas Wein, das Stück Schokolade oder die Tasse Kaffee schadet, sondern die Summe davon.

Wir treffen uns jeden 2. Tag, insgesamt 3 x. Es werden Entspannungsübungen, sowie eine gegenseitige Massage durchgeführt.

Bringen Sie deshalb bitte eine Decke und ein Kissen mit.



Referentin: Hildegard Freisleben

Workshop

„Entspannter, lockerer Kiefer“

Auf unnatürliche Belastung reagiert das Kiefergelenk sehr anfällig - Fehlbiss, Zähne knirschen, Kieferarthrosen bis hin zu Spannungskopfschmerzen sind die Folge. Mit gezielten Übungen und bewusster Kautechnik übernimmt das Kiefergelenk wieder seine ursprüngliche Funktion damit Sie wieder entspannt und kraftvoll zubeißen können.



Referentin: Regina Chmelicek

Kurs

Atem bewegt – mit Leichtigkeit durch den Tag

Die Bewegung des Atems schenkt Lebendigkeit. Die sanfte Schwingung, die die Luft ein- und ausströmen lässt, belebt den ganzen Körper und schenkt Wohlspannung.

Durch einfache Übungen im Sitzen und Stehen unterstützen wir in diesem Kurs



Nr. 5-24004

Mi 28.02.2024, 19.15 – 20.45 Uhr, 3 Treffen

Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 36,00 €
Lastschrift

die Atembewegung, öffnen Atemräume und finden den ureigenen Rhythmus. Wir erweitern unsere Wahrnehmungsfähigkeit und spüren uns auf immer neue Weise. Bei dieser Entdeckungsreise mit dem eigenen Körper wird klar, was nachhaltig gut tut.

Am ersten Abend lernen wir die Übungsweise des Erfahrbaren Atems nach Middendorf kennen. An den zwei anderen Abenden bauen wir darauf auf und widmen uns kurzen Übungsfolgen, die über den Tag verteilt Impulse zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe, Beweglichkeit und Sammlung werden können. Ein Skript kann nach dem Kurs dabei helfen, das Erfahrene mit in den Alltag zu nehmen.

Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin



Nr. 5-24029

**Mi 06.03.2024,
19.00 Uhr**

Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

€ 8,00 €
Lastschrift

Vortrag Darm-Gesundheit mit Effektiven Mikroorganismen

Mikroben/Bakterien sind die Grundlage unseres Lebens. Sie sind die sichtbare Verbindung von Innen und Außen. Obwohl man effektive Mikroorganismen ursprünglich für den Garten entdeckte, wurden sie wegen ihrer regenerierenden Eigenschaften binnen kürzester Zeit zum Geheimtipp für viele Anwendungen am und im Menschen. Laut Anwendern nicht nur, weil es vielen Leidenden helfen konnte, sondern auch vorbeugend mehr Gesundheit und somit Lebensqualität schenkt. Dieser Vortrag ist für alle Menschen geeignet, die in eigener Verantwortung etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.

Referentin: Silvia Lodermeier,
Naturfriseurin, EM-Beraterin



Nr. 5-24177

**Do 07.03.2024,
19.00 Uhr**

Bürgertreff, Am Markt
20, 93077 Bad Abbach

€ kostenfrei

KEB und Bürgertreff,
Markt Bad Abbach

Vortrag

„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge

Was passiert, wenn ich nicht mehr entscheiden kann? Eine Frage, die alle betrifft - egal ob jung oder alt!

Frau Christiane Utz von der Betreuungsstelle beim Landratsamt Kelheim informiert zum Thema „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ und klärt die Frage, wie durch die unterschiedlichen Verfügungen verbindliche Bestimmungen zur rechtlichen Vertretung, Willens- und Wunschbefolgung für Zeiten eigener Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit getroffen werden können. Frau Utz informiert auch über das seit 2023 geltende Ehegattenvertretungsrecht.

Ein äußerst wichtiges Thema, mit dem man sich nicht früh genug auseinandersetzen kann!

Referentin: Christiane Utz,
Betreuungsstelle des Landratsamtes Kelheim



Nr. 5-24022

**Sa 09.03.2024,
9.30 – 12.30 Uhr**

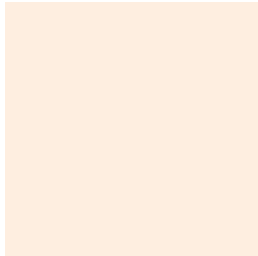
Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2,
93342 Saal a. d. Donau

€ 30,00 €
Lastschrift

Workshop

Qi Gong – Wohlfühl-Workshop Anleitung zum Qi Gong

Im Rahmen der Qi Gong Kurse bei der KEB geht es darum, verschiedene Techniken des traditionellen chinesischen Qi Gong zu nutzen. Sie helfen Spannungen und Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dies fördert einen gesunden Schlaf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt positiv bei psychosomatischen Erkrankungen. Durch die Qi Gong Übungen, die Sie im Kurs lernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und regen



Nr. 5-23563

**Sa 09.03.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

Abensberg, Studio
Chmelicek, Auf dem
Weinberg 23, 93326
Abensberg

€ 25,00 €
Lastschrift

die körpereigenen Kräfte an. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Hinweis: Bitte Getränke und Verpflegung für die kleine Pause selbst mitbringen.

Referentin: Gabriele Schneeberger

Workshop

Migräne- und Spannungskopfschmerz – Energien fließen lassen

Der Nacken ist die Verbindung zwischen Kopf und Körper; Fehlbelastungen und Fehlhaltungen sind sichtbar und spürbar! In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Nacken- und Kopfhaltung zu verbessern und wieder ins Lot zu bringen. Sie spüren sich augenblicklich erleichtert, freier und offener.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24118

**Mi 13.03.2024,
19.00 – 20.30 Uhr**

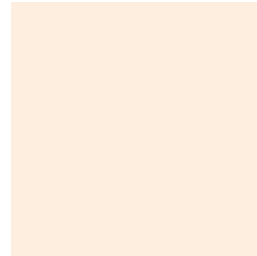
Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 € + ca. 5,00 € für
Lebensmittel
Lastschrift

Kurs

Detox-Workshop in der Fastenzeit

Sie möchten Ihren Körper von Schadstoffen befreien und sich gesünder ernähren? Dann ist dieser Detox-Workshop in der Fastenzeit genau das Richtige für Sie! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Detox kennen und wie Sie mit einfachen Zutaten leckere und gesunde basische Snacks zubereiten können, die Ihren Stoffwechsel anregen, Ihre Verdauung verbessern und Ihr Immunsystem stärken. Sie erfahren auch, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und welche Lebensmittel Sie meiden sollten. Dieser



Nr. 5-23881

**Sa 23.03.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

Abensberg, Studio
Chmelicek, Auf dem
Weinberg 23, 93326
Abensberg

€ 25,00 €

Detox-Workshop ist für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen und Spaß am Kochen haben. Freuen Sie sich auf eine genussvolle und entschlackende Zeit, denn basische Snacks sind eine tolle Möglichkeit, den Körper zu entsäuern, zu nähren und zu verwöhnen. Probieren Sie es doch mal aus!

Hinweis: Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Box zum Mitnehmen der Snacks



Referentin: Elisabeth Handl,
Detoxtrainerin und Visagistin

Workshop

Faszientraining



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24025

Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 48,00 €
Lastschrift

Kurs

Qi Gong – Miniurlaub im Alltag

Im Rahmen der Qi Gong Kurse bei der KEB geht es darum, verschiedene Techniken des traditionellen chinesischen Qi Gong zu nutzen. Sie helfen Spannungen und Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dies fördert einen gesunden Schlaf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt positiv bei psychosomatischen Erkrankungen. Durch die Qi Gong Übungen, die Sie im Kurs lernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und regen die körpereigenen Kräfte an. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Referentin: Gabriele Schneeberger



Nr. 5-24119

**Mi 24.04.2024,
19.00 – 20.30 Uhr**

Grund- und Mittelschule
(Schulküche), Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 20,00 € + ca. 5,00 € für
Material
Lastschrift

Qi Gong - Miniurlaub im Alltag

Mi 10.04.2024, 19.00 Uhr – Mi 15.05.2024, 20.00
Uhr, 5 Treffen

Qi Gong - Miniurlaub im Alltag

Mi 05.06.2024, 19.00 Uhr – Mi 03.07.2024, 20.00
Uhr, 5 Treffen

Workshop

Naturkosmetik selbst herstellen

Entdecken Sie die Geheimnisse der Naturkosmetik und lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Produkte herstellen können.

Verabschieden Sie sich von chemischen Produkten und sagen Sie Hallo zu natürlicher Schönheit.

Lernen Sie, wie Sie Ihre eigene Zahnpasta, ein Serum für Wimpern und Augenbrauen sowie eine Gesichtsschme mit Lorbeer herstellen können.

Lorbeer ist anhand seiner Inhaltsstoffe effektiver als Botox. Es beugt Altersflecken und Falten vor.

Erleben Sie einen unterhaltsamen und informativen Abend, während Sie gemeinsam im Kurs Ihre eigene Naturkosmetikprodukte herstellen.

An dem Termin ist Vollmond. Bei Vollmond sind die Pflanzen in allen Teilen aktiv, was sie zu einem idealen Zeitpunkt für die Herstellung von Salben und anderen Naturheilmitteln macht.

Hinweis: Bitte mitbringen: saubere Behälter zum Mitnehmen der Kosmetik (kleine Marmeladengläser sind ideal), Schreibmaterial

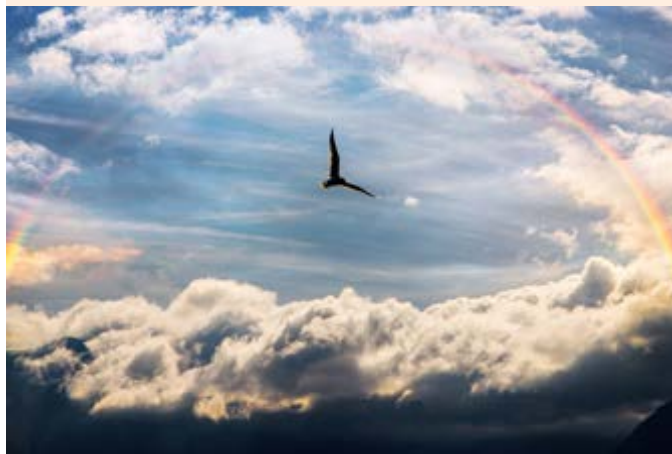


Referentin: Elisabeth Handl,
Detoxtrainerin und Visagistin

Seminar

Qi Gong – Wochenende in Hofstetten

Anleitung zum Qi Gong



Nr. 5-23451

**Sa 27.04.2024,
10.00 Uhr – So
28.04.2024, 13.00 Uhr**

Hofstetten,
Apostolatshaus der
Pallottiner, Hofstetten 1,
93167 Falkenstein

€ 195,00 € incl. Ü/VP
Lastschrift

Im Rahmen der Qi Gong Kurse bei der KEB geht es darum, verschiedene Techniken des traditionellen chinesischen Qi Gong zu nutzen. Sie helfen Spannungen und Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dies fördert einen gesunden Schlaf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt positiv bei psychosomatischen Erkrankungen. Durch die Qi Gong Übungen, die Sie im Kurs lernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und regen die körpereigenen Kräfte an. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Referentin: Gabriele Schneeberger



Nr. 5-23846

**Sa 11.05.2024,
14.00 – 17.00 Uhr**

📍 Kapelle, Ortsteil
Rothenbügl, 93351
Painten

€ 25,- €

Workshop

Waldbaden in Painten

Der Wald fasziniert die Menschen seit jeher. In unserer Zeit ist er ein Sehnsuchtsort der Ruhe und Erholung. Waldbaden ist eine wundervolle Möglichkeit, tief in die Welt der Bäume einzutauchen, die Natur wieder zu spüren und damit auch die Quelle der eigenen Kraft zu entdecken. Sie sind eingeladen zu einem Waldspaziergang der besonderen Art, der Sie staunen und entdecken lässt und Ihnen innere Ruhe, Kraft und Zuversicht für Ihren ganz eigenen Weg schenkt. In dieser Waldauszeit erwarten Sie die Schönheiten und Wunder des Waldes, Qigong-Übungen sowie meditative Impulse. Empfehlung: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Trinkflasche
Referentin: Gudrun Meier



Nr. 5-24190

**Mi 15.05.2024,
18.00 Uhr**

📍 Bienenzuchtverein Saal,
Buchenstr. 3, 93342
Saal

€ kostenfrei – Spenden erwünscht zu Gunsten des Imkereivereins Saal

Extras

Besuch beim Imker

Ein kostenloses Angebot für Alt und Jung, Familien mit Kindern und für alle Naschkatzen und Schleckermäuler!

Wir lernen und erfahren - Grundlegendes über die Honigbiene im Allgemeinen. Wir staunen - über ihre vielfältigen Leistungen für den Menschen (Honig, Wachs, Blütenstaub) und für die Umwelt (Bestäubung). Wir sehen und bewundern - die Lebensweise eines Bienenvolkes anhand eines (absolut ungefährlichen) Schauvolkes. Wir testen und probieren - verschieden Honigprodukte etc....

Referent: Stefan Gallmeier,
1. Vorsitzender Imkereivereins Saal



Nr. 5-24012

**Juni/Juli je nach
Wetterlage**

📍 Felsenbad, Werkstr. 23,
93342 Saal a. d. Donau

€ 30,00 €

Kurs

Schnuppertauch-Event im Felsenbad

Sich im Wasser frei zu bewegen, gehört wohl mit zu den schönsten Körpergefühlen, die man sich vorstellen kann.

Im Preis enthalten:
Leihusrüstung, Einweisung in die Ausrüstung, 15-20 Minuten Tauchzeit, ggf. Durchführung von 1-2 Übungen aus einem Tauchkurs, vollständige Anrechnung an einen Tauchkurs bei uns möglich

Hinweis: Organisation und weitere Informationen: Nabil Hamouda, Tel.: 0176/64768205

Referenten: Nabil Hamouda

Torsten Rochlitzer,
Tauchlehrer



Nr. 5-24014

**Mi 12.06.2024,
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Parkplatz am Netto in
Kelheim, Rennweg 122

€ 9,00 €
Lastschrift

Führung

Blüten und Blätter – Die heilende Pracht der Pflanzen

Endlich ist es so weit - die Natur entfaltet ihre ganze Kraft, Bäume und Pflanzen stehen in voller Blüte und präsentieren uns ihre schönsten Organe, duften und locken uns an. Bei unserer Führung Blüten- und Blätter-Heilkunde lernen sie teilweise kaum bekannte heimische essbare Blüten und Blätter kennen, erfahren, welche von ihnen heilende Kräfte haben und welche einfach nur richtig gut schmecken.

Sie erfahren mehr über die Grundlagen der Pflanzenheilkunde, die Geschichte und die verschiedenen Traditionen, die sich auf die Verwendung von Blüten und Blättern zur Heilung konzentrieren, aber auch interessante kulinarische Verwendungsmöglichkeiten.

Hinweis: Die Führung dauert etwa 2 Stunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Referent: **Norbert Goldberger**,
Kräuterpädagogin

Kurs

Atemspaziergang

Ein Spaziergang bietet die wunderbare Möglichkeit, an der frischen Luft und in Bewegung Atemerfahrungen zu sammeln. Auf dem Weg nehmen wir uns die Zeit, uns ganz körperlich mit unseren Atemräumen zu spüren. Wir nehmen uns selbst und die Umgebung auf neue, lebendige Weise wahr. Atem und Bewegung können leicht werden, so dass auch bei kleinen Anstrengungen der Atem weiter im eigenen Rhythmus fließt.

Wir werden etwa 2,5 km in gemütlichem Tempo gehen und dabei immer wieder Pausen zum Erklären, Üben und Austauschen haben.

Die neue Atemerfahrung wird Sie auf Ihren nächsten Spaziergängen bereichern und begleiten.

Hinweis: Treffpunkt am Parkplatz in der Friedhofstraße in Saal.
Bitte wetterangepasste Kleidung und bequeme Schuhe tragen

Referentin: **Rega Rutte**, Atempädagogin



Nr. 5-24127

Mi 26.06.2024, 17.00 Uhr, ca. 2 Stunden

📍 Feuerwehrhaus,
Oberschambach, 93342
Saal

€ 20,00 €
Lastschrift

Führung

„Waldbaden“

Mit Waldbaden präventiv in die Gesundheit investieren.

Machen Sie sich mit mir gemeinsam auf den Weg in den Wald, um mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen alle Sinne anzusprechen, sich zu entspannen und dann gestärkt wieder in den Alltag zu starten. Waldbaden ist eine stressreduzierende, achtsamkeitsstärkende, schlaffördernde leichte Entspannungsmethode, die uns erdet. Sehen, fühlen, riechen, hören - unsere Sinne werden bewusst in einzelnen Übungen angesprochen - im Alltag nutzen wir diese viel zu selten bewusst. Die vielen guten Eigenschaften des Waldes wirken auf uns entspannend, blutdruck- und pulsenkend und beruhigend. Die in der Waldluft enthaltenen Terpene stärken unser Immunsystem, die Lymphozyten steigen nachweislich. Machen Sie sich deshalb mit mir durch achtsames Schlendern auf den Weg in den Wald, ihrer Gesundheit zuliebe.

Referentin: **Sandra Berghammer**,
Kräuterpädagogin /Waldgesundheitstrainerin

Nr. 5-24010

**Di 18.06.2024,
17.00 – 18.30 Uhr**

📍 Parkplatz
Friedhofstraße, 93342
Saal

€ 8,00 €
Lastschrift



Nr. 5-24188

**Mi 10.07.2024,
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Kelheimwinzer am
Pendlerparkplatz an der
Kreisstraße

€ 9,00 €
Lastschrift

Führung

Sommerkräuter-Heilkunde

Mitten in der heißen Jahreszeit werden traditionell viele Heilkräuter geerntet. Erst im Sommer bilden sie viele wertvolle Inhaltsstoffe, aus denen seit Alters her wertvolle Zubereitungen für die persönliche Hausapotheke angefertigt werden.

Bei unserer Sommerkräuter-Führung lernen sie die wichtigsten heimischen Sommerkräuter kennen, die mit ihrem Duft und ihrer Farbenpracht nicht nur die Sinne beleben, sondern auch über beeindruckende heilende Kräfte verfügen - viele von ihnen sind zusätzlich auch als Gewürze zu verwenden. Sie erfahren alles von der korrekten Ernte über die richtige Trocknung bis hin zur Zubereitung von individuellen Rezepturen und richtigen Konservierung.

Hinweis: Die Führung dauert etwa 2 Stunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Referent: **Norbert Goldberger,**
Kräuterpädagoge



Nr. 5-23452

**Sa 27.07.2024,
10.00 – 17.00 Uhr**

📍 Haus Werdenfels,
Waldweg 15, 93152
Nittendorf – Eichhofen

€ 85,00 € incl.
Verpflegung
Lastschrift

Workshop

Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Werdenfels

Anleitung zum Qi Gong

Im Rahmen der Qi Gong Kurse bei der KEB geht es darum, verschiedene Techniken des traditionellen chinesischen Qi Gong zu nutzen. Sie helfen Spannungen und Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dies fördert einen gesunden Schlaf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt positiv bei psychosomatischen Erkrankungen. Durch die Qi Gong Übungen, die Sie im Kurs lernen, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und regen die körpereigenen Kräfte an. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

Referentin: **Gabriele Schneeberger**

Fit durch Bewegung



Nr. 5-23971
 € 45,00 € incl.
 Schneeschuhleihgebühr
 und Guide

Themenreihe

Anleitung zum Schneeschuhwandern

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

Der Winterwanderer kommt mit der neuen Trendsportart Schneeschuhwandern voll auf seine Kosten beim Wandern mit den Schneeschuhen durch unberührte Winterlandschaften.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach einer fachkundigen Einweisung in das Material und die Gehtechnik starten wir zur individuell auf die Gruppe ausgelegten Tour, sodass kein Teilnehmer eine Überforderung zu befürchten hat denn das oberste Motto unserer Touren heißt „Sicherheit und viel Spaß“. Die Teilnehmer sollten jedoch eine durchschnittliche Grundbelastbarkeit was die Kondition anbelangt mitbringen.

Jeder Teilnehmer sollte neben festem Schuhwerk und der Witterung entsprechender Bekleidung einen Rucksack mit etwas Verpflegung (Getränk und Snack) für Unterwegs dabei haben.

Hinweis: Brotzeit und Getränke bitte im Rucksack selbstmitnehmen und an festes und gutes Schuhwerk denken! (Bergschuhe z.B.)

max. 8 Teilnehmer

Referent: Eduard Steindl

Mondscheintour - Schneeschuhwandern -
 Treffpunkt und Datum je nach Wetterlage bitte bei Anmeldung bei Herrn Steindl erfragen!!!

Anleitung zum Schneeschuhwandern rund um St. Englmar

21.01.2024, ab 9.00 - ca. 19.00 Uhr
 Tagesfahrt je nach Wetterlage

Anleitung zum Schneeschuhwandern rund um den Arber

02.03.2024, ab 9.00 - ca. 19.00 Uhr
 Tagesfahrt je nach Wetterlage



Nr. 5-23921
 Turnhalle, Schule,
 Lindenstr. 28, 93342
 Saal a. d. Donau
 € 70,00 € für 10 Treffen

Kurs

„Schmerzfrei“ – durch Bewegung

Dehnungsabende „LnB-Motion“ - Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

Unsere Knochen werden nur durch die Muskulatur gehalten und bewegt. Deshalb sind die Muskeln, Sehnen und die Faszien sehr bedeutend um dauerhaft schmerzfrei zu werden und auch zu bleiben. Weil verkürzte oder verspannte Muskeln starken Druck auf die Gelenke ausüben, kommt es zu „reibisenartigen“ Schmerzen. Diese haben zur Folge, dass man sich weniger bewegt. Der folgende Bewegungsmangel führt dann zur Schonhaltung und Muskelfehlstellung und dies wiederum - zum Abbau der Gelenkflüssigkeit. Ein Teufelskreis entsteht.

Spezielle Dehnübungen vermindern den Druck auf die Gelenke, Verklebungen der Faszien werden gelöst und es kommt zu einer schnellen Schmerzreduzierung. Die Beweglichkeit wird spürbar verbessert und auch die Nährstoffversorgung der Gelenke, Muskeln und des Bindegewebes wird sehr stark angeregt und dadurch wieder mit mehr Sauerstoff versorgt.

Dehnübungen für die Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultergelenke sowie der Lendenwirbelsäule werden geübt. Dabei spielt die Gelenkigkeit keine Rolle. Deshalb ist das Alter / Geschlecht und / oder die Beweglichkeit unwichtig. Dehnen soll sich jeder der vital und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben will.

Aus diesem Grunde sind die Dehnübungen auch für Männer bestens geeignet, die immer sehr willkommen sind.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Kopfkissen und kleines Handtuch mitbringen!



Referentin: Hildegard Freisleben

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

Mo 08.01.2024, 18.00 Uhr – Mo 18.03.2024, 19.00 Uhr, 10 Treffen

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

Mo 08.01.2024, 19.15 Uhr – Mo 18.03.2024, 20.15 Uhr, 10 Treffen

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

Mo 08.04.2024, 18.00 Uhr – Mo 24.06.2024, 19.00 Uhr, 10 Treffen

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

Mo 08.04.2024, 19.15 Uhr – Mo 24.06.2024, 20.15 Uhr, 10 Treffen



Kurs

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Entlastung der Wirbelsäule

Hinweis: Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!
Anmeldung unbedingt erforderlich!!

Referentin: Nicole Aschenbrenner,
Fitness- und Präventionstrainerin

Wirbelsäulengymnastik

Di 09.01.2024, 18.15 Uhr – Di 06.02.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen

Wirbelsäulengymnastik

Di 20.02.2024, 18.15 Uhr – Di 19.03.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen

Wirbelsäulengymnastik

Di 09.04.2024, 18.15 Uhr – Di 07.05.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen

Wirbelsäulengymnastik

Di 04.06.2024, 18.15 Uhr – Di 02.07.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen

Nr. 5-23977

Turnhalle, Schule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal

€ 20,00 €
Lastschrift



Nr. 5-23554

Turnhalle, Schule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 45,00 €
Lastschrift

Kurs

Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining

entwickelt von Benita Cantieni

Mit Haltung und Bewegung die der Anatomie des Körpers entspricht fühlen wir uns leicht und voller Energie. Weichen wir von den Vorlagen unserer Anatomie ab, merken wir anfangs nur Nachlassen von Kraft und Beweglichkeit, langfristig können sich aber Organsenkungen, Rückenschmerzen und Arthrosen einstellen. Durch eine gekräftigte Tiefenmuskulatur und ein ideal ausgerichtetes Becken erobern Sie sich Ihre Leichtigkeit und Bewegungsfreude zurück. Dieses Bewegungskonzept ist die Basis für Kraft, Haltung und Schmerzfreiheit.

Hinweis: Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und dicke Socken mitnehmen.



Referentin: Regina Chmelicek

Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining

Di 09.01.2024, 19.30 Uhr – Di 06.02.2024, 20.45 Uhr, 5 Treffen

Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining

Di 20.02.2024, 19.30 Uhr – Do 19.09.2024, 20.45 Uhr, 5 x 75 Min.

Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining

Di 09.04.2024, 19.30 Uhr – Di 07.05.2024, 20.45 Uhr, 5 Treffen

Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining

Di 04.06.2024, 19.30 Uhr – Di 02.07.2024, 20.45 Uhr, 5 Treffen

**Kurs****Bauchtanz – Kurse**

Bewegungspädagogin Claudia Jung führt in den Kursen in die Traditionen der arabischen Welt ein und nutzt die Bewegungsabläufe des traditionellen Bauchtanzes für die Ziele körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit. Die Kurse werden auf verschiedenen Stufen angeboten.

Referentin: Claudia Jung

Nr. 5-23570

📍 Grund- und Mittelschule (Aula), Lindenstr. 28, 93342 Saal a. d. Donau

€ 56,00 €
Lastschrift

Bauchtanz - Fortgeschrittene

Mi 10.01.2024, 18.00 Uhr – Mi 06.03.2024, 19.30 Uhr, 8 Treffen

Bauchtanz - Aufbaukurs

Mi 10.01.2024, 19.30 Uhr – Mi 06.03.2024, 21.00 Uhr, 8 Treffen

Bauchtanz - Fortgeschrittene

Mi 10.04.2024, 18.00 Uhr – Mi 26.06.2024, 19.30 Uhr, 8 Treffen

Bauchtanz - Aufbaukurs

Mi 10.04.2024, 19.30 Uhr – Mi 26.06.2024, 21.00 Uhr, 8 Treffen

**Kurs****Line Dance**

Jung und Alt sind herzlich willkommen!

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Referentin: Christa Karg

Line Dance Anfänger

Do 11.01.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Treffen

Line Dance Fortgeschrittene

Do 11.01.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Treffen

Nr. 5-23992

📍 Grund- und Mittelschule (Aula), Lindenstr. 28, 93342 Saal a. d. Donau

📞 bei Anni Galli, Telefon 09441/8814

🔗 KDFB

**Kurs****Burning Plus**

Durch gezieltes Ausdauertraining zapfen wir unsere Energiedepots an und verbessern Beweglichkeit und Kraft. Mit Hilfe dieses speziellen Trainingsprogrammes werden die Muskulatur und das Bindegewebe gestrafft und der Fettanteil reduziert. Der Kurs ist durch individuell angepasste Bewegungsintensität für **j e d e n** geeignet. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung!

Nr. 5-23983

📍 Turnhalle, Schule Saal, Lindenstr. 28, 93342 Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Hinweis: Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk



Referentin: Katja Skwara

Mi 10.01.2024, 18.00 Uhr – Mi 07.02.2024, 19.30 Uhr, 5 Treffen

Mi 21.02.2024, 18.00 Uhr – Mi 20.03.2024, 19.30 Uhr, 5 Treffen

Mi 10.04.2024, 18.00 Uhr – Mi 15.05.2024, 19.30 Uhr, 5 Treffen

Mi 05.06.2024, 18.00 Uhr – Mi 03.07.2024, 19.30 Uhr, 5 Treffen

**Kurs****Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen**

Beweglichkeit erhalten / Muskulatur stärken / Sturzprophylaxe und Gleichgewichtssinn trainieren

Nr. 5-23989

📅 **Do 11.01.2024, 16.30 Uhr – Do 25.07.2024, 17.30 Uhr, jeden Donnerstag außer den Ferien**

📍 Saal, Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal

€ 0,50 € / Std.

Referentinnen: Traudl Kammermeier

Ursula Wagner

Workshop

„LAUFEN UND SCHMAUSEN“



Nr. 5-24032

📍 Generationenpark,
Lindenstraße, 93342
Saal a. d. Donau

€ 35,00 €

(Bitte haben Sie Verständnis, dass bei allen Kursen in denen Material oder Lebensmittel vorab organisiert werden, die Kurs- und Materialgebühren bezahlt werden müssen. Eine Absage ist bis 7 Tage vorher möglich. Danach kann eine Ersatzperson den Platz übernehmen.)

Lastschrift

Laufen und Ernährung sind eng miteinander verbunden, da eine ausgewogene Ernährung die Leistungsfähigkeit beim Laufen unterstützen kann, deswegen möchte ich euch nach einer lockeren Laufeinheit zeigen, wie einfach es funktioniert.

Nach dem Laufen inkl. Aufwärmen und Stabilitätsübungen werden wir gesunde und leckere Gerichte gemeinsam zubereiten und verkosten.

Hinweis: Die Länge der Laufstrecke ist ca. 5-6 km lang. Voraussetzung: man sollte 30 Minuten locker und langsam durchlaufen können.

Bitte Umziehsachen mitnehmen!

Referenten: Romana Kastler,
zert. Laufcoach
Florian Plettl,
Ernährungsberater



Nr. 5-24016

📅 **Di 20.02.2024, 17.30 Uhr – Do 16.05.2024, 18.30 Uhr, 12 Wochen immer Dienstag und Donnerstag**

📍 Saal a. d. Donau,
Generationenpark,
Lindenstraße, 93342
Saal

€ 150,00 € gesamt (= 6,25 €/Einheit)
Lastschrift

„LAUFEN UND SCHMAUSEN“

Di 16.01.2024, 17.30 – 19.30 Uhr

„LAUFEN UND SCHMAUSEN“

Di 23.01.2024, 17.30 – 19.30 Uhr

„LAUFEN UND SCHMAUSEN“

Di 30.01.2024, 17.30 – 19.30 Uhr

„LAUFEN UND SCHMAUSEN“

Di 06.02.2024, 17.30 – 19.30 Uhr

Kurs

LAUFEN GEHT MIT LÄCHELN IM GESICHT

Dieser Kurs ist an alle gerichtet die sich bewegen möchten in der Natur und auch später nach dem Kurs in Bewegung bleiben wollen und das Laufen als Sport für sich gewinnen möchten
Zielgruppe alle Laufanfänger*innen und Einsteiger*innen.

Inhalte sind:

* Laufen nach Paderborner Tabelle, mit Ziel nach den 12 Wochen 30 Minuten durchlaufen zu können, * Athletikeinheiten, wie Rückenmuskulatur stärken, Koordination, Balance - in einfachen Übungen und Worten erklärt * Stressabbau in der Bewegung * Freude sich in der Natur bei fast jedem Wetter zu bewegen.

DIE ESSENZ SOLLTE SEIN, FÜR SICH SELBST EINEN MEHRWERT HERAUSZUZIEHEN IN JEDLICHER FORM!!!

Referentin: Romana Kastler,
zert. Laufcoach



Nr. 5-24017

📍 Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2,
93342 Saal a. d. Donau

€ 35,00 €
Lastschrift

Workshop

Die Feldenkrais-Methode

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg sich selbst kennen zu lernen, über Körpererfahrung und Bewegung. Also, nicht wie man sein sollte, sondern wie ich bin. Und wenn ich mich näher kennen lerne, zeigen sich auch meine Potentiale, was mich hemmt und was ich brauche um diese zu entfalten, ob im Alltag, Sport, Beruf oder in der Kunst des Lebens.

Der dreistündige Workshop ist eine gute Gelegenheit Feldenkraisluft zu schnupern und sogar in diese eigene Welt der Bewegung und Erfahrung einzutauchen.

Hinweis: Bitte Isomatte und/oder Decke, bequeme Kleidung und evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen!



Referent: Bernhard Westermeier,
FELDENKRAIS-Lehrer

Die Feldenkrais-Methode

Sa 02.03.2024, 14.00 – 17.30 Uhr

Die Feldenkrais-Methode

Sa 27.04.2024, 14.00 – 17.30 Uhr

Die Feldenkrais-Methode

Sa 13.07.2024, 14.00 – 17.30 Uhr



Nr. 5-23910

📅 **Do 07.03.2024, 18.30 Uhr – Do 28.11.2024, 19.30 Uhr, durchlaufend jeden Donnerstag bei schönem Wetter**

📍 Generationenpark,
Lindenstraße, 93342
Saal a. d. Donau

€ 8,00 €

📞 bei Sandra Batz, Handy:
0151/22604923

Kurs

Outdoor-Fitness im Park - Das Abend-Workout im Generationenpark

Für Fitnessbegeisterte oder die, die es werden wollen - für Anfänger und Fortgeschrittene

Angeboten wird ein einstündiges, kurzwelliges Fitnessstraining im Mehrgenerationenpark. Das Training gliedert sich in drei Teile und besteht aus einem Aufwärmtraining, in dem der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht und auf die kommenden Übungen vorbereitet wird. Im Hauptteil, der abwechslungsreich gestaltet ist, gibt es verschiedene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit oder an Geräten des Parks. Beim sogenannten Cool-Down mit Dehnübungen, wird der Körper wieder heruntergefahren und auf die Regeneration nach dem Training vorbereitet.

Hinweis: Bitte mitbringen: Sportkleidung die ggf. auch etwas schmutzig werden darf (das Training findet komplett im Freien statt), Handtuch, Getränk, optional Fitness- oder Radlhandschuhe, gute Laune

Referentin: Sandra Batz,
Outdoor-Fitness-Trainerin



Nr. 5-24349

**Di 20.02.2024,
14.30 – 16.00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus
Langquaid, Hintere
Marktstraße 20, 84085
Langquaid

€ kostenfrei

Büro Soziale Stadt-
MGH, Tel.: 09452
912-20 |
mgh@langquaid.de
**Anmeldeschluss
13.02.2024**

∞ KEB Kelheim, MGH
Langquaid

Aktiv werden, beweglich bleiben – Übungen für jeden Tag

Bewegung spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle. Beweglich zu sein bedeutet selbstständig zu bleiben und alltägliche Dinge leichter verrichten zu können. Lernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag kennen. Sie recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag für körperliche Aktivität nutzen können.

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Referent: Klaus Schichler, Übungsleiter



Nr. 5-24356

**Mo 18.03.2024,
14.00 – 15.30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus
Langquaid, Hintere
Marktstraße 20, 84085
Langquaid

€ kostenfrei

Büro Soziale Stadt-
MGH, Tel.: 09452
912-20 |
mgh@langquaid.de
**Anmeldeschluss
11.03.2024**

∞ KEB Kelheim, MGH
Langquaid

Mit Kraft und in Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben

Möglichst lange fit und selbstständig bleiben - Wer wünscht sich das nicht? Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind dafür ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie mit unserer Referentin Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich ganz leicht trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Referent: Gabriele Gaudlitz, zertifizierte Gesundheitswanderführerin



Nr. 5-24358

**Mo 15.04.2024,
14.30 – 16.00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus
Langquaid, Hintere
Marktstraße 20, 84085
Langquaid

€ kostenfrei

Büro Soziale Stadt-
MGH, Tel.: 09452
912-20 |
mgh@langquaid.de
**Anmeldeschluss
08.04.2024**

∞ KEB Kelheim, MGH
Langquaid

Aktiver Körper, beweglicher Geist – Übungen für eine bessere Koordination

Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsexpertin zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Referent: Gabriele Gaudlitz, zertifizierte Gesundheitswanderführerin

Kochkurse

Workshop

Pizza und Pasta della casa

Hausgemachte Pizza- und Pastagerichte mit verschiedenen Soßen



Nr. 5-24082

**Fr 08.03.2024,
18.00 Uhr**

📍 Schulküche, Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 25,00 € + Zutaten nach
Tagespreis ca. 30,00 €
Lastschrift

Bella Italia, das Land der Genüsse und des Dolce Vita! In unserem Kochkurs setzen wir große Klassiker der italienischen Küche in den Fokus. Pizza und Pasta, dazu ein gutes Glas Wein und tolle Gespräche.

Hinweis: Bitte haben Sie Verständnis, dass bei allen Kursen in denen Material oder Lebensmittel vorab organisiert werden, die Kurs- und Materialgebühren bezahlt werden müssen. Eine Absage ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann eine Ersatzperson den Platz übernehmen.

Referent: Nabil Hamouda



Kurs

Küchel und Schmalzgebäck

Mit Anleitung zur Verwendung und Handhabung von Hefe und zur Brauchumpflegerie in Bayern

Nr. 5-24038

**Fr 02.02.2024,
18.00 Uhr**

📍 Schulküche, Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 25,00 € + ca. 10,00 €
Lebensmittel
Lastschrift

Hinweis: Bitte haben Sie Verständnis, dass bei allen Kursen in denen Material oder Lebensmittel vorab organisiert werden, die Kurs- und Materialgebühren bezahlt werden müssen. Eine Absage ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann eine Ersatzperson den Platz übernehmen.

Referentin: Ingrid Pollinger



Nr. 5-23929

**Fr 17.05.2024,
19.00 – 21.30 Uhr**

📍 Saal a. d. Donau,
Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

€ 55,00 € all incl. (fünf
Cocktails, Wasser,
Knabberei)
Lastschrift

Workshop

Sommerzeit ist Cocktailzeit

Sie mögen Cocktails wie Tequila Sunrise, Caipirinha, Mojito, Piña Colada, Cuba Libre, Margarita, Manhattan oder Sex on the Beach und sind begeistert vom Können der Cocktail-Mixer hinter der Cocktailbar? In einem mehrstündigen Kurs bekommen Sie Einblick in die Geheimnisse des Cocktailmixens - fruchtig-frisch oder cremig.

Die richtigen Zutaten für den gewünschten Drink, die richtige Menge an Eis und Spirituosen. Auch an den idealen Löffel und den Becher wird gedacht. Schütteln oder rühren - hier lernen Sie es. Nach einem Willkommen der Teilnehmer und dem Kursleiter - einem erfahrenen Cocktailmixer - bekommen Sie Einblicke in die Herstellung der exotischen Drinks. Auf unterhaltsame Art bekommen Sie auch geschichtliche Kenntnisse über Bars und Cocktails zu hören. Fragen werden gerne beantwortet.

Nach der Theorie und dem Beobachten wird es spannend: nun können Sie selber Erfahrungen sammeln und unter Anleitung die gezeigten Cocktails kreieren. Anschließend legen Sie den Shaker aus der Hand und verkosten Ihren Cocktail. Aber bei einem bleibt es nicht! Fünf Varianten mit und ohne Alkohol werden angeboten. Es erwartet Sie ein lockerer Abend in einer Runde Gleichgesinnter. Zu Hause können Sie das Gelernte später natürlich auch selbst anwenden. Die Rezepte können mitgenommen werden.

Referent: Christian Zach,
Barkeeper und Cocktailservice

Workshop

Paella, Tapas & Tortillas

Einblick in die spanische Koch- und Esskultur!
„Viva la Fiesta“



Nr. 5-24081

**Fr 21.06.2024,
18.00 Uhr**

📍 Schulküche, Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 25,00 € + Zutaten nach
Tagespreis ca. 35,00 €
Lastschrift

Spanien ist nicht nur eines unserer beliebtesten Reiseziele, auch die Küche des Landes ist sehr begehrt. Erleben Sie an diesem Abend die kulinarische Vielfalt und den Zauber der spanischen Nacht!

Hinweis: Bitte haben Sie Verständnis, dass bei allen Kursen in denen Material oder Lebensmittel vorab organisiert werden, die Kurs- und Materialgebühren bezahlt werden müssen. Eine Absage ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann eine Ersatzperson den Platz übernehmen.

Referent: Nabil Hamouda



Nr. 5-24361

**Mo 24.06.2024,
15.00 – 16.30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus
Langquaid, Hintere
Marktstraße 20, 84085
Langquaid

€ kostenfrei

Büro Soziale Stadt-
MGH, Tel.: 09452
912-20 |

mgh@langquaid.de.
**Anmeldeschluss ist
jeweils eine Woche vor
Kursbeginn.**

☞ KEB Kelheim, MGH
Langquaid

Kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie!

Vom Familien- zum Ein-/Zwei-Personen-Haushalt! Dies erfordert oftmals eine Umstellung der gewohnten Koch- und Essroutinen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Tipps und Tricks zu Resteverwertung und Vorratshaltung und dazu, wie Sie Ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können.

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

Referent: Adelborg Angerer,
Diplom-Oecotrophologin



Kurs

Küche und Kultur: PERU

Ein Koch- und Erlebnisabend der besonderen Art erwartet Sie mit kulturellen und kulinarischen Leckerbissen.



Nr. 5-24191

**Mi 10.07.2024,
18.00 Uhr**

Grund- und Mittelschule
(Schulküche), Lindenstr.
28, 93342 Saal a. d.
Donau

€ 25,00 € + Zutaten nach
Tagespreis ca. 25,00 –
30,00 €
Lastschrift

Die peruianische Küche ist unglaublich vielseitig! An diesem Abend tauchen wir ein in eine bunte und köstliche Küche, nebenbei erfahren Sie noch Wissenswertes über Land und Leute. Wir wagen uns dabei nicht nur an die Klassiker, sondern auch an spannende unbekanntere Gerichte! Wir sehen uns in Peru!

Hinweis: Bitte haben Sie Verständnis, dass bei allen Kursen in denen Material oder Lebensmittel vorab organisiert werden, die Kurs- und Materialgebühren bezahlt werden müssen. Eine Absage ist bis zum Anmeldeschluss möglich. Danach kann eine Ersatzperson den Platz übernehmen.

Referent: Rosita Gallmeier



| | |
|---------------------|----|
| Kreativität..... | 70 |
| Sprachkurse | 72 |
| PC- und Medien..... | 72 |

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Seminar

Letzte Hilfe Kurs

Wie können wir am Ende des Lebens noch helfen?



Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht - immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt

oder jung, ein Nachbar der plötzlich verstirbt, ein Kollege der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder - wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Angst beginnt im Kopf - Mut aber auch. Wissen macht Mut!

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

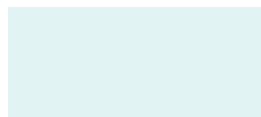
Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

LETZTE HILFE

- richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen
- schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft
- schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern
- LETZTE HILFE IST SO WICHTIG WIE ERSTE HILFE!

Zertifizierter Kurs der „Letzte Hilfe Deutschland gemeinnützige GmbH“, weitere Infos unter: www.letztehilfe.info

Alle Referenten sind qualifizierte „Letzte Hilfe Kursleiter“.



Nr. 5-24296

**Fr 16.02.2024,
16.00 – 20.30 Uhr**

📍 Bürgertreff, Am Markt
20, 93077 Bad Abbach

€ Eintritt frei – Spenden für den Hospizverein erwünscht.

🔗 KEB, Bürgertreff Bad Abbach und Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.

Nr. 5-24297

**Fr 21.06.2024,
16.00 – 20.30 Uhr**

📍 Pfarrheim, Sandolfstr.
10a, 84048 Mainburg-Sandelzhausen

€ Eintritt frei – Spenden für den Hospizverein erwünscht.

🔗 KEB, KDFB Sandelzhausen, Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.



Kreisverband
Kelheim

Nr. 5-24303

📍 BRK, Schulungsraum
Abensbergerstr. 6,
93309 Kelheim

€ 20,00 €

📄 Anmelde-Infos finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.keb-kelheim.de/aktuelle-veranstaltungen/5-24-303-fit-in-erster-hilfe/>

🔗 KEB und BRK Kreisverband Kelheim

Seminar

Letzte Hilfe Kurs – Bad Abbach in der Reihe „Letzte Hilfe“

Referentinnen: Claudia Janker,
Hospizbegleiterin

Annette Bauer,
Kordinatorin des Hospizvereins im Lkrs. Kelheim e.V.

Seminar

Letzte Hilfe Kurs – Sandelzhausen in der Reihe „Letzte Hilfe“

Fit in Erster Hilfe! Fit in 90 Minuten!

Jeder kennt das Gefühl oder die unterschwellige Angst, wenn ein Notfall eintrifft: „Was genau kann ich tun?“ oder „Was ist, wenn ich was falsch mache?“ In den neuen 90 minütigen Erste Hilfe Kursen des BRK Kreisverbands Kelheim erfahren Sie in aller Kürze alles Wichtige zu den Themen Wiederbelebung und Erste Hilfe am Kind. Die Kurse werden von mehreren verschiedenen ehren- und hauptamtlichen Ausbildern abgehalten. Aktuelle und detaillierte Informationen zu den Kursen sowie Informationen zur Anmeldung finden Sie auch auf unserer Homepage www.keb-kelheim.de



Fit in Erster Hilfe! - Erste Hilfe am Kind
Do 25.01.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Fit in Erster Hilfe! - Erste Hilfe am Kind
Do 21.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Fit in Erster Hilfe! - Erste Hilfe am Kind
Do 23.05.2024, 19.30 – 21.00 Uhr



Fit in Erster Hilfe! - Wiederbelebung
Do 22.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Fit in Erster Hilfe! - Wiederbelebung
Do 25.04.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Fit in Erster Hilfe! - Wiederbelebung
Do 20.06.2024, 19.30 – 21.00 Uhr



Kurs

Unsere Stimme – Ausdruck der Persönlichkeit

Umgang und Gestaltung mit unserer Stimme

Um uns Gehör zu verschaffen und uns auszudrücken benutzen wir täglich unsere Stimme. Manchmal erheben wir die Stimme, manchmal sind wir sprachlos. Wie die Klangfarbe, Klangkörper und seelische Komponenten zusammenhängen erfahren Sie in diesem Kurs. Ebenso wie das Zusammenspiel von Stimme, Mimik und Gestik unsere Persönlichkeit prägt. Kombiniert mit Einblicken in eine gute Rhetorik stärkt das Angebot die Persönlichkeit und optimiert die Ausstrahlung.



Referentin: Angelika Süß,
Theaterregisseurin

Nr. 5-23914

**Mi 07.02.2024,
18.30 – 20.00 Uhr**

Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 12,00 €
Lastschrift



Nr. 5-23927

**Mi 21.02.2024,
18.30 – 20.30 Uhr**

Pfarrzentrum,
Bahnhofstr. 2, 93342
Saal a. d. Donau

€ 26,00 €
Lastschrift

Seminar

„Wo liegt dein Fokus?“ – Dein Weg hin zu mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Leben

Du möchtest Schwere loslassen und Leichtigkeit & Lebensfreude tanken? Es darf wieder mehr Posives in dein Leben kommen? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Dich! Denn das Leben darf leicht, bunt und voller Freude sein.

Referentin: Shirin Reichl,
Sozialpädagogin B.A. und Life- und Impuls Coach



Kurs

Stopp! Nicht mit mir ...

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Schwerpunkte des Kurses sind das Erkennen und richtige Handeln in Konfliktsituationen und das Erlernen leichter, aber sehr effektiver Techniken, um einen Angreifer abzuwehren. Trainiert wird in der Gruppe, mit einem Partner oder am Schlagkissen. Im Kurs werden verschiedene Ernstfallsituationen nachgestellt und es wird geübt, wie man sich angemessen schützen und verteidigen kann.

Hinweis: In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen.

Referent: Heinz Perzl

Stopp! Nicht mit mir ...


Sa 02.03.2024, 13.00 – 17.00 Uhr


Stopp! Nicht mit mir ... Auffrischkurs

Sa 16.03.2024, 13.00 – 17.00 Uhr



Nr. 5-24116

 **Do 07.03.2024,
19.00 Uhr**

 Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

„Da kann ich doch gleich mit der Wand reden“

Wie wir Fenster bauen durch gewaltfreie Kommunikation

Wie kann ich mich klarer ausdrücken? - Verständnis schaffen durch mehr Klarheit in der Sprache

Kennen Sie das frustrierende Gefühl das bleibt, wenn nach einem Gespräch die Wand des Unfriedens höher geworden ist und keiner sich verstanden fühlt? - Alle sind frustriert und verärgert und der Rauch der Wut zieht förmlich aus den Köpfen.

Wie können wir Frieden in einer Welt schaffen, wenn es uns nicht einmal gelingt in Gesprächen und mit unseren eigenen Gefühlen für Frieden zu sorgen? Wie können wir Fenster bauen statt Wände und Verständnis schaffen statt Trennung?

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise zu mehr Klarheit, Verständnis und Frieden in unserem Inneren und unserer Sprache.




Referentin: Karin Eberl,
Juristin, Mediatorin und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation


Kurs

Burnout-Prophylaxe – oder „Die Kunst, zu erkennen, was fördernd für mich und meine Gesundheit ist“



Nr. 5-24194

 **Mi 20.03.2024,
19.00 – 21.00 Uhr**

 Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 15,00 €
Lastschrift

„Mir wird alles zu viel oder ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht“ solche Sätze kennen Sie sicherlich aus dem Alltag. Aufgaben und Anforderungen in Beruf und Alltag gehen schnell mal in Überforderungen über. An diesem Abend bekommen Sie einen kleinen Einblick, wie Sie diese Situationen besser erkennen und souverän entgegenreten können. Neben Wissenswertes über diese Themen dürfen Sie natürlich Entspannungstechniken auch ausprobieren und erleben.

Hinweis: Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, ggf. warme Socken

Referentin: Carolin Ploner,
Entspannungspädagogin, Burnoutberaterin



Nr. 5-24283

Mo 08.04.2024, 10.00 Uhr – Mi 05.06.2024, 11.30 Uhr, 8 Treffen wöchentlich

Neuer Pfarrsaal, Römerstr. 9, 93077 Bad Abbach

€ 28,00 € (Laufender Kurs mit 8 Treffen wöchentlich, 3,50 € pro Treffen)

bei Frau Barbara Marx, 0941/46700733

KEB Kelheim und Pfarre Bad Abbach

Kurs

Lebensqualität fürs Alter „LeA-Kurs“

Für Menschen ab der Lebensmitte

Haben Sie Lust auf eine feste feine Stunde in der Woche, in der Ihre Gedanken in neue Bahnen gelangen? Der „LeA“ (Lebensqualität fürs Alter) - Kurs umfasst 8 Stunden, findet einmal pro Woche über 90 Minuten statt und trainiert Körper, Geist und Seele auf gesellige Weise. In den Gruppentreffen finden Übungen zum Gedächtnistraining, kleine unterhaltsame Bewegungseinheiten sowie Auseinandersetzungen mit aktuellen Sinnfragen, die sich aus dem Alltag ergeben, statt. Im Mittelpunkt steht die Freude an den Übungen und Gesprächen, sodass die Teilnahme jedem einfach nur rundum guttun soll. Der Kurs wird geleitet von Frau Barbara Marx, zertifizierte LeA-Gruppenleiterin (KEB).



Leitung: Barbara Marx,
Zertifizierte LeA-Gruppenleiterin (KEB)

Seminar

Wie viel bist Du dir selbst wert? Ein Abend für SelbstLIEBE & WertSCHAETZung

Dein Abend für mehr LIEBE in deinem Leben und vor allem mehr LIEBE für Dich selbst. Wenn Du (wieder) liebevoller mit Dir selbst umgehen möchtest und Dich nach mehr Wertschätzung sehnst, dann bist du hier genau richtig!

Referentin: Shirin Reichl,
Sozialpädagogin B.A. und Life- und Impuls Coach



Nr. 5-23928

Mi 10.04.2024, 18.30 – 20.30 Uhr

Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal a. d. Donau

€ 26,00 €
Lastschrift

Workshop

Musiktherapie für die Seele



Referent: Karl Schmid, Musiktherapeut (FH), Dipl. Soz. Päd. (FH)



Nr. 5-24267

Di 30.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Grund- und Mittelschule (Aufenthaltsraum), Lindenstr. 28, 93342 Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

Spiel wie ein Kind!

Phantasiereise mit archaischen Rhythmen und Klängen

Gemeinsam entwickeln wir eine kindliche Wohlgefühlphantasie. Mit improvisierter Musik auf der Hand Pan entwickle ich diese klanglich weiter: Sie entspannen währenddessen. Eine spezielle musikalische Spieltechnik mit archaischen Rhythmen gibt Ihnen dabei Halt und hüllt sie geborgen mit feinen Klängen ein. So werden sanft Kindheitserinnerung von Wohlbefinden aktiviert und Sie können noch einmal in den Bildern und Gefühlen ihrer Kindheit schweigen!



Nr. 5-24268

Di 14.05.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Grund- und Mittelschule (Aufenthaltsraum), Lindenstr. 28, 93342 Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

Wie mich die erste Liebe fand

Die Geschichte des ersten Kusses mit Musik und Klang wieder neu aufleben lassen!

Mit musiktherapeutischen Spielmethoden gestalten wir einen Empfindungsraum in dem die erste Liebe wieder fühlbar wird. Im musikalischen Spiel miteinander erleben wir den Moment des Kontakts, das gegenseitige Interesse am Besonderem und Wichtigem des anderen, erhören uns und stürzen uns blind in die Musik oder die Stille.



Nr. 5-24273

**Di 04.06.2024,
19.00 – 21.00 Uhr**

Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

Wenn Liebe weh tut

Mit Musik und Klang sinnhaft durch die Trennungsphase

Psychische Verletzungen wie Liebeskummer aktivieren gleiche Gehirnregionen wie physischer Schmerz. Da Musik Emotionen positiv beeinflusst, wird der schmerzlindernde Einfluss von Musik als „Wundermittel“ offensichtlich. In einfachen gemeinsamen Musikspiel (er-)lösen wir unerhörte schmerzliche Trennungsgefühle und geben schmerzhaften Momenten nachträglich Sinn.



Nr. 5-24274

**Di 18.06.2024,
19.00 – 21.00 Uhr**

Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Workshop

Du bist es!

Die Sehnsucht der Liebe nach der Ewigkeit musikalisch improvisiert

Mit musikalischen Kontaktspielen und improvisierten Harmonien gelangen wir in eine konfliktferne Verbindung mit tiefer Einklangsempfindung. Die Beziehung ändert sich von „Kontakt haben“ nach „in Kontakt sein“. Dieser von zwei verschiedenen Menschen durch musikalische Berührungen initiierte spirituelle Übergang offenbart heilsame Gefühle des Glücks und der Zufriedenheit.



Nr. 5-24120

**Mi 15.05.2024,
19.00 – 20.30 Uhr**

Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 € + ca. 5,00 € für
Material
Lastschrift

Kurs

Hautpflege- und Schminkkurs für den Sommer

Sie lieben den Sommer, aber wissen nicht, wie Sie Ihre Haut optimal schützen und schminken können? Dann ist dieser Hautpflege und Schminkkurs für den Sommer genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Haut vor der Sonne und vor der permanenten digitalen Strahlung schützen, welche Produkte Sie dafür verwenden sollten und wie Sie ein leichtes und frisches Makeup zaubern können. Sie erfahren auch, welche Farben und Trends in diesem Sommer angesagt sind und wie Sie Ihren eigenen Stil finden können. Dieser Hautpflege- und Schminkkurs ist für alle geeignet, die sich schön und selbstbewusst fühlen wollen und Spaß am Schminken haben.

Sie werden in diesem Kurs viele praktische Tipps und Tricks lernen, die Sie sofort anwenden können und wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können!

Hinweis: Bitte mitbringen: Schreibmaterial, zuhause vorhandene Schminkprodukte, kleiner Spiegel, Gästehandtuch, ein paar Watte pads und Wattestäbchen, ggf. Augen-Makeup-Entferner, Schreibmaterial




Referentin: Elisabeth Handl,
Detoxtrainerin und Visagistin



Nr. 5-24302

 **Mi 19.06.2024,**
19.00 Uhr

 Gemeindebücherei,
Hauptstr. 22, 93342
Saal

€ 7,00 €
Lastschrift



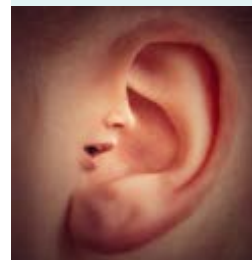
Lesung

In den Bergen findest du zu dir


Was wir beim Wandern über Resilienz lernen - Abenteurer Alpenüberquerung


Einmal im Leben zu Fuß über die Alpen und sich dabei den Herausforderungen und Widrigkeiten stellen. Mit diesem Selbstversuch und durch Begegnungen mit Menschen, die besonders widerstandsfähig und lebensfroh sind, wollte ich herausfinden, wie Resilienz und innere Stärke möglich sind oder gelernt werden können. Gefunden habe ich beeindruckende Lebensgeschichten und viele Ideen dazu, was uns stark macht! Wenn Petra Bartoli y Eckert zu sich kommen und den Kopf frei bekommen möchte, geht sie in die Natur - genau genommen geht sie in der Natur: Sie ist eine von Millionen Deutschen, die leidenschaftlich gerne wandern und die Ruhe in Bergen oder Wäldern ebenso genießen wie den Gleichklang ihrer Schritte auf kiesbedeckten Wegen.

Für ihr großes Ziel, einmal zu Fuß die Alpen zu überqueren, wollte sie sich nicht nur körperlich, sondern auch mental vorbereiten. Deshalb hat sie Bergmenschen getroffen und nach ihren Rezepten für innere Stärke und Durchhaltevermögen befragt. Was sie dabei gelernt hat, hat ihr aber nicht nur beim Wandern geholfen: Sie begegnet den Höhen und Tiefen des Lebens insgesamt nun viel gelassener. Seien Sie dabei und erleben Sie in der neuen Gemeindebücherei in Saal a.d. Donau eine szenische Lesung mit Frau Petra Bartoli y Eckert und Fotos ihrer Reise!



Nr. 5-24117

 **Do 13.06.2024,**
19.00 Uhr

 Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €
Lastschrift

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bearbeitet. Anmeldung ist erforderlich!



Referent: Bartoli y Eckert Petra, Petra Bartoli y Eckert, geboren 1974, ist Sozialpädagogin und arbeitete über 14 Jahre lang mit verhaltensoriginellen Kindern und Jugendlichen. Seit ihrer Ausbildung zur Drehbuchautorin schreibt sie hauptberuflich -wenn sie nicht gerade ihrer Leidenschaft, dem Wandern, nachgeht. Von ihr sind zahlreiche Sachbücher, Rundfunkgeschichten, Kinder und Jugendromane erschienen. Petra Bartoli y Eckert lebt und arbeitet in Regensburg.

Workshop

Wie geht Empathie? – Hinhören schafft Verständnis

Jeder redet von Empathie, aber wie mache ich das in der Praxis, wenn ich überhaupt nicht einverstanden bin mit dem, was der andere von sich gibt und die Mauer des Unverständnisses zwischen uns steht?

Was braucht es, damit sich jemand wirklich verstanden fühlt?

Wir untersuchen gemeinsam sprachliche Muster, die zu Unverständnis und Abwehr führen und üben, wie Verständnis durch empathisches Hinhören geschaffen werden kann.



Referentin: Karin Eberl, Juristin, Mediatorin und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation

Kreativität



Nr. 5-23996

5 x jeden 1. Montag im Monat

Grund- und Mittelschule,
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 30,00 €

Kurs

„Weiber Werkstatt“ – Wissen von A bis Z

Anleitung zum kreativen Gestalten und umweltfreundlicher Lebensweise

Referentin: Simone Pirthauer



Nr. 5-23997

5 x jeden 1. Dienstag im Monat

Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 20,00 €

Kurs

„Näh-Werkstatt“

Anleitung zum nachhaltigen Nähen - Upcycling für Kleidung

Referentinnen: Simone Pirthauer

Silvia Meier



Nr. 5-24003

Mo 05.02.2024, 19.00 Uhr

Grund- und Mittelschule
(Aula), Lindenstr. 28,
93342 Saal a. d. Donau

€ 12,00 € + Material
Lastschrift

Kurs

Weidenflechten mit Keramik

Wir flechten zwischen drei Eisenstäben Weide ein.

Individuelle Gestaltung der Weidenstellen mit Keramiklinsen oder selbst mitgebrachten Elementen möglich.

Hinweis: Keramiklinsen können bei der Referentin separat erworben werden.

Referentin: Andrea Fahrenberger,
Keramikerin



Nr. 5-24122

Mi 07.02.2024, 18.00 Uhr – Mi 28.02.2024, 3 Treffen

Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 45,00 € +
Materialkosten je nach
Inanspruchnahme
Lastschrift

Kurs

Malkurs: „Nass in Nass-Technik“

nach Dr. Margarethe Hauschka

Auf Spezialpapier (vorhanden) wird auf nassem Untergrund die Farbe (Aquarell- oder Naturfarben) aufgeschichtet. Diese Technik erleichtert den Einstieg in die Aquarell- und Acrylmalerei und ist aber auch für Fortgeschrittene geeignet sich künstlerisch zu entfalten. Malen mit Nass-in-Nass-Technik lässt die Teilnehmer schnell zu Farbnuancen und Bildgestaltung kommen.

Hinweis: Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarellfarben, Pinsel Größe 16 + 18

Referentin: Magdalena Spahr,
Künstlerin und Kunsttherapeutin



Nr. 5-24005

**So 25.02.2024,
11.00 Uhr**

Wortgeheuer-Werkstatt,
Ludwigstr. 8 – Eingang
Brunngasse, 93309
Kelheim

€ 7,00 €

Workshop

Dibbuks und Familiengeheimnisse

**Workshop im Rahmen der Aktion „Regensburg
und Kelheim lesen ein Buch“**

„Titos Brille“ von Adriana Altaras

Referentin: Eva Honold



Nr. 5-24123

**Fr 15.03.2024, 18.00
Uhr – Fr 19.04.2024, 4
Treffen**

Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 65,00 € + Material je
nach Inanspruchnahme
Lastschrift

Kurs

Aquarell-, Acryl- und Spachteltechnik

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

Mit der Aquarellfarbe, machen wir mehrere Schichten bis eine schöne Farbigkeit entsteht, mit der Kohle zeichnen wir das Motiv, was wir in den Farben erkennen. Ob Landschaft, Blumen, Menschen oder Abstrakte Formen - danach wird das Motiv ausgearbeitet. Wir können auch nach Vorlage Malen. Mit der Acrylfarbe spachteln wir auf Leinwand und gestalten ein Motiv. Eigene Wünsche und Vorstellungen können eingebracht werden.

Zielgruppe Fortgeschrittene und Einsteiger in der Malerei.

Hinweis: Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarell- und Acrylfarben, Aquarellpapier, Leinwand, Pinsel Größe 16 +18

Alle Materialien sind auch im Kurs vorhanden und können erworben werden.

Referentin: Magdalena Spahr,
Künstlerin und Kunsttherapeutin



Nr. 5-23848

**Di 21.05.2024,
9.00 Uhr – Sa
25.05.2024, 17.00 Uhr**

Hofmarkstraße 14 A,
93426 Roding –
Strahlfeld

€ Kursgebühr: 45,00 € pro
Tag wird abgebucht /
Übernachtung mit VP im
EZ: 75,00 € pro Tag ist
im Kloster zu bezahlen!
Lastschrift

Bitte geben Sie bei
Anmeldung an von
wann bis wann Sie
teilnehmen möchten.

**Anmeldeschluss:
15.03.2024**

Kurs

Mal- und Specksteinkurs im Kloster Strahlfeld

Individuelle Arbeiten in Aquarell, Acryl, Öl, Bleistift und Kohle können an diesen Tagen erarbeitet werden.

Parallel dazu ist das Gestalten mit Speckstein möglich.

Steinarbeit ist ein Erlebnis innerer Befriedigung. Steine sind Quellen der Kraft. Wir formen den Stein - der Stein formt uns. Ein elementares Erlebnis!

Referentin: Magdalena Spahr,
Künstlerin und Kunsttherapeutin



Nr. 5-24124

**Di 02.07.2024, 18.00
Uhr – Di 23.07.2024,
20.00 Uhr, 4 Treffen**

Grund- und Mittelschule
(Handarbeitsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 65,00 € – +
Materialkosten je nach
Inanspruchnahme
Lastschrift

Kurs

Monet in Giverny „Auf den Spuren von Licht und Schatten“

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet


Mit Aquarell- und Acrylfarben können wir mit zarten Farben auf den Spuren von Monet, Licht und Schatten folgen, Hell, Dunkel mit viele Abstufungen. Auf den Wasser- und den Landschaftsbildern das Spiel des Lichtes einfangen, sowie in Stillleben und Abstrakten Formen. Auch eigene Vorlagen können mitgebracht werden.


Referentin: Magdalena Spahr,
Künstlerin und Kunsttherapeutin

**Kurs****Kräutersalben und Seifen herstellen**

Referentin: Sandra Berghammer,
Kräuterpädagogin /Waldgesundheitsrainerin

Nr. 5-23868

 **Mo 15.04.2024, 19.00 Uhr, genauer Termin wird noch bekannt gegeben**


 bei Patricia Kolb,
Telefon: 09441/685572

 KDFB

Sprachkurse**Kurs****Englisch Sprachkurse**

Referentin: Dr. Andrea Adelung

Nr. 5-24094

 Grund- und Mittelschule
(Aufenthaltsraum),
Lindenstr. 28, 93342
Saal a. d. Donau

€ 52,00 €
Lastschrift

Englisch Fortgeschrittene
Mo 15.01.2024, 19.00 Uhr – Mo 11.03.2024,
20.30 Uhr, 8 Treffen


Silver Time: Englisch für Senioren
Di 16.01.2024, 9.00 Uhr – Di 12.03.2024, 10.30
Uhr, 8 Treffen


Englisch Fortgeschrittene
Mo 08.04.2024, 19.00 Uhr – Mo 10.06.2024,
20.30 Uhr, 8 Treffen

Silver Time: Englisch für Senioren
Di 09.04.2024, 9.00 Uhr – Di 11.06.2024, 10.30
Uhr, 8 Treffen


PC- und Medien**Schulungsangebote für Ältere im Umgang mit den digitalen Medien**


Nr. 5-24053

 **Donnerstag vormittags, bzw. nachmittags, (außer in den Ferien)**

 Mehrgenerationenhaus
Langquaid, Hintere
Marktstraße 20, 84085
Langquaid

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

 MGH Langquaid unter
09452/91220 |
mgh@langquaid.de
Nähere Informationen und Anmeldung beim Mehrgenerationenhaus Langquaid.

 KEB, LRA Kelheim, MGH
Langquaid

Laptop Grundkurse

„Schulungsangebote für Ältere im Umgang mit den digitalen Medien“

Bei den Schulungsangeboten für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien werden im Mehrgenerationenhaus Langquaid fortlaufend verschiedenste Themen am Computer bzw. am Laptop bearbeitet.



Kurs

Smartphone-Kurse „Silversurfer“

Wir leben in einer immer stärker digitalisierten Welt. Gerade für die ältere Generation stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Viele möchten auch im Alter aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben und sich hier engagiert einbringen. Smartphone, Tablet und Co. bieten eine hervorragende Möglichkeit, diese Wünsche zu erfüllen. Ganz gleich ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden geht, um gemeinsame Hobbies, kulturelle und informative Interaktion, oder um Erleichterungen im Alltag - „online“ zu sein bietet viele Vorteile.

Hinweis: Die Smartphone-Kurse im Landkreis Kelheim werden im Januar 2024 geplant und werden demnächst, sowohl auf unserer Homepage als auch in der Tagespresse, veröffentlicht.

Nr. 5-24360

**geplant ab dem
Frühjahr 2024
(nähere Infos auf
unserer Homepage und
in der Tagespresse)**

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

☞ KEB Kelheim,
Landratsamt Kelheim,
MGH Langquaid

Workshop

„Keine Angst vorm Internet“ – Computerfragen rund um den PC



Haben Sie Respekt vorm Internet oder Fragen rund um den Computer und Co.? Wollen Sie Ihr Wissen erweitern, Kenntnisse vertiefen oder vielleicht auch weitergeben oder teilen?

Dann sind Sie hier richtig! Im lockeren Austausch von Erfahrungen, nach dem Motto „jeder hilft

jedem“ sind zwei Treffen im Monat vorgesehen. Alle Damen und Herren die Interesse am Internet und am „computern“ haben können teilnehmen und/oder sich einbringen!

Termine: 15.01. / 19.02. / 18.03. / 29.04. / 10.06. / 08.07.2024

Referenten: Walter Dietz und Mechthildis Heiß



Nr. 5-24284

**Sa 06.04.2024,
14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Treffpunkt: Eingangstor
zum Kloster
Weltenburg,
Asamstraße 32, 93309
Kelheim-Weltenburg

€ 25,00 €

Fotokurs: Natur- und Landschaftsfotografie

Oberhalb des Donaudurchbruches in Weltenburg, einem Ortsteil von Kelheim, befindet sich die Benediktinerabtei Kloster Weltenburg. Die sogenannte „Weltenburger Enge“ wurde 2020 sogar als Nationales Naturmonument ausgewiesen. Ein solches Naturdenkmal beinahe direkt vor der Haustüre zu haben, ist gerade im Hinblick auf Landschaftsfotografie von unschätzbarem Wert. Für diese Kurseinheit begeben wir uns auf eine kleine Wanderung zum besten Aussichtspunkt über der Weltenburger Enge, um von dort dieses besondere Motiv fotografisch einzufangen. Wir lernen auf die richtige Perspektive zu achten und die Bildkomposition nach dem Goldenen Schnitt anzuordnen.

Abschließend besteht die Möglichkeit als Gruppe zusammen in der Klosterwirtschaft einzukehren und sich bei einem guten Bier über die individuellen Erfahrungen auszutauschen.

Voraussetzung: Weitwinkel-Objektive mit einer Brennweite von 16mm bis 35mm und vorzugsweise Blendenöffnung f3.0 bis f11

Zusätzlich mitbringen: Stativ, trittsichere Schuhe, Flasche mit Leitungswasser (nicht zum trinken).

Lerninhalt: Optimaler Einsatz von Quer- und Hochformat, Drittel-Regel, Linienführung, Bildvordergrund setzen, Einsatz der Perspektive, Wasserspiegelungen, Fotografieren im RAW-Format, optimaler Blendenwert;

Ort: Weltenburger Enge /Donaudurchbruch

Referentin: Tanja Bechert,
Fotografin und Künstlerin

Kooperationspartner

Die Regionale KEB im Landkreis Kelheim arbeitet mit Kooperationspartnern zusammen. Durch diese Zusammenarbeit wird versucht, ein möglichst breitgefächertes und qualitativ hochwertiges Bildungsangebot für alle zu schaffen.



KEB im Bistum Regensburg e.V.



Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut



BRK – Kreisverband Kelheim



Bürgertreff, Markt Bad Abbach



Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V.



Energieagentur Regensburg



Gemeinde Saal an der Donau



Gesundheitsregion Plus, Landkreis Kelheim



Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.



Katholischer Deutscher Frauenbund



Kneipp-Verein Abensberg e.V.

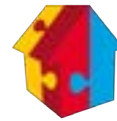


(KoKi) Koordinierende Kinderschutzstelle Kelheim

KTI - Kelheimer Touristik-Initiative e.V.



Landratsamt Kelheim
Zentrum für Chancengleichheit, Landratsamt Kelheim



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhaus Langquaid



ROXY KINO Abensberg



Tourist-Information Bad Gögging

TOURISMUSVERBAND
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.

Tourismusverband im Landkreis Kelheim e.V.



ORTSREGISTER

Abensberg

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Mo | 01.01. | Praxis-Seminar: Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang | 31 |
| Mo | 01.01. | Praxis-Seminar: Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln | 31 |
| Mi | 17.01. | WO IST GOTT? | 6 |
| Do | 18.01. | Qi Gong im Winter | 43 |
| Do | 18.01. | Qi Gong in Abensberg | 43 |
| Sa | 20.01. | „Der Dreh mit der Brustwirbelsäule“ – der Schlüssel und die Lösung bei Rund- und Flachrücken | 44 |
| Do | 25.01. | Kultur in der Druckerei | 34 |
| Do | 25.01. | Wer is(s)t denn noch normal? | 44 |
| Sa | 03.02. | „Wenn´s im Schultergelenk eng wird“ | 45 |
| Mi | 21.02. | NICHT GANZ KOSCHER – EINE GÖTTLICHE KOMÖDIE | 6 |
| Sa | 24.02. | „Entspannter, lockerer Kiefer“ | 46 |
| Sa | 02.03. | Ehevorbereitungs – Seminar (Abensberg) | 19 |
| Do | 07.03. | Qi Gong im Frühling | 43 |
| Sa | 09.03. | Migräne- und Spannungskopfschmerz – Energien fließen lassen | 48 |
| Mi | 20.03. | AUGENBLICKE 2024 – Kurzfilme im Kino | 7 |
| Sa | 23.03. | Faszientraining | 48 |
| Do | 18.04. | Ist der Glaube für Sie frag-würdig? | 8 |
| Mi | 15.05. | 7 KAPELLEN | 7 |
| Fr | 17.05. | Eröffnung der Kneipp-Anlage | 42 |
| Do | 06.06. | Qi Gong im Sommer | 43 |
| Fr | 05.07. | Meditationswanderung nach Allersdorf | 42 |
| Mi | 10.07. | Willkommenskurs an der Kneipp-Anlage | 42 |

Bad Abbach

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Fr | 16.02. | Letzte Hilfe Kurs – Bad Abbach | 64 |
| Do | 07.03. | „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge | 47 |
| Mo | 08.04. | Lebensqualität fürs Alter „LeA-Kurs“ | 67 |
| Do | 25.04. | Flüchtlingshilfe im Fokus: Informationsabend in Bad Abbach bietet Orientierung | 42 |
| Di | 17.09. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Herrnsaal nach Frauenbründl | 17 |

Bad Gögging

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Mo | 01.01. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 14 |
|----|---------------|--|----|

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 20.04. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 25.05. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 29.06. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 20.07. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 24.08. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 14.09. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |
| Sa | 12.10. | Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing | 15 |

Biburg-Allersdorf

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 11.05. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Allersdorf | 16 |
|----|---------------|--|----|

Donaustauf

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 27.04. | Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Wörth nach Donaustauf | 12 |
|----|---------------|--|----|

Falkenstein

| | | | |
|----|---------------|------------------------------------|----|
| Sa | 27.04. | Qi Gong – Wochenende in Hofstetten | 49 |
|----|---------------|------------------------------------|----|

Herrnsaal

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Sa | 13.07. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Weltenburg nach Herrnsaal | 17 |
|----|---------------|---|----|

Kelheim

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Mo | 01.01. | Internationales Kulturcafé | 22 |
| Mo | 01.01. | Kleine Auszeit – Bibelkreis | 10 |
| Mo | 01.01. | Glaube im Gespräch | 9 |
| Mo | 01.01. | Philosophie im Kant-Jahr | 9 |
| Do | 11.01. | Schulung ehrenamtlich tätiger Einzelperson | 43 |
| Do | 25.01. | Fit in Erster Hilfe! – Erste Hilfe am Kind | 65 |
| Mo | 19.02. | „Entspann doch mal! – Wenn das nur so leicht wäre!“ | 46 |
| Do | 22.02. | Fit in Erster Hilfe! – Wiederbelebung | 65 |
| So | 25.02. | Dibbuku und Familiengeheimnisse | 71 |
| Do | 14.03. | Flüchtlingshilfe im Fokus: Informationsabend in Kelheim bietet Orientierung | 22 |
| Do | 21.03. | Fit in Erster Hilfe! – Erste Hilfe am Kind | 65 |

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Di | 09.04. | Die Geschichte Affeckings | 35 |
| Do | 25.04. | Fit in Erster Hilfe! – Wiederbelebung | 65 |
| Di | 07.05. | Führung in der Befreiungshalle Kelheim | 36 |
| Do | 23.05. | Fit in Erster Hilfe! – Erste Hilfe am Kind | 65 |
| Mi | 12.06. | Blüten und Blätter – Die heilende Pracht der Pflanzen | 50 |
| Do | 20.06. | Fit in Erster Hilfe! – Wiederbelebung | 65 |
| Mo | 01.07. | Kelheimer Straßennamen | 37 |
| Mi | 10.07. | Sommerkräuter-Heilkunde | 52 |
| Sa | 21.09. | Führung in der Ottokapelle | 36 |
| Sa | 28.09. | Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch | 13 |

Kelheim - Weltenburg

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Sa | 06.04. | Fotokurs: Natur- und Landschaftsfotografie | 73 |
| Sa | 15.06. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing | 16 |

Langquaid

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Do | 11.01. | Laptop Grundkurs – Fotobearbeitung | 72 |
| Di | 20.02. | Aktiv werden, beweglich bleiben – Übungen für jeden Tag | 58 |
| Mo | 18.03. | Mit Kraft und in Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben | 58 |
| Mo | 15.04. | Aktiver Körper, beweglicher Geist – Übungen für eine bessere Koordination | 58 |
| Mo | 24.06. | Kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie! | 61 |

Mainburg

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| So | 14.04. | Ehevorbereitungs – Seminar (Mainburg) | 19 |
| Di | 16.04. | Flüchtlingshilfe im Fokus: Informationsabend in Mainburg bietet Orientierung | 22 |

Mainburg-Sandelzhausen

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Fr | 21.06. | Letzte Hilfe Kurs – Sandelzhausen | 64 |
| So | 23.06. | Führung und Backen in der Bäckerei Bugl | 23 |

Mitterfecking

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 02.03. | Stopp! Nicht mit mir ... | 65 |
| Sa | 02.03. | Stopp! Nicht mit mir ... | 65 |
| Sa | 16.03. | Stopp! Nicht mit mir ... Auffrischkurs | 65 |

Neustadt

| | | | |
|----|---------------|---------------------------------|----|
| Mi | 05.06. | Führung durch einen Naturgarten | 34 |
|----|---------------|---------------------------------|----|

Nittendorf - Eichhofen

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 27.07. | Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Werdenfels | 52 |
|----|---------------|--|----|

Painten

| | | | |
|----|---------------|----------------------|----|
| Sa | 11.05. | Waldbaden in Painten | 50 |
|----|---------------|----------------------|----|

Pettendorf

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Sa | 22.06. | Mit einem Römerschiff auf der Naab bei Mariaort | 28 |
|----|---------------|---|----|

Regensburg

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Do | 07.03. | Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus | 11 |
| Do | 07.03. | Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus | 11 |
| Do | 21.03. | Jüdisches Leben in Regensburg | 10 |
| Do | 16.05. | Unheimliches Regensburg – Dunkle Orte und mystische Geschichten | 36 |
| Sa | 18.05. | Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer | 13 |
| Do | 04.07. | Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus | 11 |
| Sa | 20.07. | Führungen durch den Bodenentdeckungspfad „Mensch trifft Boden“ | 29 |

Reiðing

| | | | |
|----|---------------|--------------------|----|
| Sa | 27.01. | Theologie vom Fass | 10 |
|----|---------------|--------------------|----|

Roding - Strahlfeld

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Di | 21.05. | Mal- und Specksteinkurs im Kloster Strahlfeld | 71 |
|----|---------------|---|----|

Rohr

| | | | |
|----|---------------|--|----|
| Sa | 13.04. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg | 16 |
| Fr | 18.10. | Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg | 18 |

Saal a. d. Donau

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Mi | 06.03. | Das Rüstungsfiasco eines Kampfflugzeuges im Zweiten Weltkrieg und: Der Tag an dem die Bomber vom Himmel fielen. | 23 |
| Mi | 15.05. | Besuch beim Imker | 50 |
| Mi | 19.06. | In den Bergen findest du zu dir | 69 |

Saal a. d. Donau

| | | | | | | | |
|----|--------|--|----|----|--------|--|----|
| Mo | 08.01. | Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Ehrmaier | 25 | Fr | 02.02. | Küchel und Schmalzgebäck | 59 |
| Mo | 08.01. | „Schmerzfrei“ – durch Bewegung | 53 | Mo | 05.02. | Seniorenachmittag | 10 |
| Mo | 08.01. | „Schmerzfrei“ – durch Bewegung | 54 | Mo | 05.02. | „Weiber Werkstatt“ – Wissen von A bis Z | 70 |
| Mo | 08.01. | Hatha-Yoga | 43 | Mo | 05.02. | Weidenflechten mit Keramik | 70 |
| Mo | 08.01. | Hatha-Yoga für Anfänger | 43 | Di | 06.02. | „LAUFEN UND SCHMAUSEN“ | 56 |
| Mo | 08.01. | „Schmerzfrei“ – durch Bewegung | 54 | Di | 06.02. | „Näh-Werkstatt“ | 70 |
| Mo | 08.01. | Hatha-Yoga für Fortgeschrittene | 43 | Mi | 07.02. | Malkurs: „Nass in Nass-Technik“ | 70 |
| Di | 09.01. | Wirbelsäulengymnastik | 54 | Mi | 07.02. | Unsere Stimme – Ausdruck der Persönlichkeit | 65 |
| Di | 09.01. | Wirbelsäulengymnastik | 54 | Mo | 19.02. | Hatha-Yoga für Anfänger | 43 |
| Di | 09.01. | Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining | 54 | Mo | 19.02. | Hatha-Yoga für Fortgeschrittene | 43 |
| Di | 09.01. | Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining | 54 | Di | 20.02. | LAUFEN GEHT MIT LÄCHELN IM GESICHT | 56 |
| Mi | 10.01. | Bauchtanz – Kurse | 55 | Di | 20.02. | Wirbelsäulengymnastik | 54 |
| Mi | 10.01. | Bauchtanz – Fortgeschrittene | 55 | Di | 20.02. | Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining | 54 |
| Mi | 10.01. | Burning Plus | 55 | Mi | 21.02. | Burning Plus | 55 |
| Mi | 10.01. | Burning Plus | 55 | Mi | 21.02. | „Wo liegt dein Fokus?“ – Dein Weg hin zu mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Leben | 65 |
| Mi | 10.01. | Bauchtanz – Aufbaukurs | 55 | Mi | 21.02. | Einführung zur Fastenwoche | 46 |
| Do | 11.01. | Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen | 55 | Sa | 24.02. | Ehevorbereitungs – Seminar (Saal a.d. Donau) | 19 |
| Do | 11.01. | Line Dance | 55 | Sa | 24.02. | Fastenwoche | 46 |
| Do | 11.01. | Line Dance Anfänger | 55 | Mi | 28.02. | Atem bewegt – mit Leichtigkeit durch den Tag | 46 |
| Do | 11.01. | Line Dance Fortgeschrittene | 55 | Do | 29.02. | „Naturgärten - Inseln des Lebens inmitten von Steinwüsten!“ | 34 |
| Mo | 15.01. | Seniorenachmittage | 10 | Sa | 02.03. | Die Feldenkrais-Methode | 57 |
| Mo | 15.01. | Seniorenachmittag | 10 | Sa | 02.03. | Die Feldenkrais-Methode | 57 |
| Mo | 15.01. | Englisch Sprachkurse | 72 | Mi | 06.03. | Darm-Gesundheit mit Effektiven Mikroorganismen | 47 |
| Mo | 15.01. | Englisch Fortgeschrittene | 72 | Do | 07.03. | „Da kann ich doch gleich mit der Wand reden“ | 66 |
| Di | 16.01. | Silver Time: Englisch für Senioren | 72 | Fr | 08.03. | Pizza und Pasta della casa | 59 |
| Di | 16.01. | „LAUFEN UND SCHMAUSEN“ | 56 | Sa | 09.03. | Qi Gong – Wohlfühl-Workshop | 47 |
| Di | 16.01. | „LAUFEN UND SCHMAUSEN“ | 56 | Di | 12.03. | Seniorenachmittag | 10 |
| Mo | 22.01. | Anleitung zum Cajon – spielen für Anfänger | 35 | Mi | 13.03. | Detox-Workshop in der Fastenzeit | 48 |
| Mo | 22.01. | Anleitung zum Cajon – spielen | 35 | Fr | 15.03. | Aquarell-, Acryl- und Spachteltechnik | 71 |
| Mo | 22.01. | Anleitung zum Cajon – spielen für Fortgeschrittene | 35 | Mi | 20.03. | Burnout-Prophylaxe – oder „Die Kunst, zu erkennen, was fördernd für mich und meine Gesundheit ist“ | 66 |
| Di | 23.01. | „LAUFEN UND SCHMAUSEN“ | 56 | Mo | 08.04. | „Schmerzfrei“ – durch Bewegung | 54 |
| Do | 25.01. | Ukulele – Anfänger | 35 | Mo | 08.04. | Hatha-Yoga für Anfänger | 43 |
| Do | 25.01. | Ukulele – Kurse | 35 | Mo | 08.04. | Englisch Fortgeschrittene | 72 |
| Fr | 26.01. | Pilates | 44 | Mo | 08.04. | „Schmerzfrei“ – durch Bewegung | 54 |
| Fr | 26.01. | Pilates | 44 | Mo | 08.04. | Hatha-Yoga für Fortgeschrittene | 43 |
| Sa | 27.01. | Einsteiger-Tauchkurs | 45 | Di | 09.04. | Silver Time: Englisch für Senioren | 72 |
| Sa | 27.01. | OpenWaterDiver | 45 | | | | |
| Di | 30.01. | „LAUFEN UND SCHMAUSEN“ | 56 | | | | |

| | | | |
|----|---------------|---|----|
| Di | 09.04. | Wirbelsäulengymnastik | 54 |
| Mi | 10.04. | Bauchtanz – Fortgeschrittene | 55 |
| Mi | 10.04. | Burning Plus | 55 |
| Mi | 10.04. | Wie viel bist Du dir selbst wert? Ein Abend für SelbstLIEBE & WertSCHAEtZung | 67 |
| Mi | 10.04. | Qi Gong – Miniurlaub im Alltag | 49 |
| Mi | 10.04. | Qi Gong – Miniurlaub im Alltag | 48 |
| Mi | 10.04. | Bauchtanz – Aufbaukurs | 55 |
| Do | 11.04. | Ukulele – Aufbaukurs | 35 |
| Mi | 24.04. | Naturkosmetik selbst herstellen | 49 |
| Sa | 27.04. | Die Feldenkrais-Methode | 57 |
| Di | 30.04. | Spiel wie ein Kind! | 67 |
| Fr | 03.05. | Pilates | 44 |
| Mi | 08.05. | Anleitung zum sakralen Tanz – „Tanzen hilft immer“ | 36 |
| Di | 14.05. | Wie mich die erste Liebe fand | 67 |
| Mi | 15.05. | Hautpflege und Schminkkurs für den Sommer | 68 |
| Fr | 17.05. | Sommerzeit ist Cocktailzeit | 60 |
| Sa | 01.06. | Schnuppertauch-Event im Felsenbad | 50 |
| Mo | 03.06. | Hatha-Yoga für Anfänger | 43 |
| Mo | 03.06. | Hatha-Yoga für Fortgeschrittene | 43 |
| Di | 04.06. | Wirbelsäulengymnastik | 54 |
| Di | 04.06. | Wenn Liebe weh tut | 68 |
| Di | 04.06. | Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining | 54 |
| Mi | 05.06. | Burning Plus | 55 |
| Mi | 05.06. | Qi Gong – Miniurlaub im Alltag | 49 |
| Do | 06.06. | Heilsames Singen – Chanten im Sommer | 37 |
| Do | 13.06. | Wie geht Empathie? – Hinhören schafft Verständnis | 69 |
| Di | 18.06. | Du bist es! | 68 |
| Fr | 21.06. | Paella, Tapas & Tortillas | 60 |
| Mi | 26.06. | „Waldbaden“ | 51 |
| Di | 02.07. | Monet in Giverny „Auf den Spuren von Licht und Schatten“ | 71 |
| Mi | 10.07. | Küche und Kultur: PERU | 61 |
| Sa | 13.07. | Die Feldenkrais-Methode | 57 |
| Mi | 17.07. | „Süßer Sommer“ | 37 |
| Sa | 28.09. | Ehevorbereitungs – Seminar (Saal a.d. Donau) | 19 |
| Di | 18.06. | Atemspaziergang | 51 |



Bildverzeichnis

© Tourismusverband im Landkreis Kelheim e.V., Anton
Mirwald - 14f., 81

A

AdobeStock - 9, 11, 30
ag Birgit Hyna - 55
ag. Marion Sapek - 54
Agnieszka Paluch - 54
Alpenrepublik - 6
Andrea Fahrenberger - 70
Andrea Petermichl - 46, 66
Andreas Hornauer - 65
Arsenal Filmverleih [de] - 6

B

Birgit Hyna - 55
BRK - 64

C

c.Agnieszka Paluch - 44ff., 48, 54
Caritas Kelheim - 40
Christian Greller - 36
Claudia Burmeister - 44
Connolly Weber - 7

D

Daniel Hörber - 35
Dorothea Söldner - 73
Dr. Jutta Göller - 11

E

E.Steindl - 53
Energieagentur Regensburg - 23

G

Georg Schraml - 69
Gregor Tautz - 12f., 15ff., 28

H

Heike Krieger-Heindl - 60
Heinz Perzl - 65
Hornauer Andreas - 65
Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V. - 67

I

Ilona Weiß - 66, 69
Inge Jung-Leiritz - 36

K

Kastl Martha - 34

Kath. Kirche mit ihren Medienzentralen und dem Kath. Filmwerk - 7
KEB - 36f., 50, 65
Kelly - 34

Kneippverein Abensberg e.V. - 41

Kolmer Silvia - 36

Kösel Verlag - 69

Kurt Meimer - 35

L

Landratsamt Kelheim - 22
Letzte Hilfe Deutschland - 64

M

Magdalena Spahr - 70f.
Meier Gudrun - 50
Meier Luis - 43
Michael Wening - 35

N

Nadja Freisleben - 46, 53f.
Norbert Goldberger - 50, 52

P

Peter Schmoll - 23
pixabay - 31, 46
Pixabay / Lodermeier - 47
pixabay.com - 3, 6, 18, 59
pixabay.com.de - 9f., 22, 30f., 37, 43ff., 55f., 58f., 61, 65ff.
pixabay.meineresterampe - 60
pixybay.com (10/05/2023) - 73
privat - 9, 36f., 48f., 55, 65, 68, 71, 73

R

Rega Rutte - 46, 51
Robert Golden - 57
Roland Preußl - 36

S

Sandra Batz - 57
Simone Pirthauer - 70
Sonja Hamberger - 57
Steindl - 53
Steindl Eduard - 53
stock.adobe.com - 1, 8, 29, 31, 44, 47, 84

V

Volker Staab - 11

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Wichtiger Hinweis: Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden derzeit von der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. zentral überarbeitet und sind dann für alle Regionalen KEB's, darunter auch für die KEB im Landkreis Kelheim ab Veröffentlichung sofort gültig. Bis zur Veröffentlichung der neuen AGB's auf unserer Homepage (www.keb-kelheim.de) gelten die hier abgedruckten Bedingungen. Bitte vergewissern Sie sich deshalb bei Veranstaltungsbuchungen immer im Voraus auf unserer Homepage nach den aktuell geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden Bestandteil des Vertrages zwischen den TeilnehmerInnen und der Regionalen KEB im Landkreis Kelheim, soweit die KEB im Landkreis Kelheim ausweislich des Programmheftes Veranstalter oder Mitveranstalter ist und soweit nichts anderes (z. B. in der konkreten Kurs-Ausschreibung) geregelt und vereinbart ist. Die AGBs der Mitveranstalter sind bei den einzelnen Veranstaltungen zudem zu berücksichtigen.

Öffentlichkeit der Veranstaltungen

Alle von der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim (nachfolgend: „KEB Kelheim“) angekündigten Veranstaltungen sind öffentlich, jedermann zugänglich und nicht an eine Mitgliedschaft oder religiöse Zugehörigkeit gebunden. Die Veranstaltungen werden mit entsprechenden Medien (Homepage, Programmheft, etc.) angekündigt. Die AGBs der Mitveranstalter sind bei den einzelnen Veranstaltungen zudem zu berücksichtigen.

Anmeldungen sind grundsätzlich zu allen Veranstaltungen und Kursen bei der KEB Kelheim erforderlich, außer es ist in der Veranstaltungsbeschreibung anders angegeben. Eine Anmeldung (telefonisch, persönlich, online, per E-Mail oder schriftlich) gilt als verbindliche Kursbelegung. In der Regel wird die Anmeldung nicht mehr schriftlich bestätigt. Die Anmeldung zu den Eltern-Kind-Gruppen erfolgt direkt bei den Leiterinnen. Die Veranstaltungen der KEB Kelheim sind in der Regel gebührenpflichtig. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Geschäftsbedingungen der KEB Kelheim an.

Teilnehmerbeiträge für Kursveranstaltungen, Studienfahrten und Exkursionen werden nach den zu erwartenden Kosten berechnet. Die Teilnehmerbeiträge werden in der Regel bereits im Programmheft und im Internet ausgewiesen. Die Leitung (Geschäftsführung) der KEB Kelheim kann in Ausnahmefällen abweichende Gebühren festsetzen oder Veranstaltungen gebührenfrei abhalten. Alle Kursgebühren werden über Lastschrift beglichen. Überweisungen oder Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen und in Rücksprache mit der KEB Kelheim möglich.

Bei **Abbruch** eines Kurses durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin kann keine Ermäßigung der Kursgebühr erfolgen. Die Gebühr für einzelne nicht besuchte Veranstaltungen eines Kurses wird nicht zurückerstattet.

Veranstaltungsabsage

Die KEB Kelheim kann auf Grund von ungenügender Teilnehmerzahl, Ausfall von ReferentInnen, oder bei anderen, nicht von der KEB Kelheim zu verantwortenden Umständen eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits an die KEB Kelheim geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Tagesaktuelle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie immer auf unserer Homepage: www.keb-kelheim.de

Rücktritt

Diese Rücktrittsbedingungen gelten, sofern in der konkreten Ausschreibung keine anderen Konditionen geregelt wurden.

Bei Rücktritt von der Veranstaltungsanmeldung bis 7 Tage vor Beginn werden 10 % der Kursgebühr – bei Tagesreisen und mehrtägigen Veranstaltungen 30 % der Gebühren – mindestens jedoch 6,00 Euro als Verwaltungsgebühren erhoben. Entstehen der KEB Kelheim jedoch durch den Rücktritt geringere Kosten, dann werden nur diese in Rechnung gestellt.

Wird diese Rücktrittsfrist nicht gewahrt und übernimmt keine Ersatzperson die vollen Verpflichtungen des abgemeldeten Teilnehmers, werden die gesamten Kursgebühren fällig.

Die Teilnahme an mehrtägigen Reisen ist nur mit Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung möglich.

Haftung

Die KEB Kelheim übernimmt keinerlei Haftung für Diebstähle, Unfälle, Verletzungen oder Schäden an Personen oder Sachgegenständen. Bei allen Studienfahrten oder Studienreisen tritt die KEB Kelheim lediglich als Vermittler auf. Sie ist daher nicht als Reiseveranstalter im rechtlichen Sinne anzusehen. Haftend im Sinne des BGB und übriger gesetzlicher Bestimmungen sind deshalb die jeweiligen Busunternehmer, Reiseveranstalter bzw. Fluggesellschaften.

Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Urheberrecht

Das Fotografieren oder Filmen sowie Bandaufzeichnungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der KEB Kelheim nicht vervielfältigt werden.

Datenschutz

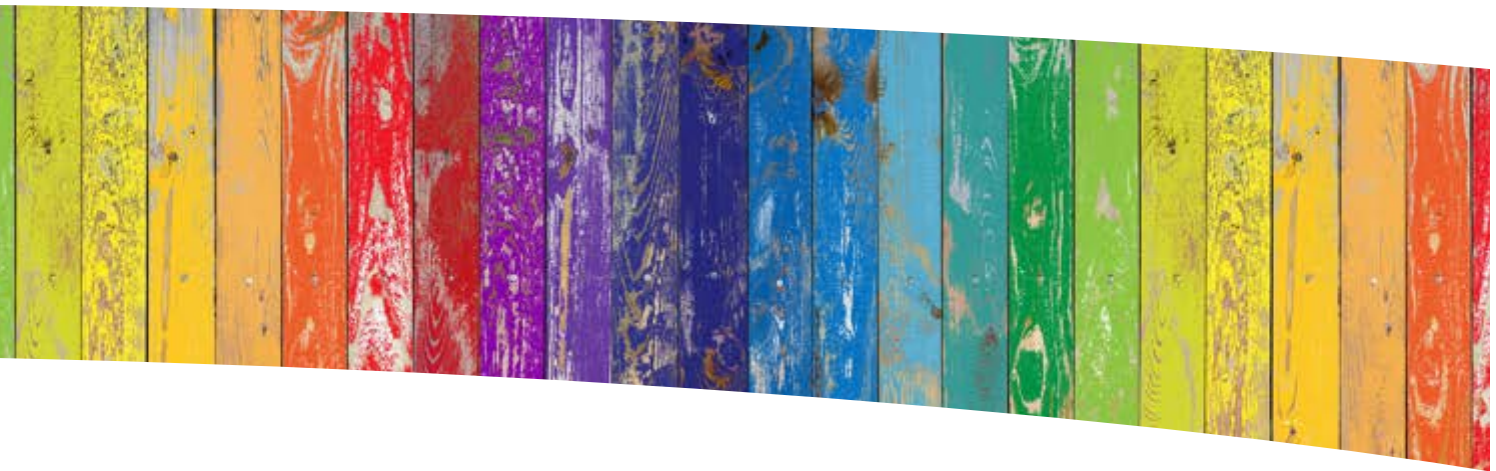
Persönliche Angaben von TeilnehmerInnen und ReferentInnen unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes. In der Diözese Regensburg gelten - wie in allen deutschen (Erz-)Diözesen - für die Verarbeitung personenbezogener Daten die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) einschließlich der Verordnung zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich gemäß den gesetzlichen Datenschutzvorschriften so, wie sie in der Datenschutzerklärung unter www.keb-kelheim.de/agbs dargestellt sind.

(Stand: 13.02.2023)



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS KELHEIM

... weil Bildung bunt ist



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM BISTUM REGENSBURG E.V.
Regionale KEB im Landkreis Kelheim
Max-Bronold-Str. 10
93326 Abensberg
09443 / 92 82 380
info@keb-kelheim.de



www.keb-kelheim.de