

Außenstelle vhs-Außenstelle Geiselhöring

Kerstin Gierl

Telefon: 09423 676, E-Mail: geiselhoering@vhs-straubing-bogen.de

262-G01GE

Pilates am Mittwoch I

Mittwoch, 16.09.2026, 17:30 bis 19:00 Uhr, 64,00 Euro, Kindertagesstätte am Lins Geiselhöring, Turnraum
Kursleitung: Jutta Sedlbauer

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es verbindet in fließenden Bewegungen Konzentration, Kontrolle und Präzision mit der Atmung und der Zentrierung des Geistes.

262-G02GE

Pilates am Mittwoch II

Mittwoch, 16.09.2026, 19:15 bis 20:45 Uhr, 64,00 Euro, Kindertagesstätte am Lins Geiselhöring, Turnraum
Kursleitung: Jutta Sedlbauer

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es verbindet in fließenden Bewegungen Konzentration, Kontrolle und Präzision mit der Atmung und der Zentrierung des Geistes.

262-G05GE

Yoga I

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 bis 19:00 Uhr, 54,00 Euro, Kindertagesstätte am Lins Geiselhöring, Turnraum
Kursleitung: Vassili Uschakow

Durch Yoga verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und bringen Körper und Geist in Einklang. Im Zusammenspiel von Konzentration, Körperübung, Atemtechnik und Entspannung stellen Sie ein inneres Gleichgewicht her und nehmen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit mit in den Alltag.

262-G06GE

Yoga II

Donnerstag, 17.09.2026, 19:15 bis 20:15 Uhr, 54,00 Euro, Kindertagesstätte am Lins Geiselhöring, Turnraum

Kursleitung: Vassili Uschakow

Durch Yoga verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und bringen Körper und Geist in Einklang. Im Zusammenhang von Konzentration, Körperübung, Atemtechnik und Entspannung stellen Sie ein inneres Gleichgewicht her und nehmen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit mit in den Alltag.

262-L01GE

Brauereiführung Erl-Bräu

Freitag, 18.09.2026, 16:00 bis 18:00 Uhr, 7,00 Euro, Brauerei Erl Geiselhöring

Kursleitung: Josef Erl

Neben der Besichtigung der Brauereianlagen erfahren Sie während der Führung aus kompetenter Hand vieles zur Historie der Brauerei Erl sowie Wichtiges zur Rohstoffkunde und der technischen Entwicklung im Betrieb. Neben Hintergrundwissen zum Brauen und den Besonderheiten des Brau-Handwerks bleibt auch genügend Zeit für Fragen. Eine Keller-Bierprobe runden die Führung ab. Anschließend besteht die Möglichkeit beim geselligen Beisammensein im BräustübERL oder im Brauereigasthof-ERL die umfangreiche ERLkönig-Bierkarte ausgiebig zu erproben.

262-K05GE

Malen und Zeichnen für Erwachsene

Samstag, 19.09.2026, 09:30 bis 12:30 Uhr, 16,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum

Kursleitung: Lucia Bemmerl

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen kreativen Ideen malerisch oder zeichnerisch umsetzen und werden dabei individuell unterstützt. Ob figürlich oder abstrakt, auf Leinwand oder Papier – jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Motiv und in seinem eigenen Tempo. Der Kurs eignet sich für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Hilfreich ist es, sich bereits vor Kursbeginn Gedanken über ein mögliches Motiv zu machen und gegebenenfalls Vorlagen mitzubringen. Wenn Interesse können weitere Termine vereinbart werden.

262-G03GE

Die Natur als Kraftquelle für Frauen in der Lebensmitte

Samstag, 19.09.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr, 16,00 Euro, Treffpunkt: Wald Geiselhöring, 94333 Geiselhöring

Kursleitung: Tanja Filipcic-Mauerer

Frauen in der Lebensmitte erleben oft eine Phase des Umbruchs, geprägt von körperlichen Veränderungen und dem Wunsch nach mehr Authentizität. Um in dieser Zeit neue Energie und innere Balance zu finden, bietet das Waldbaden einen idealen Rückzugsort. Durch Naturmeditation, Atemübungen sowie Shinrin Yoga und Qigong wird die Selbstwahrnehmung gestärkt und Stress abgebaut. Das Eintauchen in die Natur

ermöglicht es, körperliche und emotionale Herausforderungen gelassener anzunehmen und einen Raum für Erholung sowie bewusste Selbstfürsorge zu schaffen.

262-L03GE

Familien, Wald-Zeit - mit Kindern spielerisch die Natur entdecken ab 4 Jahre

Sonntag, 20.09.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr, 14,00 Euro, Treffpunkt: Wald Geiselhöring, 94333 Geiselhöring
Kursleitung: Tanja Filipcic-Mauerer

Gemeinsam mit euren Kindern entdeckt ihr die Magie der Natur neu. Zwischen Bäumen, Moos und Licht lernt ihr, die kleinen Wunder des Waldes zu sehen, zu spüren und miteinander zu teilen. Spielerisch, forschend und kreativ erfahrt ihr, wie sich Naturerlebnisse in euren Familienalltag einweben lassen. Für große und kleine Entdeckerherzen, für mehr Verbindung und mehr Miteinander. In diesem Kurs erleben Eltern und Kinder die Natur mit allen Sinnen. Wir tauchen ein in den Wald, spüren Ruhe und Lebendigkeit, lauschen und genießen gemeinsame Zeit unter freiem Himmel.

262-K02GE

Waldwichtelbasteln mit Kindern 8 - 14 Jahre

Samstag, 26.09.2026, 14:00 bis 16:30 Uhr, 12,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Ursula Schindele

Aus kleinen verzweigten Ästen fertigen wir verschiedene Wichtel, Wir verarbeiten Neumaterialien wie Blätter, Moos zu interessanten Waldwesen, bemalen die Äste und formen einen schönen Kopf und verzieren die Wichtel mit kleinen Details wie Perlen.

Buchung der Kurse unter www.vhs-straubing-bogen.de

Außenstelle vhs-Außenstelle Geiselhöring

Kerstin Gierl

Telefon: 09423 676, E-Mail: geiselhoering@vhs-straubing-bogen.de

262-G04GE

Erste Hilfe Kurs am Kind & Säugling

Samstag, 26.09.2026, 09:00 bis 13:00 Uhr, 60,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Michaela Weber

Ein Notfall mit Kind oder Baby ist oft ein Schockmoment. Doch gerade dann ist es wichtig, ruhig zu bleiben und richtig zu handeln. In unserem praxisnahen Kurs lernen Sie mit speziellen Baby- und Kinderpuppen, wie Sie in typischen Notfallsituationen schnell, sicher und effektiv helfen können. Inhalte sind u.a.: Verschlucken und Atemnot, Sturzverletzungen und Wunden, Fieberkrampf, Bewusstlosigkeit und Wiederbelebung (CPR), Vergiftungen und Verbrennungen und uvm. Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern leben oder arbeiten.

262-S01GE

Englisch für Wiedereinsteiger (A1)

Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr, 56,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Barbara Kasberger

Der Kurs hat bereits begonnen und richtet sich an Erwachsene, die bereits erste Englischkenntnisse besitzen – sei es aus der Schulzeit, aus früheren Kursen oder aus dem Urlaub – und diese nun in ruhigem Tempo wieder aktivieren möchten. Mit vielen Wiederholungen, einfachen Übungen und alltagstauglichen Themen werden Sie behutsam an den aktuellen Lernstand herangeführt. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Verstehen und Sprechen – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die nach einer Pause wieder einsteigen möchten oder ihre Grundlagen auffrischen wollen.

262-B01GE

Handyeinführung für Senioren

Mittwoch, 07.10.2026, 10:30 bis 12:00 Uhr, 10,00 Euro, Bürgerhaus Geiselhöring
Kursleitung: Gerhard Holzapfel

Das Smartphone ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und kann uns das Leben sehr erleichtern. In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein Handy in Betrieb nimmt, wie man Apps herunterlädt, wie man WhatsApp nutzen und Fotos machen kann. Die Inhalte sind:

Smartphone in Betrieb nehmen
Regeln im Umgang mit dem Gerät

Software-Updates durchführen

Apps installieren

Informationen im Internet nachschlagen

Fotos machen

WhatsApp nutzen

Der Kurs eignet sich für Personen, die sich erstmalig ein Smartphone kaufen wollen und die bereits ein Smartphone haben, aber noch unsicher im Umgang damit sind.

262-K03GE

Körner-, Kräuterkissen & Co. Teil 1

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr, 8,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum

Kursleitung: Anneli Heidötting

In diesem kreativen Nähkurs gestalten die Teilnehmenden individuelle Wärmflaschenhüllen oder verschiedene Kissen (z. B. aus Körnern, Kräutern oder Aromen) als Wohlfühlstücke für die kalte Jahreszeit. Im ersten Termin stehen die Materialberatung sowie Informationen zu Füllungen und Anwendungen im Fokus. Anschließend planen und entwerfen die Teilnehmenden ihr persönliches Projekt inklusive Schnittentwurf und Materialeinkauf für die Bezugstoffe.

262-K04GE

Körner-, Kräuterkissen & Co. Teil 2

Samstag, 10.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr, 16,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Werkraum

Kursleitung: Anneli Heidötting

In diesem Kurs gestalten Teilnehmende individuelle, wohltuende Einzelstücke aus verschiedenen Naturstoffen und Füllungen, die Wärme spenden und Entspannung fördern. Neben der kreativen Gestaltung der Objekte erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in freie Stickstiche, um einfache Muster oder Details zu setzen. Die Kursleiterin stellt hierfür ein breites Sortiment an Fäden sowie vielfältige Füllmaterialien wie Wolle, Getreide, Kräuter und Gewürze bereit. Es erwartet die Teilnehmenden somit ein kreatives Erlebnis für alle Sinne.

262-B03GE

Social Media für Firmen & Vereine: Digitale Chancen nutzen, Reichweite erhöhen

Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum

Kursleitung: Andreas Jerchel

Wer heute sichtbar sein will, kommt an Facebook, Instagram und Co. nicht vorbei – denn dort entstehen Reichweite, Bekanntheit und echte Verbindungen zur Zielgruppe. Der Vortrag vermittelt nicht nur grundlegendes Social-Media-Wissen, sondern gibt auch praxisnahe Einblicke in erfolgreiche Gewinnung von

Mitgliedern bei Vereinen bzw. neuer Kunden bei Firmen. Wie kann ich mein Unternehmen, Verein erfolgreich präsentieren? Welche Strategien muss ich entwickeln muss, um die verschiedenen Altersgruppen zu erreichen? Solche Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

262-L04GE

Feinmotorik bei Kindern im Alltag gezielt unterstützen - Teil I

Freitag, 16.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr, 8,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Anneli Heidötting

Dieser praxisnahe Kurs richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und Begleitpersonen, die die Feinmotorik von Kindern spielerisch fördern möchten. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der motorischen Entwicklung kennen und erhalten kreative, alltagstaugliche Impulse für zu Hause oder die Einrichtung. Schwerpunkte sind der richtige Umgang mit Schere, Stiften und Pinseln sowie handwerkliche Übungen wie Fädelbretter, Strickgabel-Arbeiten und Fingerknüpfen. Ziel ist die gezielte Stärkung der Handgeschicklichkeit, der Auge-Hand-Koordination sowie der Kraftdosierung.

262-L05GE

Feinmotorik bei Kindern im Alltag gezielt unterstützen - Teil II

Samstag, 17.10.2026, 14:00 bis 17:00 Uhr, 14,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Anneli Heidötting

Dieser Kurs vermittelt praxisnahes Wissen zur Förderung der Grob- und Feinmotorik bei Kindern. Durch spielerische Übungen werden Alltagstätigkeiten wie das Schneiden, Falten, Fädeln sowie das Knoten und Binden von Schleifen erlernt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der individuellen Anwendung gemeinsam mit dem Kind. Die Inhalte umfassen zudem die didaktische Nutzung von Messer und Schere, die Anpassung von Schreibwerkzeugen sowie kreative Techniken wie Fingerknüpfen und den Einsatz von Strickgabeln, um die Motivation der Kinder im Alltag zu steigern.

262-L02GE

Notfälle und Katastrophen - Krisenmanagement

Montag, 19.10.2026, 18:30 bis 20:00 Uhr, 0,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Tony Schleheck

Notfälle und Katastrophen können uns jederzeit ereilen. Doch haben Sie sich schon mal genauer mit einer derartigen Situation befasst? Der Dozent wird Sie über mögliche Gefahren, Vorsichtsmaßnahmen und staatliche Hilfen informieren. Anhand eines Stromausfalls/Blackouts wird Ihnen ein Szenario aufgezeigt und gemeinsam betrachten wir die Folgen. Im zweiten Teil erfahren Sie, mit welchen günstigen und einfachen Mitteln Sie sich gegen derartige Ereignisse wappnen können, um handlungsfähig zu bleiben.

Buchung der Kurse unter www.vhs-straubing-bogen.de

Außenstelle vhs-Außenstelle Geiselhöring

Kerstin Gierl

Telefon: 09423 676, E-Mail: geiselhoering@vhs-straubing-bogen.de

262-B02GE

Social Media speziell für Firmen & Vereine: Datenschutz & rechtliche Aspekte

Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Andreas Jerchel

Social Media bietet wertvolle Möglichkeiten zur Öffentlichkeitsarbeit, Kundenbindung und Mitgliedergewinnung. Doch neben den Chancen gilt es auch rechtliche Fallstricke und datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten. Was darf gepostet werden? Welche Inhalte sind urheberrechtlich geschützt? Welche Daten dürfen erhoben und verarbeitet werden – und was sagt die DSGVO dazu? An diesem Abend erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die wichtigsten Rahmenbedingungen im Umgang mit sozialen Netzwerken. Sie lernen, wie Sie typische Fehler vermeiden, rechtssicher mit Bild- und Videomaterial umgehen.

262-L06GE

Wie funktioniert unser Klärwerk?

Freitag, 23.10.2026, 16:00 bis 17:30 Uhr, 0,00 Euro, Klärwerk Geiselhöring
Kursleitung: Stadt Geiselhöring

Unsere Kläranlage ist eine Tropfkörperanlage mit einer Ausbaugröße von 12000 Einwohnergleichwerten. Eine Teichanlage in Wallkofen mit 400 EW wird noch zusätzlich betrieben. Viele Fragen werden beantwortet: Betriebssicherheit der Abwasserentsorgung! Wie kommt das Abwasser von den umliegenden Ortschaften zur Kläranlage? Was passiert mit dem Regenwasser der Dächer und Straßen? Wie sauber ist das Wasser, welches die Kläranlage verlässt? Welche Kanalsysteme hat die Stadt? Was passiert bei Störungen? Wie oft erfolgen Kontrollen zur Wasserqualität? Wohin mit dem Klärschlamm und vieles mehr.

262-G08GE

Nachhaltig kochen – kreativ, regional und alltagstauglich

Samstag, 24.10.2026, 09:00 bis 12:00 Uhr, 25,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Klassenraum
Kursleitung: Anneli Heidötting

Das Kursangebot fokussiert sich auf nachhaltige und bewusste Ernährung. Die Teilnehmenden lernen die kreative Verarbeitung regionaler und saisonaler Zutaten sowie die Integration klimafreundlicher, pflanzlicher Alternativen in den Alltag. Ein Schwerpunkt liegt auf Zero-Waste-Ansätzen und der

vollständigen Lebensmittelverwertung. Zudem werden ressourcenschonende Kochmethoden vermittelt. Abgerundet wird das Programm durch die Zubereitung internationaler Gerichte, die als Anlass dienen, über fairen Handel, Bio-Anbau und globale Lieferketten zu informieren.

262-G07GE

Nordic Aqua Fit

Montag, 26.10.2026, 19:45 bis 20:45 Uhr, 43,00 Euro, Grund- und Mittelschule Geiselhöring, Hallenbad
Kursleitung: Marlene Eiglsperger

Probieren Sie aus, was Nordic Aqua Walking alles bewirkt: Permanente Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit in Schultergürtel, Brustkorb und Brustwirbelsäule sowie Abnehmen bei Übergewicht. Ein optimal dosierbares Ausdauertraining, bei dem Sie nur einen Teil Ihres Körpergewichts tragen müssen. Der Hallenbadeintrittspreis ist nicht inbegriffen und muss vor Ort beglichen werden.

Buchung der Kurse unter www.vhs-straubing-bogen.de