



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.



**PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2018**  
*Januar bis Juli*

## VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,  
mit diesem Heft erhalten Sie das Programm Frühjahr/Sommer 2018 der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V., Ausgabe KEB Saal.

Ich gratuliere der Geschäftsführung KEB Saal, Frau Brigitte Gallmeier, dem 1. Vorsitzenden KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Wolfram Schmidt und dem Geschäftsführer KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Gregor Tautz, für das abwechslungsreiche und sehr ansprechende Programm, welches den Bürgerinnen und Bürgern wieder angeboten wird. Aufgrund des reichhaltigen Angebotes werden Sie sicher ein Thema finden, dass Sie zur Teilnahme an einer Veranstaltung animiert.

Die KEB in Saal ist nur möglich aufgrund des Engagements der Geschäftsführung sowie des Vorstandes der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V. und der Unterstützung durch die Gemeinde und den Schulverband Saal a.d.Donau. Der Schulverband Saal a.d.Donau stellt die notwendigen Räume kostenfrei zur Verfügung und der Gemeinderat der Gemeinde Saal a.d.Donau hat beschlossen, die KEB Saal finanziell zu fördern. Dem Gemeinderat und dem Schulverband Saal a.d.Donau ist bewusst, wie wichtig es ist, dieses einmalige Bildungsangebot in Saal vorzuhalten. Hierfür bin ich beiden Gremien sehr dankbar.

Ich wünsche allen Teilnehmern an den Veranstaltungen der KEB Saal viel Spaß und einen guten Lernerfolg.

*Christian Nerb*  
*Erster Bürgermeister der Gemeinde Saal a.d.Donau*



### ■ **Wichtige Hinweise**

Kontaktdaten:  
Tel. 09441/641508 · KEB Saal a.d. Donau  
Tel. 09443/9184228 · KEB Landkreis Kelheim  
e-mail: info@keb-kelheim.de · www.keb-kelheim.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

- Die Veranstaltungen der KEB Saal sind öffentlich und jedermann zugänglich.
- Die Anmeldung zu einem Kurs ist verbindlich, d.h. die Kursgebühren sind in jedem Fall zu bezahlen. Bitte melden Sie sich auch zu **Vorträgen** an (um besser planen zu können).
- Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn fällig und müssen spätestens an dem Tag auf unserem Konto bei der **Raiffeisenbank Bad Abbach-Saal eG, IBAN: DE97 7506 9014 0000 203700 BIC: GENODEF1ABS** eingegangen sein.
- Bis eine Woche vor Kursbeginn kann von der Anmeldung zu einem Kurs ohne Angabe von Gründen zurückgetreten werden. Falls der Platz nicht von einer Ersatzperson besetzt wird, kann eine Verwaltungsgebühr von 5,- € berechnet werden.
- Ein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr besteht nur, wenn ein Vorhaben nicht durchgeführt wird. Die Gebühr für nicht besuchte Unterrichtsstunden verfällt.
- Ein herzliches Dankeschön an alle die uns unterstützen.

**Kath. Erwachsenenbildung Saal a. d. Donau**  
**Brigitte Gallmeier**

## GLAUBEN ERSCHLIESSEN

### **Fasten in den Religionen**

Ursprung / Bräuche / Traditionen

Termin: Di, 27.02.2018, 19.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Sabine Schach, Gemeindeferentin  
Gebühr: keine

### **Studienreise nach Lourdes**

Termin: Mi, 04.04.2018, 6.00 Uhr  
Ende: Sa, 07.04.2018, 21.00 Uhr  
Referent: Pfarrer Norbert Große, Saal  
Gebühr: 759,- € pro Person im DZ  
Anmeldung: Raiffeisenbank Bad Abbach-Saal eG  
Veranstalter: PGR

### **Das Turiner Grabtuch - ein brisanter Stoff**

Vortrag

Termin: Do, 12.04.2018, 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referent: Prof. Dr. Karlheinz Dietz, Regensburg  
Gebühr: keine

Das Turiner Grabtuch, dessen Erforschung der Referent seit mehr als drei Jahrzehnten verfolgt, ist entweder die wichtigste Reliquie der Christenheit oder die raffinierteste Fälschung aller Zeiten. Vielleicht ist es sogar, wie Kardinal Schönborn einmal sagte, ein „Köder Gottes“. Mit Sicherheit aber ist es über 650 Jahre alt und verdient daher ernsthafte wissenschaftliche Beachtung. Der reich gebildete Vortrag versucht jenseits emotionalisierter Debatten wichtige Fragestellungen und Lösungsansätze zu referieren. Im eigenen Forschungsgebiet, dem historischen stellt er auch eigene Ergebnisse vor.

Zum Referenten: Karlheinz Dietz promovierte in Regensburg in Alter Geschichte und war hier acht Jahre als Wissenschaftlicher Assistent tätig. Im Jahr 1981 wechselte er als Wissenschaftlicher Oberrat an das Deutsche Archäologische Institut nach München und vier Jahre später als Professor für Alte Geschichte an die Uni Würzburg. Dort blieb er bis zu seiner Emeritierung Ende 2012. Inzwischen lebt er wieder in Regensburg. Er ist Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts, der Kommission für vergleichende Archäologie der Bayerischen Akademie und der Wissenschaftlichen Gesellschaft Frankfurt.

## BEZIEHUNGEN GESTALTEN

### **Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Ehrmaier + Fr. Haltmaier**

Termin Mo, 08.01.2018, 9.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 19.03.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Termin: Mo, 09.04.2018, 9.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 23.07.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Michaela Ehrmaier, Manuela Haltmaier  
Gebühr: 3,- € / pro Treffen



die @originalen im Bistum Regensburg

## Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Ehrmaier

Termin Di, 09.01.2018, 9.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Di, 20.03.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Termin: Di, 10.04.2018, 9.00 Uhr bis  
**Sommer:** Di, 24.07.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Michaela Ehrmaier, EKG-Leiterin  
Gebühr: 3,- € / pro Treffen



## Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Haltmaier

Termin Fr, 12.01.2018, 9.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Fr, 23.03.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Termin: Fr, 13.04.2018, 9.00 Uhr bis  
**Sommer:** Fr, 27.07.2018, 11.00 Uhr, 10 x  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Manuela Haltmaier, EKG-Leiterin  
Gebühr: 3,- € / pro Treffen

## Wichtelgruppe

Für Kinder ab 2 Jahren ohne Eltern

Termin: Mittwoch und Donnerstag, je 3 Stunden - laufende Gruppe  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Leitung: Manuela Esser, Monika Kroiß, Andrea Mordstein, Iris Niedermaier  
Gebühr: 40,- € mtl.  
Anmeldung: Niedermeier Iris, Tel. 0171/7562922

Die Wichtelgruppe ist eine kleine Spielgruppe für Kinder ab zwei Jahren. Die Kinder werden in vertrautem Rahmen auf den Kindergartenalltag vorbereitet und sammeln so erste soziale Erfahrungen in einer Gruppe ohne Eltern.

## Kinderbasar

Warenannahme: Freitag, 16.03.2018, 16 - 18 Uhr  
Verkauf: Samstag, 17.03.2018, 14 - 16 Uhr  
Abholung: Samstag, 17.03.2018, 18 - 19 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Veranstalter: Basarteam

## „Einander trauen - sich trauen lassen“

Eheseminar/Brautleutetag

Termin 1: Sa, 24.02.2018, 9.00 - 16.00 Uhr  
Termin 2: Sa, 14.04.2018, 9.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin  
Anmeldung: im Pfarrbüro, Tel.: 09441/8220  
Veranstalter: Dekant, KEB, Referat Ehe und Familie



Jeder hofft, dass seine Ehe gelingt. Dazu gehört aber auch Wissen über Ehe, Familie und die Beziehungen zweier Menschen. Sie haben die Möglichkeit, im Rahmen der Ehevorbereitungskurse in Vorträgen und Gesprächen mit Priestern, Fachleuten oder mit anderen Paaren eine Antwort auf Fragen zu finden wie: Was ist Ehe - Erwartungen an die Ehe - Ehe und Partnerschaft - Ehe im Alltag (Haushalt, Geld ...) - Konflikte in der Ehe - Zeugung, Schwangerschaft, Geburt - Die Bedeutung des Glaubens in der Ehe. Die Kurse sind für junge Paare gedacht, die in absehbarer Zeit heiraten wollen.

## GESELLSCHAFT UND KULTUR

### **Mondscheintour - Schneeschuhwandern -**

- Termin: Di, 09.01.2018, 18.30 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt bitte bei Anmeldung bei Herrn Steindl erfragen!!!
- Referent: Eduard Steindl, Guide
- Gebühr: 10,- € incl. Schneeschuhleihgebühr
- Anmeldung: max. 8 Teilnehmer  
Bitte unbedingt anmelden bei Herrn Steindl, Telefon 0170/2209798

Nach einer fachkundigen Einweisung in das Material und die Gehtechnik starten wir zur individuell auf die Gruppe ausgelegten Tour, in unserer näheren Umgebung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer sollten jedoch eine durchschnittliche Grundbelastbarkeit was die Kondition anbelangt mitbringen.

Bitte an gutes und festes Schuhwerk und der Witterung entsprechender Bekleidung denken!

### **Schneeschuhwandern in St. Englmar**

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

- Termin: Sa, 27.01.2018, 9 Uhr, Tagesfahrt
- Ort: Nagelsteiner Wasserfälle, 94379 St. Englmar
- Referent: Eduard Steindl, Guide
- Gebühr: 40,- € incl. Schneeschuhleihgebühr
- Anmeldung: max. 8 Teilnehmer
- Hinweis: Brotzeit und Getränke bitte im Rucksack selbstmitnehmen und an festes und gutes Schuhwerk denken! (Bergschuhe z.B.)



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.

### **Schneeschuhwandern in Bodenmais**

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

- Termin: So, 18.02.2018, 9 Uhr, Tagesfahrt
- Ort: Rieslochfälle, 94249 Bodenmais
- Referent: Eduard Steindl, Guide
- Gebühr: 40,- € incl. Schneeschuhleihgebühr
- Anmeldung: max. 8 Teilnehmer
- Hinweis: Brotzeit und Getränke bitte im Rucksack selbstmitnehmen und an festes und gutes Schuhwerk denken! (Bergschuhe z.B.)

### **Ukulele für Fortgeschrittene**

- Termin: Do, 11.01.2018, 18.30 Uhr bis  
Do, 13.12.2018, 20.00 Uhr,  
wöchentlich durchlaufend
- Ort: Pfarrzentrum Saal, Kleiner Saal
- Referentin: Gertraud Marxreiter
- Gebühr: -, 50 ct / Stunde



## Sicheres Auftreten im Alltag und im Beruf

### Rhetorik-Seminar

Termin: Mo, 04.06.2018, 18.30 Uhr  
Ende: Mo, 11.06.2018, 20.00 Uhr, 2 Abende  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Angelika Süß  
Gebühr: 22,- €

## Menschen, Mythen, Märchen

Ein märchenhafter Abend mit sagenhaften Geschichten und Überraschungen!

Termin: Mi, 20.06.2018, 19.00 Uhr  
Ort: Generationenpark, Saal  
Referentin: Erika Eichenseer, Märchenerzählerin  
Gebühr: Kostenfrei - Spenden für die Schönwerth-Gesellschaft erwünscht

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrsaal statt.

## Führung am Schönwerth-Märchenpfad

Termin: Mi, 11.07.2018, 19.00 Uhr  
Ort: Schönwerth-Märchenpfad, 93161 Sinzing  
Referentin: Erika Eichenseer, Märchenerzählerin  
Gebühr: Erw. 5,00 €, Kinder je 3,00 €  
Familien 12,00 €

TP 18.15 Uhr am Parkplatz Christkönig zur Bildung  
eigenverantwortlicher Fahrgemeinschaften



## EXTRAS

### Keine Angst vor der Angst - den Kreislauf von Schuldgefühlen konstruktiv durchbrechen

#### Workshop

Termin: Do, 19.04.2018, 19.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Karin Eberl, Juristin, Mediatorin u. Trainerin für gewaltfreie Kommunikation  
Gebühr: 10,- €

Emotionen haben uns im Griff schneller als uns lieb ist und es gelingt uns nicht immer, diesen Sumpf von negativen Emotionen zu verlassen.

Nutzen Sie diesen Abend um herauszufinden, wie Sie diese Emotionen selbst schaffen und wie es gelingen kann im Herzen und als Mensch glücklich und stark zu bleiben, auch wenn die Umstände schwierig sind.

### Brandschutz im Haus

Wertvolle Informationen und neueste Tipps zum Brandschutz

Termin: Mi, 28.02.2018, 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2 oder  
Schule, Lindenstr. 28, Saal

Referent: Robert Fuchs, Feuerwehr Saal  
Gebühr: keine



## Workout: „Entspannter, lockerer Kiefer“

Termin: Fr, 26.01.2018, 18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin  
Gebühr: 25,- €



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.

## Workout: „Frozen shoulders“

Starke Schultern - Kraft ohne Anstrengung  
Termin: Fr, 02.03.2018, 18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin  
Gebühr: 25,- €

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

## Heilsames Singen - Chanten

Termin: Do, 15.03.2018, 19.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referenten: Susanne Goebel, Klanggrund  
Gebühr: 15,- €

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.

## Zauber der Walpurgisnacht

Termin: Mi, 25.04.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Naturfreundehaus, Sausthal 3, Ihrlerstein  
Referentin: Brigitte Schmoll, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 15,- € incl. Imbiss  
Treffpunkt um 17.30 Uhr am Parkplatz an der Christkönigskirche

Was hat es mit dem Zauber der Walpurgisnacht auf sich?

Warum ist es ein Fest der Liebe, des Lebens und der Fruchtbarkeit? Stimmt es, dass nach dieser Nacht Pflanzen wie Bärlauch und Waldmeister giftig sind?

Lernen sie Pflanzen, Brauchtum und Rituale rund um diese magische Nacht bei einer kleinen Wanderung kennen und anschließend lassen wir den Abend kulinarisch ausklingen.

## **Sakraler Tanz - Tanz in den Frühling**

Termin: Mi, 09.05.2018, 19.00 - 21.15 Uhr  
Ort: Pfarrgarten Saal  
Referent: Br. Georg Schmausser, Dietfurt  
Gebühr: 8,- €

Bitte bequeme Kleidung und leichte/"leise" Schuhe mitbringen!

Bei schönem Wetter tanzen wir barfuß (wer mag) unter den blühenden Bäumen im Pfarrgarten!

## **„...Sandgestöber... - die Sanddünen bei Offenstetten“ -**

Termin: Mi, 16.05.2018, 18.00 Uhr  
Ort: Offenstetten an der Raiffeisenbank  
Referentin: Sabine Perzl, Dipl. Biologin  
Gebühr: 3,- €

TP: Parkplatz an der Christkönigskirche in Saal um 17.30 Uhr oder um 17.45 Uhr an der Raiffeisenbank in Offenstetten

Bei einem „Sand“-spaziergang erfahren Sie Wissenswertes über diesen einzigartigen Lebensraum mit seiner speziellen Flora und Fauna. Vielleicht entdecken wir den Ameisenlöwen - aber auch andere seltene Bewohner dieses wertvollen Geotops sind hier anzutreffen.

## **Qi Gong - Wohlfühltag im Haus Hermannsberg in Wiesent**

Termin: Sa, 16.06.2018, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Haus Hermannsberg, Wiesent  
Referentin: Gabriele Schneeberger, Qi Gong-Lehrerin  
Gebühr: 70,- € incl. Verpflegung

Lassen Sie sich verwöhnen und gönnen Sie sich einen Tag Auszeit vom Alltag. An diesem Tag lernen Sie, durch Qi Gong-Übungen jederzeit einen „Miniurlaub“ auch zu Hause einzulegen und dadurch wieder aufzutanken. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

## **Barfußwandern**

Termin: Fr, 22.06.2018, 16.00 - 19.00 Uhr  
Ort: TP Kapelle in Einthal  
Referentin: Elfriede Schöberl, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 7,- € incl. Erfrischung

Bitte Handtuch und evtl. kleines Getränk mitnehmen

Erfahren Sie mit allen Sinnen den Zauberwald in der Einthaler Klamm. Folgen Sie mir über Wiese, weiche Laubwege und über buckelige Steintreppen in die verwunschene Urlandschaft!



## **Naturkosmetik selbstgemacht**

Wir stellen gemeinsam Kosmetikartikel mit ganz natürlichen und hochwertigen Stoffen und ganz ohne Chemie her. (Lippenbalsam, Deo, Körpercreme uvm.)

Termin: Di, 03.07.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Gundelshausen, „Der wilde Gassner Hof“, In der Gasse 4, Kelheim  
Referentin: Ulrike Gassner, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 10,- € + 14,- Material



## SPRACHEN

### Easy English

Englisch Refresher A2

Termin Mo, 15.01.2018, 8.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 09.04.2018, 10.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Mo, 16.04.2018, 8.30 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 09.07.2018, 10.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5- 7 Tln.



In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der englischen Sprache/Grammatik vertieft und erweitert.

### Englisch Fortgeschrittene

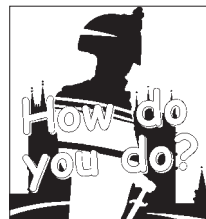
Buch: A New Start - Refresher B2

Termin Mo, 15.01.2018, 10.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 09.04.2018, 11.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Mo, 16.04.2018, 10.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 09.07.2018, 11.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5- 7 Tln.

Dieser Kurs spricht Teilnehmer mit Vorkenntnissen an die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Aktuelle Zeitungartikel laden zu Konversation ein!

### Englisch Fortgeschrittene

Termin Mo, 15.01.2018, 19.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 09.04.2018, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Mo, 16.04.2018, 19.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 02.07.2018, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Aufenthaltsraum, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5 - 7 Tln.



### Silver Time: Englisch für Senioren

Aufbaukurs

Termin Di, 23.01.2018, 9.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Di, 17.04.2018, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin: Di, 24.04.2018, 9.00 Uhr bis  
**Sommer:** Di, 17.07.2018, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Pfarrzentrum Saal  
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5 - 7 Tln.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die Englisch in einer entspannten und aufgelockerten Atmosphäre lernen möchten, um Englisch auf Reisen, im Kontakt mit Verwandten und Bekannten oder einfach „just for fun“ sprechen zu können. Vorkenntnisse werden in geringem Maße vorausgesetzt.

## Spanisch - Aufbaukurs

Termin Di, 09.01.2018, 18.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Di, 20.03.2018, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Di, 10.04.2018, 18.30 Uhr bis  
**Sommer:** Di, 26.06.2018, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5 - 7 Tln.



## Spanisch - NEUER ANFÄNGERKURS

Termin Mi, 10.01.2018, 18.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mi, 21.03.2018, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Mi, 11.04.2018, 18.30 Uhr bis  
**Sommer:** Mi, 27.06.2018, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 65,- € bei 5 - 7 Tln.

## Entdecken Sie Russisch!

Schnupperkurs in russischer Sprache mit Einführung in die russische Schrift und Kultur  
Termin: Do, 25.01.2018, 18.30 Uhr bis  
Ende: Do, 01.03.2018, 20.00 Uhr, 5 Abende zum Kennenlernen  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Susanne Noy, Dipl.Übersetzerin  
Gebühr: 35,- €

Lassen Sie sich von der Freude an der russischen Sprache anstecken und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre neben einfachen Begrüßungsformeln und wie man sich vorstellt auch Land, Leute und deren Kultur kennen.

## EDV

### „Keine Angst vorm Internet“ - Computerfragen rund um den PC

Termine: Mo, 08.01.2018, 17.00 Uhr bis  
Ende: Mo, 23.07.2018, 18.00 Uhr, alle 2 Wochen (Montag) - außer in den Ferien  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referenten: Walter Dietz und Mechthildis Heiß  
Gebühr: 3,- € pro Treffen

Bitte mitbringen: Schreibzeug. Eigene Geräte brauchen nicht mitgebracht werden.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeauftragten der Gemeinde Saal

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.

### Einsteigerkurs Office - Grundlagen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

Termin: Mi, 24.01.2018, 19.00 Uhr bis  
Ende: Mi, 28.02.2018, 20.30 Uhr, 5 x 90 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referent: Wolfgang Schien, Dipl.Informatiker (FH)  
Gebühr: 70,- €

Intensive Begleitung in der Kleingruppe. Max. 7 Tln.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeauftragten der Gemeinde Saal.



# GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

## **Achtsamkeit für Körper Geist u. Seele**

Seminar

Termin: Di, 16.01.2018, 19.00 Uhr  
Ende: Di, 30.01.2018, 3 Abende  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Sabina Morgner, Seminarleiterin für Achtsamkeit und Meditation  
Gebühr: 45,- €

Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung

Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen in Verbindung mit Traumreisen sind Türen zu unserem inneren tiefen Wissen das in jedem Menschen ruht und wartet, ans Licht gebracht zu werden.

- Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte
- Rufen Sie Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben
- Laden Sie Versöhnung ein
- Finden Sie Ihren ganz eigenen Weg

## **Atem bewegt - und schenkt Kraft!**

Termin: Mi, 17.01.2018, 19.00 Uhr bis  
Ende: Mi, 07.02.2018, 20.30 Uhr, 4 x 90 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin  
Gebühr: 40,- € einzeln  
Hinweis: Der nachfolgende Kurs ergänzt –

Beide Kurseinheiten können einzeln oder zusammen gebucht werden.

Der Atem und seine Bewegung begleiten das ganze Leben. Atem ordnet die Haltung, öffnet die Stimme und stärkt die körperliche Präsenz.

Durch achtsame Spür- und Bewegungsübungen, meist im Sitzen, lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Atem wahrzunehmen. Sie werden beweglicher und empfindungsfähiger. Sie lernen, Spannungen zu lösen und Kraft aus dem Atem zu schöpfen.

An 4 Abenden können Sie eigene Erfahrungen mit Atembewegungsübungen sammeln und Anregungen für stärkende Atempausen im Alltag mitnehmen.

## **Atem bewegt - und schenkt innere Ruhe!**

Termin: Mi, 21.02.2018, 19.00 Uhr bis  
Ende: Mi, 14.03.2018, 20.30 Uhr, 4 x 90 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin  
Gebühr: 40,- €

Der Atem und seine Bewegung begleiten das ganze Leben. Im Atemzyklus spiegelt sich das eigene Dasein - bei jedem Atemzug wieder ganz neu.

Durch achtsame Spür- und Bewegungsübungen, meist im Sitzen, lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Atem wahrzunehmen. Sie werden beweglicher und empfindungsfähiger. Sie schenken sich selber Aufmerksamkeit und „kommen zu sich“. Sie lernen zu spüren, welche Zuwendung ihr Atem braucht, um frei zu fließen und Ruhe und Gelassenheit zu entfalten.

An 4 Abenden können Sie eigene Erfahrungen mit Atembewegungsübungen sammeln und Anregungen für nährende Atempausen im Alltag mitnehmen.

## Bauchtanz Fortgeschrittene - Bewegung anmutig orientalisch

Gesund durch Bewegung

Termin Mo, 08.01.2018, 18.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 05.03.2018, 19.30 Uhr, 8 x 90 Min.  
Termin Mo, 09.04.2018, 18.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 11.06.2018, 19.30 Uhr, 8 x 90 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 57,- € bei 5 - 7 Tln.

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.

## Bauchtanz Aufbaukurs - Bewegung anmutig orientalisch

Gesund durch Bewegung

Termin Mi, 10.01.2018, 18.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mi, 07.03.2018, 19.30 Uhr, 8 x 90 Min.  
Termin Mi, 11.04.2018, 18.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mi, 13.06.2018, 19.30 Uhr, 8 x 90 Min.  
Ort: Aula, Schule Saal  
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 57,- € bei 5 - 7 Tln.

## Bauchtanz Fortgeschrittene – Bewegung anmutig orientalisch

Gesund durch Bewegung

Termin Mi, 10.01.2018, 19.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mi, 07.03.2018, 21.00 Uhr, 8 x 90 Min.  
Termin Mi, 11.04.2018, 19.30 Uhr bis  
**Sommer:** Mi, 13.06.2018, 21.00 Uhr, 8 x 90 Min.  
Ort: Aula, Schule Saal  
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin  
Gebühr: 45,- € ab 8 Tln. / 57,- € bei 5 - 7 Tln.



## Burning Plus

Termin Mi, 10.01.2018, 18.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mi, 21.03.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Termin Mi, 11.04.2018, 18.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mi, 27.06.2018, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Katja Skwara, BLSV-Aerobic-Trainerin  
Gebühr: 38,- €



Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk  
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 zur Musik!

## Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining

entwickelt von Benita Cantieni

Termin: Di, 09.01.2018, 19.30 Uhr bis  
Ende: Di, 20.03.2018, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin  
Gebühr: 85,- €

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.

## Drums Alive®

Termin: Do, 11.01.2018, 18.00 Uhr bis  
Ende: Do, 22.03.2018, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Katja Skwara, BLSV-Aerobic-Trainerin  
Gebühr: 40,- €

Bitte mitbringen: Pezziball, Halterung (Eimer, Curverbox), Sportkleidung

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitnessprogramm. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Trommelrhythmen die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen. Drums Alive® macht Spaß und baut Stress ab. Es ist möglich sich so richtig auszutrommeln und allen Energien freien Lauf zu lassen.

DRUMS ALIVE®



## Einführung zur Fastenwoche

kostenloser Infoabend

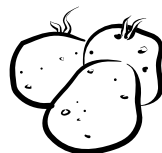
Termin: Do, 08.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin

## Fastenwoche

Termin: Mi, 14.02.2018, 19.00 Uhr bis  
Ende: Mi, 21.02.2018, 20.00 Uhr, 3 Treffen  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin  
Gebühr: 35,- € incl. Material

Bringen Sie deshalb bitte eine Decke und ein Kissen mit.

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 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 3x. Es werden Entspannungsübungen, sowie eine gegenseitige Massage durchgeführt.



## Feldenkrais - Mit Bewegung Freundschaft schließen.

### Workshop

Termin: Sa, 21.04.2018, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referent: Bernhard Westermeier, Trainer  
Gebühr: 35,- €

Bitte Isomatte und/oder Decke, bequeme Kleidung (Zwiebellook) und Getränk mitbringen!

Haben Sie Lust sich zu bewegen und denken, dass Sie es nicht richtig können? Oder haben Sie schon verschiedene Dinge probiert und es war schwierig und anstrengend? Dann sind Sie genau richtig in diesem Feldenkrais Workshop. Bewegung ist grundsätzlich etwas Leichtes und Natürliches, sie erscheint uns nur schwierig durch unsere schlechten Erfahrungen und Konditionierungen. Sie werden auf Ihrem Weg unterstützt Blockaden aufzulösen und finden dabei zu müheloser Bewegung und Atmung, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

## Franklin-Methode®: Sitz dich fit

Termin: Do, 08.03.2018, 18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Claudia Jung, Bewegungspädagogin  
Gebühr: 13,- €

Bitte mitbringen: eine Isomatte, ein Handtuch, dicke Socken und bequeme Kleidung

Wir sitzen und sitzen und sitzen. Damit wir davon nicht krank werden, sitzen wir uns fit! Wie das geht lernen Sie in diesem Workshop. Verbessern Sie Ihre Haltung schnell und nachhaltig. Kräftigen Sie sogar im Sitzen Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur. Lernen Sie Übungen für Alltag und Büro, die Ihnen helfen lockerer, entspannter und konzentrierter zu sein. Erleben Sie wie Rücken- und Schulterprobleme dahinschmelzen. Sie erfahren im Workshop, wie Sie sich gut hinsetzen und aufstehen, welche Übungen Ihnen helfen gesund zu sitzen und wie Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung bringen können.

Wir beschäftigen uns an diesem Abend:

- mit unserer Sitzhaltung
- mit Grundwissen über unsere Anatomie
- mit Bewegungsübungen für dynamisches Sitzen, Aufstehen und Hinsetzen

## Franklin-Methode®: Organisch bewegen - Organe in Bewegung

Termin: Do, 14.06.2018, 18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Claudia Jung, Bewegungspädagogin  
Gebühr: 13,- €

Bitte mitbringen: eine Isomatte, ein Handtuch, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Organe spielen eine ebenso wichtige Rolle für unsere Haltung und Beweglichkeit wie Muskeln und Knochen. Bis jetzt werden sie in unserer westlichen Welt jedoch kaum berücksichtigt, wenn es um Körpertraining geht. Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft, inneren Bildern und Berührungsübungen werden wir das Zusammenspiel der Organe im gesamten Bewegungssystem verbessern. Unsere Bewegungen werden fließend und mühelos - sie werden eben „organisch“. Ihr ganzer Körper wird davon profitieren.

In diesem Workshop lernen Sie Lage und Beweglichkeit der Organe kennen / entdecken Sie den Zusammenhang der Organe mit Atmung, Haltung und Bewegung / schulen wir unser Organbewusstsein durch Imagination, Berührung und Tanz / erfahren Sie, wie wir von innen her aufgerichtet werden und wie unsere Haltung sich wie von selbst verbessert  
Ein Workshop für alle, die sich mit mehr Geschmeidigkeit bewegen, tanzen und durchs Leben gehen wollen!



## Einsteigerkurs Fuß-Reflexzonen-Massage

Termin: Do, 26.04.2018, 18.00 Uhr bis  
Ende: Mi, 02.05.2018, 21.15 Uhr – 2 Abende  
Ort: Pfarrsaal  
Referentin: Margarete Freund, „mensch-gesund“  
Gebühr: 70,- € + 5,- € Material  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, warme Socken,  
Isomatte, Kopfkissen, Knierolle (darf auch gerollte Decke sein), Getränk



Unsere Fußsohlen fungieren wie eine „Landkarte“ des Körpers, die jeden einzelnen Körperteil, die Organe, Drüsen, Lymph- und Nervensystem reflektieren. Ist ein Organ geschwächt, dann zeigt sich die zugeordnete Zone auf der Fußsohle besonders druck- und schmerzempfindlich. Wird diese massiert, verstärkt sich die Durchblutung im dazugehörigen Organ. Der Körper versucht die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Reflexzonen der Füße in Theorie und Praxis vermittelt, so dass jeder Teilnehmer zu Hause in der Lage ist bei sich selbst oder in der Familie die FRZM präventiv (vorbeugend) anzuwenden.

## Jin Shin Jyutsu auch Heilströmen genannt.

Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen  
Begeben Sie sich an diesen vier Abenden auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst:  
sich selbst kennen lernen, sich helfen lernen.

Termin: Do, 01.02.2018, 19.00 Uhr bis  
Ende: Do, 01.03.2018, 20.30 Uhr, 4 Abende  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Dagmar Quick, Körperenergie-Therapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie  
Gebühr: 38,- €  
Bitte mitbringen: Isomatte/Decke und evtl. kleines Kissen

Heilströmen ist eine jahrtausendealte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. In diesem Kurs geht es darum, die Weisheit unseres Körpers verstehen zu lernen. Wir hören auf seine Signale und nutzen dies, um unsere Selbstheilungskräfte anzuregen und uns besser wahrnehmen zu lernen. Wir erleben, wie durch das Halten bestimmter Körperpunkte wieder innere Balance, Entspannung und auch Heilung in unser Leben kommt. Unterstützt wird das Heilströmen durch sanfte Bewegungs- und Atemübungen.

## OrganGymnastik

Termin: Mo, 08.01.2018, 19.30 Uhr bis  
Ende: Mo, 19.03.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Schule Saal, Lindenstr. 28  
Referentin: Renana Heine, Physiotherapeutin  
Gebühr: 55,- €  
Hinweis: max. 10 Tln. - bitte Matte mitbringen!

Die Organgymnastik bietet eine ruhige, konzentrierte Körperarbeit, die die Wahrnehmung und die Entspannung fördert. Sie ist ein Übungsgebiet vielfältiger Dehn- und Kräftigungsmöglichkeiten. Neben einer Veränderung der Muskelfunktion wird auch die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Die Beeinflussung des Atems und seiner Dynamik erfolgt auf reflektorische Weise; durch die Beobachtung des Atemflusses wird die Atmung bewusster erlebt. Durch die Organgymnastik entsteht Wohlbefinden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu.

## Qi Gong - Miniurlaub im Alltag

Termin Di, 09.01.2018, 19.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Di, 20.03.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Termin Di, 10.04.2018, 19.30 Uhr bis  
**Sommer:** Di, 03.07.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal, Lindenstr. 28  
Referentin: Gabriele Schneeberger, Alteglöfshaus  
Gebühr: 52,- €



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.

## „Schmerzfrei“ - durch Bewegung

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

Termine Mo, 08.01.2018, 18.00 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 19.03.2018, 19.00 Uhr, und  
Mo, 08.01.2018, 19.15 Uhr bis  
Mo, 19.03.2018, 20.15 Uhr  
Termine Mo, 09.04.2018, 18.00 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 25.06.2018, 19.00 Uhr, und  
Mo, 09.04.2018, 19.15 Uhr bis  
Mo, 25.06.2018, 20.15 Uhr  
jeweils 10 x 60 Min.

Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin  
Gebühr: 70,- €

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

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 „reibeisenartigen“ 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 Gelenksflüssigkeit. 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.



## Wirbelsäulengymnastik

Termin Di, 09.01.2018, 18.15 Uhr bis  
**Frühjahr:** Di, 20.03.2018, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Termin Di, 10.04.2018, 18.15 Uhr bis  
**Sommer:** Di, 03.07.2018, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Turnhalle, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Carolin Gleixner, Physiotherapeutin  
Gebühr: 30,- €



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

## Energy - Yoga

Termin: Mo, 22.01.2018, 10.00 Uhr  
Ende: Mo, 16.04.2018, 11.00 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Praxis Vodermayer, Erlenstr. 11, Saal  
Referentin: Fabiola Vodermayer, Saal  
Gebühr: 70,- €  
Hinweis: Bitte Matte, Decke, warme Socken mitbringen.

Energy-Yoga ist eine Form des Hatha Yogas. Mit isometrischen Asanas (Übungen) lassen sich Blockaden lösen, körperliche Dysbalancen regulieren und Muskeln gezielt straffen.

## Yoga für Fortgeschrittene

Termin Mo, 08.01.2018, 18.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 19.03.2018, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Termin Mo, 09.04.2018, 18.30 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 25.06.2018, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal  
Referentin: Anna-Maria Mora, Yoga-Lehrerin  
Gebühr: 65,- €

## Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Termin Mo, 08.01.2018, 19.30 Uhr bis  
**Frühjahr:** Mo, 19.03.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Termin Mo, 09.04.2018, 19.30 Uhr bis  
**Sommer:** Mo, 25.06.2018, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal  
Referentin: Anna-Maria Mora, Yoga-Lehrerin  
Gebühr: 65,- €



## KÜNSTLERISCH / KREATIV

### „Weiber Werkstatt“ - Basteln von A bis Z

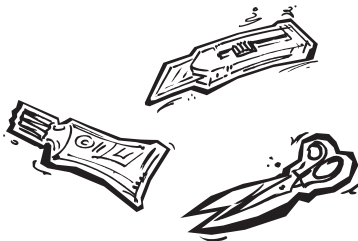
Anleitung zum Kreativen Gestalten

Termin: 5 x jeden 1. Montag im Monat

Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal

Referentin: Simone Pirthauer

Gebühr: 30,- €



### Anleitung zur Floristik

Gebundener Kranz mit Moos, Ästen und Naturmaterialien. Nach Geschmack kann eine bepflanzte Schale in den Kranz eingearbeitet werden.

Termin: Di, 20.03.2018, 18.30 Uhr, 1 Abend

Ort: Werkraum, Schule Saal

Referentin: Edeltraud Eckinger, Floristik

Gebühr: 12,- + Material

### „Klöppel-Werkstatt“

mit Einführung und Anleitung

Termin: Mi, 03.01.2018, 19.00 Uhr bis

Ende: Mi, 04.07.2018, 22.00 Uhr, jeden 1. Mittwoch im Monat

Ort: Stanxx's - Aumühlstuben, Aumühlstr. 1, Abensberg

Referentin: Margit Biebl

### Entdecke dein inneres Bild – Entdecke Deine Lebensfreude

Anleitung zum Meditativen Malen

Termin: Mi, 31.01.2018, 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Werkraum Schule Saal

Referentin: Sabine Morgner, Kunsttherapeutin

Gebühr: 25,- € + 8,- € Material

Malkenntnisse sind ganz und gar nicht erforderlich.

Bitte ein altes Hemd, Kittel oder Schürze mitbringen!

Wer mal abtauchen möchte in die Welt seiner inneren Bilder um sich besser kennenzulernen / lustvoll zu malen und dabei ein Stück seiner Lebensfreude zu entdecken / - mit spielerischer Lebendigkeit Fenster zu seiner Seele zu öffnen / in Kontakt mit seinem SELBST zu kommen / ein Bild als Geschenk für einen lieben Menschen gestalten möchte / oder für sich selbst ist herzlich eingeladen. Nach einer Achtsamkeitsübung und geführten Phantasiereise gehen wir auf Entdeckungsreise um im spielerischen Umgang mit Farben ein Bild entstehen zu lassen.

### Kalligrafie - Die Unzialis

Fortgeschrittene

Termin: Di, 27.02.2018, 18.30 Uhr bis

Ende: Di, 13.03.2018, 21.00 Uhr, 3 x 150 Min.

Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal

Referent: Johann Maierhofer, „schriftkunst“ – Atelier für Kalligrafie

Gebühr: 55,- €

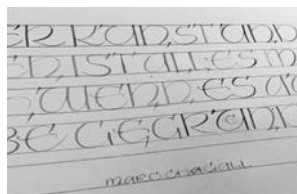
Material: Papier, Bleistift, Lineal, Bandzugfedern\*, Federhalter\*, Tinte\* und weiteres gewohntes Kalligrafiematerial\* können beim Kurs erworben werden

Ein Kurs zum Weiterüben dieses ansprechenden Alphabetes. Über das Üben hinaus werden Gestaltungsbeispiele und Anwendungsmöglichkeiten gezeigt. Für Teilnehmer, die bereits mit der Bandzugfeder geschrieben haben und denen die Grundzüge eines Unzialisalphabetes bekannt sind.



## **Kalligrafie - Pointed-Pen-Uncial - die Unzialis mit der Schwellzugfeder geschrieben**

Termin: Mi, 28.02.2018, 18.30 Uhr bis  
Ende: Mi, 14.03.2018, 21.00 Uhr, 3 x 150 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal  
Referent: Johann Maierhofer, „schriftkunst“  
Gebühr: 55,- €



Material: Papier, Bleistift, Lineal, Schwellzugfedern\*, Winkelfederhalter\*,  
Tinte\* (möglich auch: Gouache, Aquarellfarben, Spitzpinsel ca. Größe 8)

\*können beim Kurs erworben werden

Das Kalligrafieren mit der Schwellzugfeder ermöglicht beeindruckende Ausdrucksmöglichkeiten. Am Beispiel von Unzialisformen lernen Anfänger und Fortgeschrittene diese Möglichkeiten und erarbeiten ein modern geprägtes Alphabet.

## **KULINARISCH**

### **Küche und Kultur: MAROKKO**

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

Termin: Fr, 02.02.2018, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referent: Nabil Hamouda  
Gebühr: 12,- € + Zutaten

### **Leichte Küche - leicht gemacht**

Praxisseminar

Termin: Mi, 14.03.2018, 18.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Silka Frimberger-Roßmanith, Ökotrophologin  
Gebühr: 25,- € / AOK-Versicherte kostenfrei  
+ Zutatenkosten für jeden Tln. ca. 8,- €

Anmeldung: über AOK Kelheim, Tel. 09441/7040  
Veranstalter: AOK und KEB Saal



Fettarm zubereiten ist keine Hexerei! Sie lernen im Seminar, wo die Fettbomben in den Rezepten schlummern und wie Sie diese entschärfen können. Sie lernen grundsätzliche Tricks für Ihre eigenen Familienrezepte und Sie können diese gleich im Seminar anwenden. Lassen Sie sich überzeugen von einer leckeren und dennoch herz- und figurfreundlichen Kost.

Die Lebensmittelpauschale wird direkt eingesammelt. Bitte Behälter für übrige Gerichte mitbringen. Eine Kooperationsveranstaltung mit der AOK Kelheim.

### **Frisches Frühlingmenü**

Termin: Fr, 20.04.2018, 17.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Eva-Maria Pröpster, „Vitale Kochlust“  
Gebühr: 15,- € + Zutaten

Das macht Laune im April. Mit den ersten heiß ersehnten, regionalen Frühlingboten und frischen Kräutern ein aromatisch raffiniertes Frühlingmenü kreieren. Das Geheimnis um das Zusammenspiel von Gewürzen und Kräutern wird beim Kochen gelüftet, welches sich in harmonischer Geschmacksvielfalt bei Vorspeise, Suppe, Quichevariationen und Dessert, offenbart. Eine Symphonie von Düften und Aromen, die sich zudem heilend auf die Gesundheit auswirken. Ein Kochevent für den besonderen Anlass.

## Zauberhaftes aus Rosenblüten für Genießer

Erlebniskochabend für die Sinne!

Termin: Mi, 13.06.2018, 18.30 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Nicole Meier, Gasthof „Zum Prock“  
Gebühr: 15,- € + Zutaten

Erleben Sie einen unvergesslichen Abend mit Nicole Meier und zaubern sie sensationelle Gaumenfreuden aus und mit Rosenblüten.

Lernen Sie die Königin der Blumen ganz neu kennen!

## Gesundes Kochen für ein Gesundes Klima

Termin: Di, 10.07.2018, 18.30 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Sieglinde Röhl, Hauswirtschaftsmeisterin  
Gebühr: frei - ca.10,- € + Zutaten  
Veranstalter: KEB und Klimamanagement Landkreis Kelheim



Klimaschutz und Genuss: Im Kurs „Gesundes Kochen für ein Gesundes Klima“, der von der KEB Saal / Donau und dem Regionalmanagement des Landkreises Kelheim angeboten wird, zeigt die Hauswirtschaftsmeisterin Sieglinde Röhl was es heißt, mit regionalen, saisonalen, pflanzlichen und umweltfreundlichen Zutaten ein leckeres Mahl zu kochen. Dabei wird auch auf „effizientes“ Kochen wert gelegt. Wegwerfen ist nicht, denn auch Überbleibsel können lecker verkocht werden. So spart man Kosten und lernt einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Neben den Zutaten ist auch der Kochvorgang an sich durchaus klimarelevant: Wie energiesparend gekocht wird, das wird die Expertin verraten. Beim Kochen können die Teilnehmende ihrer Kreativität und Schnippel-Lust freien Lauf lassen.

Die Rezepte, die im Kurs zubereitet werden, versprechen Genuss pur - und Spaß beim miteinander kochen ist angesagt! Gefördert wird das Projekt vom Bayerische Staatsministerium der Finanzen, für Landesentwicklung und Heimat.

## KDFB

### Anleitung zum Palmbüschl binden

Termin: März 2018, genauer Termin wird noch bekannt gegeben  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Anni Dietz  
Veranstalter: KDFB

### „Geht's so oder passt's?“

Kabarett

Termin: Sa, 28.04.2018, 19.30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referent: Tom Gubik  
Veranstalter: KDFB



### Studienreise ins Taubertal mit diversen Führungen

Termin: Sa, 25.08.2018, 7.00 Uhr bis  
Ende: So, 26.08.2018, 20.00 Uhr  
Veranstalter: KDFB  
Details folgen!

## SENIOREN

### **Seniorenachmittag: mit kurzfristig wechselnden Themen**

Termin: Mo, 08.01.2018, 14.00 Uhr bis  
Ende: Mo, 10.12.2018, 15.30 Uhr, mtl. jeden 2. Montag im Monat  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin  
Gebühr: keine  
Veranstalter: Senioren

### **Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen**

Termin: Do, 11.01.2018, 16.30 Uhr bis  
Ende: Do, 26.07.2018, 17.30 Uhr,  
jeden Donnerstag  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referent: Traudl Kammermeier/ Ursula Wagner  
Gebühr: -,50 ct. / Std.



## **Teuerting - St. Oswald**

---

### **Seniorenachmittage und Studienfahrten**

mit wechselnden Themen und Zielen

Termin: Di, 09.01.2018, 14.30 Uhr bis  
Ende: Di, 10.07.2018, 17.00 Uhr  
1 x monatlich  
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuerting  
Veranstalter: Senioren

### **Pilates Basics**

Termin: immer Dienstag, 19 - 20.00 Uhr, durchlaufend ganzjährig -  
genauer Termin rechtzeitig bekannt gegeben  
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuerting  
Referentin: Martina Krische, Personaltrainerin  
Gebühr: 4,- € pro Treffen  
Veranstalter: Landjugend



## **Einmuß-Maria Immaculata**

---

### **Bauch-Beine-Po**

Anleitung zur Gymnastik  
voraussichtlich ab Februar - genauer Termin wird  
noch bekannt gegeben  
Ort: Gasthaus Sixt  
Referentin: Roswitha Festl  
Veranstalter: KDFB



### **Kochen im BBW**

Voraussichtlich im Frühjahr - genauer Termin wird  
noch bekannt gegeben  
Veranstalter: KDFB

## GLAUBEN ERSCHLIESSEN

### **Begegnungen mit Christen im Heiligen Land**

Vorstellung und Gespräch über das neu im Echter Verlag erschienene Buch des Referenten Johannes Zang

Termin: Mo, 08.01.2018, 19.30 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg

Referent: Johannes Zang

Gebühr: keine

Veranstalter: KEB und Pfarreiengemeinschaft Abensberg - Pullach - Sandharlanden

Im Heiligen Land leben Christen. So selbstverständlich das scheinen mag - nicht wenige Pilger treffen während ihrer Reise keinen einzigen von ihnen, manche fahren gar nach Hause in der Meinung, dort lebten ausschließlich Juden und Muslime.

Johannes Zang informiert in seinem Vortrag zum einen über die Vielfalt und den Reichtum der Kirchen und der Kulturgüter des Heiligen Landes sowie über die besorgniserregende Lage der Christen vor dem Hintergrund des Nahostkonflikts.

Referent und Autor Johannes Zang, geboren 1964, ist Musiktherapeut, Journalist und Reiseleiter. Er lebte fast zehn Jahre im Heiligen Land und hat viele Pilgergruppen dorthin begleitet.

### **Abenteuer Pubertät - Erziehungskurs KESS-Erziehen**

Hilfe für Mütter und Väter von Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren

Termin: Mi, 10.01.2018, 19.30 Uhr

Mi, 07.02.2018, 22.00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg

Referent: Sebastian Wurmdobler, Bildungsreferent,  
Kolpingbildungswerk Regensburg

Gebühr: 50,- für Einzelpersonen, 60,- € für Paare

Veranstalter: KEB und Kolping

Das „Kess“ steht für: kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert. Referent ist der zertifizierte Kess-Kursleiter Sebastian Wurmdobler vom Kolping Erwachsenenbildungswerk Regensburg. Der Kurs mit maximal 12 Teilnehmenden erstreckt sich über 5 Einheiten mit je zweieinhalb Stunden.

Ziel des Kurses ist es, sich in der Erziehung nicht in Konflikten zu verhaken, sondern möglichst gelassen und ruhig das Zusammenleben zu gestalten und Konflikte frühzeitig zu entschärfen. Dem dienen Informationen zur Entwicklung des Kindes, kurze Übungen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zuhause.

Nähere Informationen zum Kurs in Abensberg:

Kess-Koordinator und Referent Sebastian Wurmdobler, Tel.: 0941/597-2234  
oder [info@kebw-regensburg.de](mailto:info@kebw-regensburg.de)

Weitere Informationen zum Konzept:

[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de) und [www.kebw-regensburg.de](http://www.kebw-regensburg.de)

**Anmeldungen für Landkreis-Veranstaltungen jeweils bei:**

**KEB im Landkreis Kelheim**

**Tel.: 09443/9184228; Fax: 09443/9184222; mail: [info@keb-kelheim.de](mailto:info@keb-kelheim.de)**

## Jakobswanderungen mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen

Termine ab Februar 2018 auf der Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) oder ab März auf unserem Flyer

Kosten jeweils 24,- € incl. Führung, Busfahrten und Pilgerbrötzeit

Angebotene Strecken sind:

- \* von Wörth nach Donaustauf
- \* von Regensburg nach Kelheimwinzer
- \* von Kelheim nach Buch
- \* von Altmannstein nach Stammham



## Begleitete Wanderungen auf dem Klosterweg auf der VIA NOVA

Termine ab Februar 2018 auf der Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) oder ab März auf unserem Flyer

Kosten jeweils 20,- € incl. Führung, Busfahrten und Pilgerbrötzeit

Angebotene Strecken sind:

- \* von Paring nach Laaberberg
- \* von Rohr nach Allersdorf
- \* von Abensberg nach Weltenburg
- \* von Weltenburg nach Herrnsaal
- \* von Herrnsaal nach Frauenbrünnl





KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.

■ **KEB Saal**

Telefon: 09441/64 15 08

■ **KEB Kelheim**

Telefon: 09443/9 18 42 28