



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.



**PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2019**  
*Januar bis Juli*

## VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft erhalten Sie das Programm Frühjahr/Sommer 2019 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 ansprechende Programm, welches wieder angeboten wird. Aufgrund des reichhaltigen Angebotes werden Sie sicher ein Thema finden, dass Sie zur Teilnahme an einer Veranstaltung bewegt.



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 Erfolg.

*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](mailto:info@keb-kelheim.de) · [www.keb-kelheim.de](http://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**

# ■ KEB Veranstaltungen Saal Frühjahr/Sommer 2019

---

## GLAUBEN ERSCHLIESSEN

### **Ökumenischer Bibelkreis**

Vortrag, Einführung und Diskussion rund um die Bibel

Termin: Mi, 09.01.2019, 19.30 Uhr

Termin: Mi, 06.02.2019, 19.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau

Referenten: Pfarrer Norbert Große, Pfarrer Julian Scheuerer, Sabine Schach

Veranstalter: PGR

### **Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit**

Vorträge, Hinführungen und Gespräche

Termin: Mi, 13.03.2019, 19.30 Uhr

Ende: Mi, 17.04.2019, 21.00 Uhr, 6 Abende

Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau

Referenten: Pfarrer Norbert Große, Sabine Schach Gemeindereferentin

Veranstalter: PGR

Termine: Mi, 13.03.2019, Mi, 20.03.2019, Mi, 27.03.2019, Mi, 03.04.2019

Mi, 10.04.2019, Mi, 17.04.2019 - jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr

### **„Spurensuche vor Ort“: Erlöserkapelle Biburg**

Termin: Mo, 01.04.2019, 18.00 Uhr

Ort: Erlöserkapelle, Abensstr. 1, Biburg

Referent: Angerer der Ältere und Sabine Schach

Anlässlich des 500. Todestages von Leonardo da Vinci begibt sich die „Spurensuche“ diesmal nach Biburg zur Erlöserkapelle. Künstler Ludwig „Angerer der Ältere“ präsentiert und erörtert uns sein grandioses Werk. Gemeindereferentin Sabine Schach spannt den Bogen und versucht die Dimensionen begreifbar zu machen, die Künstler von jeher inspiriert haben ihrer Schaffenskraft Ausdruck zu verleihen.

## BEZIEHUNGEN GESTALTEN

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

Frühjahr: Mo, 07.01.2019, 9.00 Uhr bis

Ende: Mo, 08.04.2019, 11.00 Uhr, 10 x

Sommer: Mo, 29.04.2019, 9.00 Uhr bis

Ende: Mo, 22.07.2019, 11.00 Uhr, 10 x

Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau

Referentin: Michaela Ehrmaier, Manuela Haltmaier

Gebühr: 3,- € / pro Treffen

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

Frühjahr: Di, 08.01.2019, 9.00 Uhr bis

Ende: Di, 09.04.2019, 11.00 Uhr, 10 x

Sommer: Di, 30.04.2019, 9.00 Uhr bis

Ende: Di, 23.07.2019, 11.00 Uhr, 10 x

Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau

Referentin: Michaela Ehrmaier, EKG-Leiterin

Gebühr: 3,- € / pro Treffen



## Eltern-Kind-Gruppe / Fr. Haltmaier

Frühjahr: Fr, 11.01.2019, 9.00 Uhr bis  
Ende: Fr, 12.04.2019, 11.00 Uhr, 10 x  
Sommer: Fr, 03.05.2019, 9.00 Uhr bis  
Ende: Fr, 26.07.2019, 11.00 Uhr, 10 x  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referentin: Manuela Haltmaier, EKG-Leiterin  
Gebühr: 3,- € / pro Treffen



## „Einander trauen - sich trauen lassen“

Eheseminar/Brautleutetag

Termin: Sa, 12.01.2019, 9.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referentin: Sabine Schach, Gemeindeferentin  
Anmeldung: im Pfarrbüro, Tel.: 09441/8220  
Veranstalter: Dekant, KEB, Referat Ehe und Familie



## „Ich leite erfolgreich ein kleines Familienunternehmen“ - Vortrag

Familienkompetenz von Müttern und Hausfrauen erfolgreich einsetzen

Termin: Mi, 16.01.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Christine Keil-Radspieler, Dipl.-Soz.-Päd (FH)

„Ich leite ein sehr erfolgreiches kleines Familienunternehmen!“ - Hausfrau und Mutter ist ein Managerjob mit hohen Anforderungen. Doch leider ist das nicht jedem bewusst. In der Familien- und Hausarbeit kann eine Vielzahl an sozialen und personalen Kompetenzen erworben werden, wie z.B. Planungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Selbstbehauptung, Belastbarkeit, Verantwortungsbewusstsein, usw. Machen Sie sich an diesem Abend mit der Referentin auf die Suche nach diesen Kompetenzen und lernen Sie, diese z.B. auch beruflich einzusetzen.

## Wenn Wölfe heulen - Ohr ans Herz

Gebrauchsanweisung für nachhaltige Konfliktlösung in der Erziehung

Termin: Mi, 20.03.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Leitung: Eva-Maria Zimmerer, Marion Scheid  
Gebühr: 5,- €

In diesem Vortrag erleben Sie anhand praktikabler Beispiele, welche wirkungsvollen Möglichkeiten es gibt, wenn Kinder nicht das tun, was Erwachsene wollen.

Sie erfahren, wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) dabei hilft, unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen und wie Sie in 4 Schritten eine gemeinsame Basis zur nachhaltigen Konfliktlösung schaffen - für mehr Gelassenheit und weniger Ärger.

Hinweis: GFK bedeutet nicht, dass Erwachsene auf ihre eigene Position und Bedürfnisse verzichten sollen, sie hilft vielmehr die Beziehung auf Basis von Einfühlbarkeit und Klarheit zu stärken. GFK - lebendig - praktisch - nachhaltig gut! - echtstarkundfair.de

## Kinderbasar

Warenannahme: Freitag, 22.02.2019, 16 - 18 Uhr  
Verkauf: Samstag, 23.02.2019, 14 - 16 Uhr  
Abholung: Samstag, 23.02.2019, 18 - 19 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Veranstalter: Basarteam

## GESELLSCHAFT UND KULTUR

### **Schneeschuwandern in St. Englmar**

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

Termin: Sa, 02.02.2019, 9.00 Uhr, Tagesfahrt  
Ort: Nagelsteiner Wasserfälle, St. Englmar

Referent: Eduard Steindl

Gebühr: 40,- € incl. Schneeschuheleihegebühr und Guide

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

*Bitte mitnehmen: Brotzeit und Getränke im Rucksack, festes und gutes Schuhwerk (Bergschuhe z.B.)*



Der Winterwanderer kommt mit der neuen Trendsportart Schneeschuwandern 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.

### **Schneeschuwandern im Arbergebiet**

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

Termin: So, 10.03.2019, 9.00 Uhr, Tagesfahrt

Referent: Eduard Steindl

Gebühr: 40,- € incl. Schneeschuheleihegebühr und Guide

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

*Bitte mitnehmen: Brotzeit und Getränke im Rucksack, festes und gutes Schuhwerk (Bergschuhe z.B.)*

### **Mondscheintour - Schneeschuwandern -**

Termin: Di, 08.01.2019, 18.30 - 20.00 Uhr

Treffpunkt bitte bei Anmeldung bei Herrn Steindl erfragen!!!

Referent: Eduard Steindl

Gebühr: 10,- € incl. Schneeschuheleihegebühr und Guide

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

Hinweis: Bitte unbedingt anmelden bei Herrn Steindl, Telefon 0170/2209798

### **Ukulele-Vertiefungsabende**

mit Einführung und Anleitung verschiedener Techniken und Akkorde

Termin: Beginn: Do, 10.01.2019, 18.30 Uhr

Ende: Do, 19.12.2019, 20.00 Uhr, wöchentlich durchlaufend

Ort: Pfarrzentrum Saal, Kleiner Saal a. d. Donau

Referentin: Gertraud Marxreiter

Gebühr: -, 50 ct / Stunde

### **Ukulele - NEUER ANFÄNGERKURS**

Anleitung zum Ukulelespiel

Termin: Mo, 04.02.2019, 19.00 Uhr

Ende: Mo, 18.03.2019, 20.30 Uhr, 6 x 90 Min.

Ort: Musikzimmer, 2. Stock, Schule Saal a. d. Donau

Referent: Kurt Meimer

Gebühr: 62,- € + ca. 5,- € für Notenheft

*Hinweis: Die Instrumente werden kostenlos vom Referenten gestellt.*



## **Frischer Wind aus dem Regenwald für die Kirche in Europa**

Reisebericht vom Amazonas anlässlich der Amazoniensynode

Termin: Mi, 15.05.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referent: Dipl. Theol. MA Gregor Tautz  
Gebühr: keine

Referent Gregor Tautz hatte im Herbst 2015 die Gelegenheit den brasilianischen Teil Amazoniens und die dortige kirchliche Arbeit kennenzulernen. Da die Reise von Misereor organisiert war, erlebte er nicht nur die touristischen Highlights sondern auch das Leben in geschützten Indianergebieten und die Arbeit des Indianermissionsrates. Er berichtet mit zahlreichen Bildern von beeindruckenden Landschaften und vor allem von faszinierenden Menschen und überzeugten Christen. Aktueller Hintergrund der Veranstaltung ist die im Herbst 2019 stattfindende Amazoniensynode, zu der Papst Franziskus unter dem Motto „Amazonien - neue Wege für die Kirche und für eine ganzheitliche Ökologie“ eingeladen hat. In ökologischer, in sozialer und in pastoraler Hinsicht können die dortigen Ortskirchen uns Rückenwind geben bei dringend notwendigen Reformen. Auch die Gesellschaft als Ganzes muss sich verändern, wenn das Zusammenleben in Zukunft ökologisch und sozial gerechter gelingen soll.

### EXTRAS

#### **Wer hat an der Uhr gedreht? Vom Umgang mit der Zeit**

Termin: Di, 29.01.2019, 19.30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referent: Andreas Dandorfer, Ref. Ehe u. Familie  
Gebühr: 3,- €



„...und kaum schaut, is scho wieder Weihnachten.“

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass die Zeit geradezu verfliegt? Dass Sie nie alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben? Dass für Dinge, die Ihnen wichtig wären einfach keine Zeit bleibt? Wie kommt es, dass viele Menschen heute unter ständigem Zeitmangel leiden und dass die Uhr sich scheinbar immer schneller dreht? Gibt es Auswege aus dem Hamsterrad? Fragen über Fragen...und keine Zeit über Lösungen nachzudenken...

Der Vortragsabend möchte sich diesen Fragen widmen und Impulse für einen besseren Umgang mit der Zeit bieten.

#### **„Wie wir abg gespeist werden“ – Irreführung von Lebensmitteln**

Termin: Do, 21.02.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Schule, Aufenthaltsraum, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referent: Sebastian Wurm Dobler, Bildungsreferent, Kolpingbildungswerk Rgbg.  
Gebühr: 5,- €

Wir wollen für unsere Kinder und auch für uns selber nur das Beste. Egal, ob es sich dabei um Kleidung, Spielzeug, Förderunterricht, Freizeitaktivitäten oder Ernährung handelt. Aber gerade bei Lebensmitteln werden wir Verbraucher mit wohlklingenden Werbeversprechen von der Lebensmittelindustrie „legal“ in die Irre geführt. Bei diesem Vortrag geht es darum, die Tricks der Lebensmittelindustrie zu enttarnen. Dabei wird unter anderem das Kleingedruckte auf den Verpackungen genau unter die Lupe genommen, um zu entdecken, was tatsächlich hinter den Werbesprüchen „Vitamine und Naschen“ oder „Die Extra-Portion Milch“ steckt. Mit einigen Kostproben und praktischen Beispielen soll das Bewusstsein für wahre Zucker- und Fettbomben geschärft werden, die alles andere als gesund und wertvoll für uns und unsere Kinder sind.

## „Klangschalen-Reise zur Insel der Entspannung“

Termin: Di, 26.02.2019, 19.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referentin: Carolin Gleixner, Physiotherapeutin  
Gebühr: 10,- €



*Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und bequeme Kleidung*

Eine Kombination aus leichten Körperübungen, Fantasiereise und der Klang der Klangschalen nehmen Sie mit auf die Reise der Entspannung. Die Körperübungen dienen der Wahrnehmung und der Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Die Töne der Klangschalen helfen, in einen tiefen entspannten Zustand zu gelangen. Dadurch reguliert sich die Atmung, der Herzschlag, die Durchblutung und kann unterstützend bei Verspannungen und innerer Unruhe wirken. Die Fantasiereise lädt ein, sich zu einem Ort zu begeben, an dem alles möglich erscheint, sich diesen Ort so zu gestalten, an dem man sich wohl und geborgen fühlt.

## Heilsames Singen - Chanten

Termin: Do, 28.02.2019, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referenten: Susanne Goebel, „klangrund“  
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.

## Träume - Botschaften der Seele

Termin: Di, 12.03.2019, 19.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Rosemarie Jell, Diplompädagogin  
Gebühr: 5,- €

Können uns Träume Hinweise auf das geben, was uns beschäftigt, können sie gar Lösungen andeuten? Was sagt die moderne Traumforschung? Kann man Träume deuten, und wenn ja, wie? Wie kann ich mich besser an meine Träume erinnern? Mit diesen und vielen anderen Fragen befasst sich dieser Vortrag.

## „Mediation und Meditation“ - Gespräche konfliktfrei führen - Konflikte wertschätzend lösen - Workshop

Termin: Sa, 16.03.2019, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Leitung: Angela Obermeier und Magdalena Damjantschitsch  
Gebühr: 60,- €  
*Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, Imbiss und Getränk*

Jedes unserer Worte löst im Gesprächspartner eine Resonanz aus: Begegnen wir ihm ärgerlich und ungeduldig, reagiert er/sie entsprechend unfreundlich. Bringen wir in unserer Kommunikation Wertschätzung und Achtsamkeit entgegen, erhalten wir diese zurück. An diesem Tag können sie verschiedene Aspekte und Möglichkeiten für eine wertschätzende Kommunikation kennenlernen und ausprobieren. Im ersten Teil geht es um Offenheit, Wahrnehmung, Achtsamkeit und Klarheit sich selbst gegenüber. Themen des zweiten Teils sind das Einfühlen in den anderen, das eigenverantwortliche Finden einer Lösung für wiederkehrende Situationen in Alltag und Beruf, die als schwierig empfunden werden.

**Mediation** ist die allparteiliche Begleitung eines gemeinsamen Weges zur Konfliktlösung, ohne zu urteilen. Sie gibt Gelegenheit, die eigene Sicht der Dinge offen darzustellen und klar auszusprechen, was die Situation so schwierig macht; einander zuzuhören und sich auf die Suche zu begeben, was dem Konflikt eigentlich zugrunde liegt. Die gemeinsam gefundenen Lösungsmöglichkeiten führen zu einem Ergebnis, das beide Partner zufrieden aus der Situation entlässt. Dieses Verfahren dient der Stressreduzierung in Krisensituationen und fördert das wertschätzende Miteinander.

**Meditation** heißt, achtsam (bewusst) und präsent den gegenwärtigen Moment wahrnehmen, ohne ihn zu bewerten. Dies bedeutet, die Gedanken fließen zu lassen und sie anzunehmen, sowie den Zustand des momentanen Seins (z.B. Stimmungslage, gegenwärtige Alltags- oder Lebenssituation) zuzulassen. Somit bin ich lebendig, vital, wach, konzentriert und bewusst im Augenblick des Geschehens und gleichzeitig mit der äußeren wie auch meiner inneren Welt in Verbindung.

**Ziele:** emotionale Ausgeglichenheit erfahren / sich selbst und andere besser verstehen / innere Kraftquellen aktivieren / innere Stärke in Krisensituationen entwickeln / gesamte Lebensqualität verbessern

## Bambus-Stock Qi Gong – Meditation für Körper und Geist

„Konzentrations- u. Bewegungsübungen mit dem Bambus-Stock“

Termin: Di, 19.03.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Di, 02.04.2019, 20.00 Uhr, 3 x 90 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referent: Johann Maierhofer, Kalligraf  
Gebühr: 28,- €

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Meditations- oder anderes Sitzkissen mit. Ein passender Stock für Sie wird bereitgestellt.*



Sie suchen eine einfache Bewegungsform, welche den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Diese 16 Übungen können im Freien und in geschlossenen Räumen leicht praktiziert werden. Sie lernen alle Übungen auszuführen und können sie nach dem Kurs in den Alltag einbauen. Ein idealer Tageseinstieg für Alt und Jung.

Das Erlernen dieser Bewegungsmuster ermöglicht Ihnen in nur 25 Minuten: Ihren Atem wahrzunehmen und zu vertiefen / Ihren Körper zu entspannen und dabei Ihren Geist meditativ zu beruhigen / Ihre Bewegungen mit dem Atem zu koordinieren / Ihre Flexibilität und Vitalität aktiv zu erhöhen / Bewusstsein für Ihre Mitte zu entwickeln. Das Erlernen ist eingebunden in weiterführende Achtsamkeitsübungen und Meditation.



## Qi Gong - Wohlfühltag im Haus Hermannsberg in Wiesent

Termin: Sa, 04.05.2019, 10.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Haus Hermannsberg, Wiesent  
Referentin: Gabriele Schneeberger, Qi Gong-Lehrerin  
Gebühr: 75,- € 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.



## Sakraler Tanz - „Singe bis deine Seele tanzt - tanze bis deine Seele singt“

Termin: Do, 09.05.2019, 19.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referent: Br. Georg Schmausser, Dietfurt  
Gebühr: 8,- €

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte/„leise“ Schuhe*

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

## Exotischer Wald der Zukunft

Führung durch 90 verschiedene außergewöhnliche Baumarten, z. B. Tartarenahorn, Judasbaum, Traubeneiche, Mammutbaum ...

So könnte unser Wald im Wandel der Zeit aussehen! Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Mi, 22.05.2019, 18.30 Uhr  
Ort: TP am Friedhof in Thaldorf, Gottsackerweg  
Referent: Rupert Schlauderer, Unterwendling  
Gebühr: 3,- €

## „Am Sommwendtag hat alles seine Kraft“

Brauchtum und Pflanzen zu Sommwend

Termin: Mo, 24.06.2019, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Naturfreundehaus, Sausthal 3  
Referentin: Brigitte Schmoll, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 15,- € incl. Imbiss  
Treffpunkt: um 17.30 Uhr am Parkplatz an der Christkönigskirche

Lernen sie Pflanzen, Brauchtum und Rituale zu Sommwend bei einer kleinen Wanderung kennen. Anschließend lassen wir den Abend kulinarisch im Naturfreundhaus ausklingen.

## Barfußwanderung am Fels-Panorama-Weg in Prunn

Termin: Sa, 29.06.2019, 14.00 Uhr, ca. 2,5 Std.  
Referentin: Elfriede Schöberl, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 7,- €  
Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Gasthof zur Krone  
oder um 13.40 h am Parkplatz Christkönigskirche



Unter den wachsamen Augen eines Ritters gehen wir leichtfüßig durch lichten Mischwald, vorbei an einem romantischen Aussichtspunkt zu einer mächtigen Grotte. Nach kurzer Rast führt unser Steig unter den beeindruckenden Schlossfelsen zurück ins Tal. Dort wartet eine nasse Überraschung auf uns!

## SPRACHEN

### **Englisch Fortgeschrittene**

Frühjahr: Mo, 07.01.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Mo, 18.03.2019, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Mo, 25.03.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Mo, 24.06.2019, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Aufenthaltsraum, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin  
Gebühr: 65,- €



### **Silver Time: Englisch für Senioren - Aufbaukurs**

Frühjahr: Di, 08.01.2019, 9.00 Uhr  
Ende: Di, 19.03.2019, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Di, 26.03.2019, 9.00 Uhr  
Ende: Di, 25.06.2019, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Pfarrzentrum Saal; Bahnhofstr. 2  
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin  
Gebühr: 65,- €

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 im geringem Maße vorausgesetzt.

### **Spanisch - Aufbaukurs**

Frühjahr: Di, 05.02.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Di, 30.04.2019, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Di, 14.05.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Di, 25.06.2019, 20.00 Uhr, 5 x 90 Min  
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin  
Gebühr: 65,- € / 33,- €



### **Spanisch - Neuer Anfängerkurs**

Frühjahr: Mi, 06.02.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 08.05.2019, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Mi, 15.05.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 26.06.2019, 19.30 Uhr, 5 x 90 Min.  
Ort: Kleines Klassenzimmer, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin  
Gebühr: 65,- € / 33,- €

### **Easy English**

#### Englisch Refresher A2

Frühjahr: Mo, 28.01.2019, 8.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ende: Mo, 08.04.2019, 10.00 Uhr  
Sommer: Mo, 29.04.2019, 8.30 Uhr, 5 x 90 Min.  
Ende: Mo, 27.05.2019, 10.00 Uhr  
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin  
Gebühr: 65,- € / 33,- €

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

## Englisch Fortgeschrittene

Buch: A New Start - Refresher B2

Frühjahr: Mo, 28.01.2019, 10.00 Uhr 10 x 90 Min.

Ende: Mo, 08.04.2019, 11.30 Uhr

Sommer: Mo, 29.04.2019, 10.00 Uhr, 5 x 90 Min.

Ende: Mo, 27.05.2019, 11.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau

Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin

Gebühr: 65,- € / 33,- €

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



## GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

### Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele - Seminar

Termin: Di, 22.01.2019, 19.00 Uhr

Ende: Di, 05.02.2019, 20.30 Uhr, 3 Abende

Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau

Referentin: Sabine Morgner, Seminarleiterin  
für Achtsamkeit und Meditation

Gebühr: 45,- €

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: Do, 07.02.2019, 19.00 Uhr

Ende: Do, 21.02.2019, 20.30 Uhr, 3 x 90 Min.

Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau

Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin

Gebühr: 30,- €

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

### Bauchtanz Fortgeschrittene - Gesund durch Bewegung

Termin: Mo, 07.01.2019, 18.00 Uhr

Ende: Mo, 18.03.2019, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.

Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau

Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin

Gebühr: 69,- €

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

Gesund durch Bewegung

Frühjahr: Mi, 09.01.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 20.03.2019, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Mi, 03.04.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 10.07.2019, 19.30 Uhr, 8 x 90 Min.  
Gebühr: 69,- € / 56,- €  
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin



## Bauchtanz Fortgeschrittene

Gesund durch Bewegung

Frühjahr: Mi, 09.01.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Mi, 20.03.2019, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Mi, 03.04.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Mi, 10.07.2019, 21 Uhr, 8 x 90 Min.  
Gebühr: 69,- € / 56,- €  
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin

## „Bewegliches Becken“ - Workout

Termin: Sa, 19.01.2019, 14.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal  
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin  
Gebühr: 25,- €

Das Becken ist von zentraler Bedeutung! Von hier aus wird die Wirbelsäule auf - und ausgerichtet. Der aufrechte Gang des Menschen ist abhängig von der guten Balance der Körpermitte. Das ganze Gewicht des Oberkörpers ruht darauf. Ein vitales Becken schafft die Grundlage für mehr Vitalität, Kraft und Wohlbefinden nicht nur für den Beckenboden, ebenso für mehr Bewegungsfreiheit und Wohlgefühl im ganzen Körper.

## Burning Plus

Frühjahr: Mi, 09.01.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 20.03.2019, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Mi, 03.04.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 24.07.2019, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.  
Ort: Turnhalle, Schule Saal a. d. Donau, Lindenstr. 28  
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 !

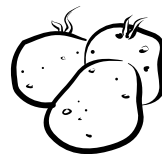
## **Cantienica - das anatomische Beckenbodentraining**

Frühjahr: Di, 15.01.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Di, 26.03.2019, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min.  
Sommer: Di, 30.04.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Di, 28.05.2019, 21.00 Uhr, 5 x 90 Min.  
Gebühr: 85,- € / 43,- €  
Ort: Turnhalle, Schule Saal a. d. Donau, Lindenstr. 28  
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin  
*Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und dicke Socken*

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

## **Einführung zur Fastenwoche - kostenloser Infoabend**

Termin: Do, 14.03.2019, 19.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin



## **Fastenwoche**

Termin: Do, 21.03.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Do, 28.03.2019, 21.00 Uhr, 3 Treffen  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin  
Gebühr: 35,- € incl. Material

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 3 x. Es werden Entspannungsübungen, sowie eine gegenseitige Massage durchgeführt. Bringen Sie deshalb bitte eine Decke und ein Kissen mit.

## **Feldenkrais - Mit Bewegung Freundschaft schließen**

Frühjahr: Sa, 16.02.2019, 14.00 - 17.00 Uhr  
Sommer: Sa, 18.05.2019, 14.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkraislehrer  
Gebühr: 35,- €

*Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, bequeme Kleidung und Getränk*

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.

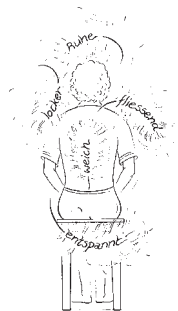
## Franklin-Methode® - Der befreite Rücken

### Workshop

Termin: Do, 28.03.2019, 18.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Claudia Jung, Bewegungspädagogin  
Gebühr: 15,- €

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte*

Ein Franklin-Methode-Workshop vereint mentale Technik mit Bewegung und Berührung. Eine Kombination welche auf wissenschaftlich erwiesene Weise wirksamer ist, als ein Training ohne gezielten mentalen Einsatz. Wir lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am sinnvollsten ist und was gesunde Bandscheiben ausmacht. Mit Imagination und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Bewegungsqualität. Egal ob jung oder alt, Bewegungsprofi oder Anfänger - jeder kann die Franklin-Methode erlernen und anwenden. Weitere Lerninhalte: wie man die Haltung verbessert und die Wirbelsäule aufrichtet / die Wirbelsäulengelenke elastisch und fit zu halten / wie man die Bandscheiben entlastet und regeneriert / wie man Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufbaut / wirksame mentale Techniken für einen gesunden Rücken



## Fuß-Reflexzonen-Massage- Einsteigerkurs

Termin: Mi, 23.01.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mi, 30.01.2019, 21.15 Uhr, 2 x 3 1/4 Stunden  
Ort: Pfarrsaal  
Referentin: Margarete Freund, „mensch-gesund“  
Gebühr: 70,- € + 5,- € Material



Kooperationsveranstaltung KEB und KDFB Saal

*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.

## Heilkräuter für Frauen

Termin: Mi, 03.04.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Aufenthaltsraum, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Sabine Rosner, Heilpraktikerin  
Gebühr: 8,- €



Heilpflanzen für sich und die Familie anzuwenden war schon immer Sache der Frauen. Unsere weibliche Intuition hilft uns zu erkennen und zu wissen, wann man sie einsetzen kann, um unsere natürlichen Rhythmen zu unterstützen, Kraft zu geben, unsere Potentiale zu fördern und uns wieder zu Gesundheit und in unsere Mitte zu bringen. Dabei gibt es für jede Pflanze Schlüsselsymptome und Themen, die uns klar erkennen lassen, wann man sie braucht. An diesem Abend werden viele praktische Anwendungsmöglichkeiten für verschiedene Heilpflanzen bei gesundheitlichen Frauenthemen besprochen.

## Jin Shin Jyutsu - Heilströmen. 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.

Frühjahr: Do, 14.03.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Do, 11.04.2019, 20.30 Uhr, 5 Abende  
Sommer: Do, 02.05.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Do, 23.05.2019, 20.30 Uhr, 4 Abende  
Gebühr: 48,- € / 38,- €  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Dagmar Quick, Körperenergie-Therapeutin, Heilpraktikerin Psych.

*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.

## „Entspannter, lockerer Kiefer“ - Workout

Termin: Sa, 09.02.2019, 14.00 - 16.00 Uhr.  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
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.

## OrganGymnastik

Termin: Mo, 14.01.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Mo, 25.03.2019, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Esther Renana Heine, Physiotherapeutin  
Gebühr: 55,- € - max. 10 Tln.

*Bitte mitbringen:* Matte

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. Das Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu.

## „Power-Athletik“ - Variantenreiches Intervall-Training. Funktionell und knackig.

Termin: Fr, 25.01.2019, 18.15 Uhr  
Ende: Fr, 01.03.2019, 19.15 Uhr, 6 x 60 Min.  
Ort: Turnhalle, Schule Saal a. d. Donau, Lindenstr. 28  
Referentin: Nicole Aschenbrenner, Fitness- und Präventionstrainerin  
Gebühr: 35,- €

*Bitte mitbringen:* Sportkleidung und Turnschuhe

Trainiert und verbessert werden Schnellkraft, Kraftausdauer, Koordination und Reaktion. Die komplexen Übungen beanspruchen ganze Muskelketten, so wird der Körper in seinen natürlichen Bewegungsmustern gefordert und der Stoffwechsel intensiv angeregt.

## „Schmerzfrei“ - durch Bewegung

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

Frühjahr I: Mo, 07.01.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mo, 08.04.2019, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.  
Frühjahr II: Mo, 07.01.2019, 19.15 Uhr  
Ende: Mo, 08.04.2019, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Sommer I: Mo, 29.04.2019, 18.00 Uhr  
Ende: Mo, 15.07.2019, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.  
Sommer II: Mo, 29.04.2019, 19.15 Uhr  
Ende: Mo, 15.07.2019, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Turnhalle, Saal a. d. Donau, Schule  
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

Frühjahr: Di, 08.01.2019, 18.15 Uhr  
Ende: Di, 26.03.2019, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Sommer: Di, 02.04.2019, 18.15 Uhr  
Ende: Di, 02.07.2019, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Turnhalle, Schule Saal a.d. Donau, Lindenst  
Referentin: Carolin Gleixner, Physiotherapeutin  
Gebühr: 30,- €



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

## Yoga für Fortgeschrittene

Frühjahr: Mo, 21.01.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Mo, 01.04.2019, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Sommer: Mo, 08.04.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Mo, 08.07.2019, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Anna-Maria Mora, Yogalehrerin  
Gebühr: 75,- €

*Bitte mitbringen:* Isomatte und bequeme Kleidung



## Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Frühjahr: Mo, 21.01.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Mo, 01.04.2019, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Sommer: Mo, 08.04.2019, 19.30 Uhr  
Ende: Mo, 08.07.2019, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.  
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal a. d. Donau  
Referentin: Anna-Maria Mora, Yogalehrerin  
Gebühr: 75,- €  
*Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung*

## Gesunde Zahnpflege - Workshop

Termin: Di, 12.02.2019, 18.30 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal  
Referentin: Ulrike Gassner, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 12,- € + Material



Herkömmliche Zahnpasta hat viele Inhaltsstoffe. Diese werden im Workshop vorgestellt und hinterfragt. Es werden verschiedene Möglichkeiten (wie z.B. Öl ziehen etc.) vorgestellt, wie man gesunde Zahnpflege betreiben kann und dabei Körper und Umwelt schont. Anschließend werden eine Zahnpasta, Zahnpulver und eine natürliche Mundspülung hergestellt.

## KREATIV / KÜNSTLERISCH

### Knüpfe dein eigenes Makramee Armband

Die Makrameetechnik ist eine aus dem Orient stammende Knüpfttechnik

Termin: Mo, 14.01.2019, 19.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Werkraum Grundschule, Saal a. d. Donau  
Referentin: Hanna Pirthauer  
Gebühr: 10,- € + Material; ca. 1 € Material/Armband

*Bitte mitbringen: Tesafilm, Flüssigkleber, Maßband, Kerze, Feuerzeug (Die Knoten werden am Ende jeweils mit einem Feuerzeug fixiert, so habt ihr auch lange Freude damit.)*

Ihr wollt schon immer mal eure eigenen Freundschaftsarmbänder selber machen? Diese sind ein individuelles Geschenk mit ganz persönlicher Botschaft, denn das ist es ja worauf es ankommt. Wir brauchen nur ganz wenige Dinge um unsere Armbänder zu kreieren (Nylonschnur, Zwischenelemente und evtl. Perlen.)

### „Weiber Werkstatt“ - Basteln von A bis Z - Anleitung zum Kreativen Gestalten

Termin: Mo, 04.02.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Mo, 03.06.2019, 22.00 Uhr - 5 x jeden 1. Montag im Monat  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Simone Pirthauer  
Gebühr: 30,- €

### Aquarell- und Mischtechnik - Einführung und Anleitung

Termin: Mo, 18.02.2019, 19.00 Uhr  
Ende: Mo, 01.04.2019, 21.30 Uhr, 6 x 150 Min.  
Ort: Werkraum, Schule Saal a. d. Donau, Lindenstr. 28  
Referentin: Gerlinde Hempel, Künstlerin  
Gebühr: 55,- € + Material

*Bitte mitbringen: Malblock, Pinsel, Schwamm, Wassergefäß, Lappen, Bleistift und Farben*  
Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



## Kalligrafie am Beispiel der Fraktur

Aus Wellen werden Buchstaben

Termin: Mi, 20.03.2019, 18.30 Uhr  
Ende: Mi, 03.04.2019, 21.00 Uhr, 3 Abende  
Ort: Handarbeitsraum Schule Saal a. d. Donau  
Referent: Johann Maierhofer, Kalligraf  
Gebühr: 55,- € + Material



*Bitte mitbringen: 3 mm Brause Bandzugfeder\*, Tinte\*, Federhalter\*, Spitzpinsel zum Befüllen der Feder\*, Papier A 4\*, Wasserglas, Lineal, Bleistift, ein Bogen größeres Papier (ca. 50x70 oder größer, gerne auch Rückseite von Plakat etc.), Bleistifte und/oder Farbstifte und/oder Wachsmalkreiden (was halt zuhause rumliegt). \* kann im Kurs erworben werden*

Wie ein Fluss fließen die Formen aus unseren Körpern und gestalten sich auf dem Papier zu Buchstaben, Wörtern und Texten. Der Regensburger Kalligraf Johann Maierhofer führt in das Formenspiel der Fraktur ein. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## KULINARISCH

### Teuflich scharf und himmlisch lecker

Termin: Fr, 31.01.2019, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Monika Haltmayer, Hauswirtschaftsmeisterin  
Gebühr: 12,- € + Zutaten



Entdecke die Möglichkeiten und Wirkungen der verschiedenen „heißen“ Gewürze! Lass dich in die finstersten Künste und Geheimnisse der teuflisch kulinarischen Verführung einweihen. Bei diesem Kochabend zaubern wir aus simplen Rezepturen und mit etwas Raffinesse feurige und höllische Gerichte.

### Basisch kochen - leicht und lecker

Termin: Di, 26.03.2019, 18.00 Uhr  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Nicole Meier, Vital-Genuss, Erdreich  
Gebühr: 15,- € + Zutaten

### Kräuterküche - Praxisseminar

Termin: Do, 11.04.2019, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Silka Frimberger-Roßmanith, Ökotrophologin  
Gebühr: 25,- € / AOK-Versicherte kostenfrei + Zutatenkosten /Teilnehmer ca. 8,- €  
Die Lebensmittelpauschale wird direkt eingesammelt.



Anmeldung: über AOK Kelheim, Tel. 09441/7040

Veranstalter: AOK und KEB Saal

*Bitte Behälter für übrige Gerichte mitbringen.*

### Küche und Kultur: AFGHANISTAN

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

Termin: Do, 16.05.2019, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referentin: Diba Folger  
Gebühr: 12,- € + Zutaten

## Paella, Tapas & Tortillas

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

Termin: Fr, 28.06.2019, 18.00 Uhr, 1 Abend  
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referent: Nabil Hamouda



## Superfood aus dem eigenen Garten - Workshop

Termin: Do, 11.07.2019, 18.30 Uhr, 1 Abend  
Ort: Gundelshausen, „Der wilde Gassner Hof“, In der Gasse 4, Kelheim  
Referentin: Ulrike Gassner, Kräuterpädagogin  
Gebühr: 12,- € + Material

Was versteht man unter „Superfood“? Ist alles Neue wirklich super? Brauchen wir wirklich Superfood das um die halbe Welt reist? Oder haben wir in unserer Region / Garten auch die Möglichkeit „Super“-Nahrungsmittel zu ernten. Inhalts- und Wirkstoffe einheimischer Kräuter, Pflanzen und Gemüse werden im Wildkräutergarten vorgestellt, verglichen und zu Köstlichkeiten verarbeitet. Tradition und Moderne „super“ kombiniert!

## EDV

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

Termin: Mo, 07.01.2019, 17.00 Uhr  
Ende: Mo, 22.07.2019, 18.00 Uhr, 14 tägig, außer in den Schulferien  
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau  
Referenten: Walter Dietz, Mechthildis Heiß  
Gebühr: 3,- € pro Treffen



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

Veranstalter: 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. Alle Damen und Herren die Interesse am Internet und am „computern“ haben können teilnehmen und/oder sich einbringen!

Termine: 07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02. / 18.03. / 01.04. / 29.04. / 13.05. / 21.05. / 24.06. / 08.07. / 22.07.2019

## KDFB

### Effektive Mikroorganismen - Vortrag

Termin: Do, 24.01.2019, 19.00 Uhr  
genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referent: Georg Lodermeier



### Studienreise nach Tirol mit diversen Führungen

Termin: Sa, 24.08.2019, 7.00 Uhr  
Ende: So, 25.08.2019, 18.32 Uhr  
genau Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

## SENIOREN

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

Termin: Do, 10.01.2019, 16.30 Uhr  
Ende: Do, 25.07.2019, 17.30 Uhr - jeden Donnerstag  
Ort: Pfarrsaal Saal a. d. Donau, Bahnhofstr. 2  
Leitung: Traudl Kammermeier, Ursula Wagner  
Gebühr: -,50 ct. / Std.



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

Termin: Mo, 14.01.2019, 14.00 Uhr bis  
Ende: Mo, 09.12.2019, 15.30 Uhr  
mtl. jeden 2. Montag im Monat  
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau  
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin  
Gebühr: keine  
Veranstalter: Senioren

## **Teuerting - St. Oswald**

---

### **Seniorenachmittage und Studienfahrten mit wechselnden Themen und Zielen**

Termin: Di, 08.01.2019, 14.30 Uhr bis  
Ende: Di, 09.07.2019, 17.00 Uhr, 1 x mtl.  
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: Roswitha Festl, Trainerin  
Gebühr: 4,- € pro Treffen  
Veranstalter: Landjugend



## **Einmuß-Maria Immaculata**

---

### **Vollwerternährung - Idealgewicht und Hungerkur - Vortrag**

Termin: Do, 24.01.2019, 19.30 Uhr  
Ort: Gasthaus Sixt, Wirtsweg 4, Einmuß  
Referent: Frau Schmidt  
Veranstalter: KDFFB

### **Bewegen statt heben - Vortrag**

Termin: Do, 21.03.2019, 19.30 Uhr  
Ort: Gasthaus Sixt, Wirtsweg 4, Einmuß  
Referentin: Beate Schaffelhuber  
Veranstalter: KDFFB



## BEZIEHUNG GESTALTEN

### Veranstaltungsreihe Erziehung:

„Ich leite erfolgreich ein kleines Familienunternehmen - siehe Seite 4

Familienkompetenz von Müttern und Hausfrauen erfolgreich einsetzen

### Oma ist dement - Wie spreche ich mit den Kindern in der Familie darüber?

Termin: Mi, 30.01.2019, 19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Kelheim, Emil-Ott-Straße 6-8,

Referentin: Christine Keil-Radspieler, Dipl.-Soz.-Päd (FH)

Gebühr: 5 €, bar am Abend

Veranstalter: KEB im Lkrs. Kelheim in Kooperation mit der Beratungsstelle für  
Pflegerische Angehörige der Caritas, AOK und Alzheimergesellschaft

„Meine Oma verhält sich komisch was ist bloß mit ihr los? Mama sagt, Oma hat Alzheimer...“

Bei dem Vortrag wird ein Bilderbuch vorgestellt, das speziell zum Vorlesen für Kinder im Alter zwischen fünf und neun Jahren geschrieben wurde. Vor allem Kindern sind Veränderungen im Verhalten von Alzheimerpatienten unverständlich. Das Bilderbuch hilft dabei, Kindern die Krankheit Alzheimer zu erklären. Danach steht die Referentin, die auch beruflich Angehörige von Demenzpatienten begleitet, auch zum Gespräch zu diesem Thema zur Verfügung.

### Kinder brauchen Rituale

Termin: Mi, 06.02.2019, 19.00 Uhr

Ort: Gasthof Zirngibl, Bad Abbach

Referent: Pfarrer Anton Dinzinger

Gebühr: 5 €

Unsere Kinder werden zunehmend von vielen Seiten überflutet mit Reizen und Anforderungen. Digitalisierung und unterschiedliche Ansätze der praktizierten Pädagogik tragen zusätzlich dazu bei, dass Struktur und Orientierung im Alltag fehlen. Therapeuten und erfahrene Heilpädagogen raten zu Ritualen. Wo können wir nun ansetzen, so dass Kinder auch noch Freude haben? Referent Anton Dinzinger, Pfarrer in Bad Abbach und Poikam und Heilpädagoge M.A. ist Autor zahlreicher Bücher zu Erziehungsfragen.

### Trotz- oder Autonomiephase?

Termin: Mi, 20.02.2019, 19.00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg

Referentin: Christine Keil-Radspieler, Dipl.-Soz.-Päd (FH)

Gebühr: 5 €

Bis vor kurzem war zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch alles in Ordnung, doch plötzlich ändert sich das Verhalten des Kindes und es wird zunehmend schwieriger. Hintergrund ist die Entwicklung der Autonomie. Im Vortrag erfahren Sie, welche Veränderungen Ihr Kind im Trotzalter erfährt und wie Sie gelassener die gemeinsame schwierige Zeit meistern.



### Schnupperabend Familienteam

Termin: Mi, 13.03.2019, 19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Kelheim, Emil-Ott-Straße 6-8

Leitung: Cathleen Basle, und Juliane Graf

Gebühr: keine

An diesem Schnupperabend lernen Sie die Referentinnen und das Konzept des Kurses kennen. Im Anschluss ist dann ein Kurs mit vier Abenden geplant.

## Wenn Wölfe heulen - Ohr ans Herz - siehe Seite 4

Gebrauchsanweisung für nachhaltige Konfliktlösung in der Erziehung

### Ohne Wurzeln keine Flügel

Termin: Mi, 27.03.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Dorfstr. 10, Herrnwahlthann  
Referentin: Christina Heigl  
Gebühr: 5,- €

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Väter und Mütter, die Ihnen Halt und Sicherheit geben. Dies entsteht durch eine klare und liebevolle Haltung dem Kind gegenüber und durch eine eindeutige und wertschätzende Kommunikation in der Familie. Eltern sind nicht nur Kuschel-, sondern auch „Trainingspartner“ für ihr Kind. Durch die Beobachtung der Erwachsenen und Auseinandersetzung mit Ihnen lernt das Kind das Leben zu meistern. So erwirbt es eine sichere Basis, die es alle weiteren Lernaufgaben bewältigen lässt. Das klingt kompliziert, kann aber ganz einfach sein. An diesem Abend lernen sie wie überraschend gelassen die Erziehung in den ersten Lebensjahren gelingen kann und wie gut es ist dabei auf sein Herz zu hören.

## GERECHTIGKEIT SCHAFFEN

### Lust auf Zukunft

Wie unsere Gesellschaft die Wende schaffen wird

Termin: Di, 12.03.2019, 19.00 Uhr  
Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg  
Referent: Franz Alt  
Gebühr: 8 €

Wir leben in einer Wendezeit und in einer Zeitenwende. Eine wirkliche Transformation wird aus ganz konkreten und praktischen Kehrtwendungen in vielen Bereichen bestehen: in der solaren Energieversorgung, im Verkehrswesen, in der globalen Wasserwirtschaft, der Land- und Forstwirtschaft, in der Arbeit der Zukunft - und nicht zuletzt in der weltweiten Verteilung der Macht. „Eine gute Zukunft werden wir nur haben, wenn wir endlich aufhören, den Planeten zu ruinieren. Die Zukunft wird denen gehören, die gegen den Wahnsinn der Gegenwart Widerstand leisten. Widerstand zu leisten kann man lernen wie Skifahren oder Radfahren. Es ist einfach nicht wahr, dass - wie es die Neoliberalen propagieren - der Markt von selbst alles regelt. Der Markt ist in ökologischer, ethischer und kultureller Hinsicht blind. Unser Auftrag ist nicht, die Demokratie marktkonform zu machen, sondern den Markt demokratiekonform.

### „Und vorne hilft der Liebe Gott“

Fußball und Kabarett mit David Kadel mit einem exklusiven Blick in die „fromme Bundesliga“

Termin: Di, 07.05.2019  
Ort: Anfang Mai, genaues Datum und Ort wird noch bekannt gegeben  
Referent: Davis Kadel

In seinem aktuellen Programm „David trifft Goliath“ nimmt uns David Kadel mit auf eine leidenschaftliche Fußball-Reise und erzählt von seinen Begegnungen mit Klopp, Alaba und anderen Riesen der Fußball-Welt. Als Filmemacher, Bestseller-Autor („Fußball-Bibel“ ... „Was macht Dich stark?“) und vor allem Mentaltrainer vieler Bundesligastars, gibt uns „Coach Kadel“ exklusive Einblicke hinter die Kulissen des Fußballs und verrät, warum der Glaube an Gott bei den Stars eine immense Rolle spielt.

## KULTUR ERLEBEN

### **Mit einem Römerschiff auf Donau und Naab**

Geschichte lebendig erleben für die ganze Familie

Termin: Sa, 22.06.2019, 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Mariaort bei Regensburg

Referent: Dr. Akademischer Oberrat Heinrich Konen und Team

Gebühr: Familienpreis 25 € (Eltern und Kinder)

Veranstalter: KEB Kelheim in Kooperation mit KEB  
Regensburg-Stadt und KEB Regensburg-Land

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. Auf dem Rückweg dürfen die Ruderer dann beweisen, was sie gelernt haben. Auf einer fest gelegten Strecke gilt es, die bisherige Bestzeit zu schlagen, um sich in der „Hall of fame“ auf der Internetseite des Projektes zu verewigen.

## GLAUBEN ERSCHLIESSEN

### **Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen**

Termine ab Februar 2019 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 Pilgerbrotzeit

Angebote 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**

Nähere Informationen dazu finden Sie rechtzeitig auf der homepage der KEB im Landkreis Kelheim: [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) und auf einem Flyer, der im Frühjahr 2019 erscheint.

Geplante Strecken sind: \* von Paring nach Laaberberg \* von Rohr nach Allersdorf  
\* von Abensberg nach Weltenburg \* von Weltenburg nach Herrnsaal  
\* von Herrnsaal nach Frauenbrünnl

### **Fahrt zum Trappistenkloster Novy Dvur und zum Kloster Tepi in der tschechischen Republik**

Minimalismus - moderne Architektur und jahrhundertelange Tradition

Termin: Sa, 18.05.2019, 7.00 - 19.30 Uhr

Referenten: M.Frederic, Monsignore Dr. Werner Schrüfer, Bisch. Baudirektor Paul Höschl, Pfarrer i.R. Hans-Josef Bösl, Abt Philipp Lobkowitz

Gebühr: 35 € für Fahrt und Führungen

Veranstalter: KEB im Landkreis Kelheim, KEB Regensburg Stadt und Land,  
Bisch. Baureferat, Domplatz 5, Orden und Geistliche Gemeinschaften

Die Rückfahrt ist gegen 16.30 Uhr geplant. Ankunft in Regensburg ist gegen 19 Uhr, in Abensberg gegen 19.30 Uhr.

**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)**



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.

■ **KEB Saal**

Telefon: 09441/64 15 08

■ **KEB Kelheim**

Telefon: 09443/9 18 42 28