



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.



PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2020
Januar bis Juli

VORWORT

Sehr verehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft erhalten Sie das Programm Frühjahr/Sommer 2020 der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V., Ausgabe KEB Saal.

Ich bedanke mich bei der Geschäftsführung der KEB Saal, Frau Brigitte Gallmeier, dem 1. Vorsitzenden der KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Wolfram Schmidt und dem Geschäftsführer der KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Gregor Tautz, für die Zusammenstellung eines wiederum abwechslungsreichen und ansprechenden Programms. Ich bin überzeugt, dass Sie das neue Programm anspricht und Sie sicher ein Thema finden werden, welches Sie zur Teilnahme an einer Veranstaltung bewegt.

Aufgrund des hervorragenden Engagements der Geschäftsführung sowie des Vorstandes der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V. ist es möglich, dass gemeinsam mit Unterstützung durch die Gemeinde und den Schulverband Saal a.d. Donau dieses Angebot gemacht werden kann. 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. 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**

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

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

GLAUBEN ERSCHLIESSEN

Ökumenischer Bibelkreis

Vortrag, Einführung und Diskussion rund um die Bibel

Termin: Mi, 15.01.2020, 19.30 Uhr

Ende: Mi, 11.03.2020, 21.00 Uhr

weitere Termine: 15.01. / 12.02. / 11.03.

Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal

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

Veranstalter: PGR

Gospelkonzert mit Kathy Kelly und dem Chor „Soul of music“

Termin: So, 26.04.2020, 17.00 Uhr, genaueres wird noch bekannt gegeben

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

Veranstalter: PGR

BEZIEHUNGEN GESTALTEN

Eltern-Kind-Gruppe / Frühjahr

Termin: Fr, 10.01.2020, 9.00 Uhr

Ende: Fr, 20.03.2020, 11.00 Uhr, 10 x

Termin: Mo, 13.01.2020, 9.00 Uhr

Ende: Mo, 23.03.2020, 11.00 Uhr, 10 x

Termin: Di, 14.01.2020, 9.00 Uhr

Ende: Di, 24.03.2020, 11.00 Uhr, 10 x

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

Leitung: Manuela Haltmaier, Michaela Ehrmaier,
EKG-Leiterinnen

Gebühr: 3,- € / pro Treffen

Eltern-Kind-Gruppe / Sommer

Termin: Mo, 20.04.2020, 9.00 Uhr

Ende: Mo, 06.07.2020, 11.00 Uhr, 10 x

Termin: Di, 21.04.2020, 9.00 Uhr

Ende: Di, 07.07.2020, 11.00 Uhr, 10 x

Termin: Fr, 24.04.2020, 9.00 Uhr

Ende: Fr, 17.07.2020, 11.00 Uhr, 10 x

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

Leitung: Michaela Ehrmaier, Manuela Haltmaier,
EKG-Leiterinnen

Gebühr: 3,- € / pro Treffen



„Einander trauen - sich trauen lassen“

Eheseminar/Brautleutetag

Termin 1: Sa, 18.01.2020, 9.00 - 16.00 Uhr

Termin 2: Sa, 15.02.2020, 9.00 - 16.00 Uhr

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

Referentinnen: Sabine Schach, Heidrun Kornprobst

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.

KörperWunderWerkstatt für Mädchen und Jungen der 4. Jahrgangsstufe

Informationsabend für Eltern

Termin: Mi, 19.02.2020, 19.00 Uhr

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

Referentin: Dr. Maria Schambeck

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihre Selbstwertgefühl. Sich als Mann oder Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe. Dabei möchten wir Ihr Kind mit dem sog. MFM-Programm unterstützen. In geschlechtsgetrennten Workshops erfahren die Mädchen und Jungen kindgerecht und ohne das Gefühl von Peinlichkeit was sich in der Pubertät verändert.

Eltern sind die ersten Ansprechpartner Ihres Kindes. Daher laden wir Sie sehr herzlich zu einem Informationsabend an die Grundschule ein, bei dem Ihnen die Referentin Dr. Maria Schambeck von der Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Inhalte und Methoden dieses Programmes vorstellt. Sie erfahren, welche Inhalte den Mädchen und Jungen vermittelt werden, um Sie so auch für das wichtige gemeinsame Gespräch in der Familie über dieses sensible Thema zu unterstützen.

EXKURSIONEN UND FÜHRUNGEN

Mondscheintour - Schneeschuhwandern

Termin: Di, 14.01.2020, 18.30 - 20.00 Uhr

Referent: Eduard Steindl, Guide

Gebühr: 10,- € incl. Schneeschuhleihgebühr

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

Bitte unbedingt anmelden und Treffpunkt erfragen bei Herrn Steindl, Telefon 0170/2209798

Nach einer fachkundigen Einweisung in das Material und die Gehtechnik starten wir zur individuell auf die Gruppe ausgelegte 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!

Sneeschuhwandern in St. Englmar

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

Termin: Sa, 18.01.2020, 9.00 Uhr, Tagesfahrt

Referent: Eduard Steindl, Guide

Gebühr: 35,- € incl. Sneeschuhleihgebühr

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

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

Der Winterwanderer kommt mit der neuen Trendsportart Sneeschuhwandern voll auf seine Kosten beim Wandern mit den Sneeschuhen durch unberührte Winterlandschaften. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach einer fachkundigen Einweisung in das Material und die Gehtechnik starten wir zur individuell auf die Gruppe ausgelegten Tour, sodass kein Teilnehmer eine Überforderung



zu befürchten hat denn das oberste Motto unserer Touren heißt „Sicherheit und viel Spaß“. Die Teilnehmer sollten jedoch eine durchschnittliche Grundbelastbarkeit was die Kondition anbelangt mitbringen. Jeder Teilnehmer sollte neben festem Schuhwerk und der Witterung entsprechender Bekleidung einen Rucksack mit etwas Verpflegung (Getränk und Snack) für Unterwegs dabei haben.

Fahrt ins Blaue mit geführter Sneeschuhwanderung

Ziel wird kurzfristig je nach bester Schneelage bekannt gegeben

Termin: Mi, 12.02.2020, 9.00 Uhr, Tagesfahrt

Referent: Eduard Steindl, Guide

Gebühr: 40,- € incl. Sneeschuhleihgebühr

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

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

Sneeschuhwandern rund um den Arbersee

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

Termin: So, 01.03.2020, 9.00 Uhr, Tagesfahrt

Referent: Eduard Steindl, Guide

Gebühr: 40,- € incl. Sneeschuhleihgebühr

Anmeldung: max. 8 Teilnehmer

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

Geführte Wanderung durch die eindrucksvolle Klamm in Einthal

Termin: Fr, 24.04.2020, 16.00 Uhr

Referentin: Iris Thom, Naturparkführerin für das Altmühltal

Gebühr: Erwachsene 6,- € / Kinder 3,- €

Die Wanderung beginnt bei der Marienkirche in Einthal, führt über einen steilen Anstieg durch die wundervolle Klamm. Hier erfahren sie Wissenswertes über Flora und Fauna sowie zu den Höhlen. Weiter führt der Weg (Altmühlpanoramaweg) zum Radweg am Main-Donau Kanal. Dort hören sie interessante Fakten zur Wasserstraße sowie zur Burg Prunn. Eine wunderschöne Wanderung für Groß und Klein.

Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus

Führung

Termin: Do, 14.05.2020, 17.30 Uhr

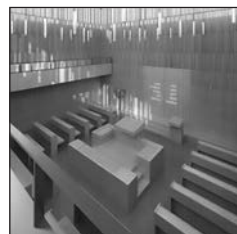
Ort: Regensburg, Neue Synagoge,
Am Brixener Hof 2, 93049 Regensburg

Referent: Dieter Weber

Gebühr: Eintritt frei, Spenden erbeten.

Hinweis: Es sind nur begrenzte Plätze verfügbar.

Die Vergabe erfolgt nach Anmeldedatum!



Synagoge: Volker Staab

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

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, 17.06.2020, 18.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Friedhof in Thaldorf, Gottsackerweg

Referent: Rupert Schlauderer

Gebühr: kostenfrei

Der Wald im Spannungsfeld zwischen Holzlieferant, Naturreservat und Freizeitgelände

Beispiele und Überlegungen für eine bedarfsgerechte Waldbehandlung in einem stadtnahen Privatwald

Termin: Mi, 08.07.2020, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Parkplatz am Walderlebniszentrum in Sinzing, Rieglinger Höhe 1

Referent: Heinrich Funk, Förster

- Eigentumsgeschichte: Klosterwald, Hofmarkswald, Staatswald, Privatwald
- naturnahe Waldbewirtschaftung unter maßvoller Beteiligung seltener oder fremdländischer Baumarten
- Trinkwassergewinnung
- Ansprüche durch Erholungs-Freizeit- und Sportnutzung
- Erlebnisführung mit anschließender Möglichkeit zur Einkehr im „ältesten Wirtshaus der Welt“ - beim Röhrl in Eilsbrunn“

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Ukulele-Vertiefungsabende mit Einführung und Anleitung verschiedener Techniken und Akkorde

Termin: Do, 09.01.2020, 18.30 Uhr

Ende: Do, 17.12.2020, 20.00 Uhr, wöchentlich

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

Referentin: Gertraud Marxreiter

Gebühr: -, 50 ct / Stunde



Ukulele - Anfänger

Anleitung zum Ukulelespiel

Termin: Mo, 13.01.2020, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 17.02.2020, 20.30 Uhr, 6 x 90 Min.
Ort: Grundschulaufenthaltsraum,
Saal a. d. Donau

Referent: Kurt Meimer, „Ukulele-Fieber“
Gebühr: 62,- € + ca. 5,- € für Notenheft



Ukulele: Kurt Meimer

Die Instrumente werden kostenlos vom Referenten gestellt.

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

Ukulele - Aufbaukurs

Anleitung zur Vertiefung der Grundkenntnisse

Termin: Mo, 09.03.2020, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 27.04.2020, 20.30 Uhr, 6 x 90 Min.
Ort: Grundschulaufenthaltsraum Schule

Referent: Kurt Meimer, „Ukulele-Fieber“
Gebühr: 62,- € + ca. 5,- € für Notenheft

Hinweis: Die Instrumente werden kostenlos vom Referenten gestellt.

Zum ersten Kurstermin werden Instrumente zur Verfügung gestellt. Diese können Sie für eine Kautions von € 100,- ausleihen und mit nach Hause nehmen zum Üben.

Der Kursleiter Kurt Meimer von der Ukulele-Fieber Company berät Sie auch gerne beim Kauf eines Instrumentes.

Musik machen ohne Notenkenntnisse - Schnupperkurs Veeh-Harfe

Termin: Fr, 27.03.2020, 13.00 - 16.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Sandra Lang, „Musikantenladl“
Gebühr: 59,- € incl. Kursmappe und Leihnotenmaterial



Wollten Sie schon immer ein Instrument spielen? Und das ohne sich mühsam durch die Notenlehre zu kämpfen? Entdecken Sie in diesem Kurs, wie schön es ist, selbst zu musizieren. Die Veeh-Harfe, ein Instrument, das mit untergelegten Schablonen gespielt wird, macht dies für jedes Alter möglich.

In diesem Kurs lernen Sie die Veeh-Harfe intensiv kennen und wie man darauf mit Hilfe von Notenschablonen spielt. Bereits nach wenigen Minuten werden Sie Ihr erstes eigenes Lied auf diesem Instrument spielen. Während des Kurses spielen wir bekannte Lieder und Melodien rund um das Jahr. Erfahren Sie, wie viel Freude es macht, selbst und mit anderen gemeinsam zu musizieren. Die Klänge der Veeh-Harfe wirken außerdem wohltuend auf Körper und Geist. Es wird im Sitzen gespielt, so dass auch Einschränkungen kein Problem sind.

Veeh-Harfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 € direkt bei der Kursleitung ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird.

EXTRAS

Die Orchidee - Königin der Zimmerpflanzen

Vortrag zur Herkunft, Artenvielfalt und Pflege

Termin: Di, 18.02.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referenten: David Dichtl, Gärtnerei
Gebühr: 3,- €



Kinesiologie - was ist das?

Termin: Do, 05.03.2020, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Stefanie Schinhanl, Begleitende Kinesiologin
Gebühr: 8,- €

Negativ erlebte Situationen und negative Glaubenssätze können dazu führen, dass wir uns in bestimmten Situationen blockiert fühlen, wie mit einem Brett vor dem Kopf, das Finden von Lösungen und das Verändern der Sichtweise werden schwierig. Daraus resultierende Denk- und Verhaltensmuster können uns in verschiedenen Bereichen unseres Lebens, z.B. privat, im Beruf, in der Schule, im Sport ... in unseren Fähigkeiten einschränken. Die Kinesiologie ist eine sanfte Möglichkeit diese einschränkenden Muster aufzulösen und dadurch die eigenen Fähigkeiten und Potenziale zu leben. Neben einem Überblick über die Kinesiologie bekommen Sie im Vortrag einige praktische kinesiologische Übungen mit an die Hand.

„Talita kum“ Mädchen, ich sage dir steh auf!“

Was das Leben bereichert - was das Leben ausmacht

Termin: Do, 12.03.2020, 19.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Astrid Habel, Gemeindereferentin
Gebühr: kostenfrei

Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach dem, was unser Leben bereichert. Begleitet werden wir dabei von den namenlosen Frauen aus dem Markusevangelium, deren Leben sich nach der Begegnung mit Jesus zum Besseren gewandelt hat. Beschrieben und gedeutet wurden diese Begegnungen von Abt Johannes Eckert, dem Benediktinerabt von St. Ottilien und Andechs. In seinem Buch „Steht auf!“ macht er sich auf die Suche nach dem, was diese Begegnungen an Heilsamen und Lebensspendendem auch für unsere Zeit zu sagen haben. Inspiriert von diesem Buch gestaltet Gemeindereferentin Astrid Habel diesen Abend.

Wege zu mehr Selbstvertrauen

Termin: Do, 19.03.2020, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Aufenthaltsraum Schule
Referentin: Marion Abel, Heilpraktikerin, Dorntherapie, zert. Learning-Love-Therapeutin
Gebühr: 5,- €

Im Leben ist Vertrauen, besonders unser Selbst-Vertrauen ein sehr wichtiges Thema. Wenn wir eine schwierige Zeit durchmachen, wird unser Vertrauen neu geprüft. Diese Zeiten fordern uns heraus, wahres Selbst-Vertrauen in uns zu entdecken. Die Qualität unseres Vertrauens lässt sich daran messen, wie sich unser Leben gestaltet – an der Liebe, die wir für uns selbst empfinden, an der Tiefe, zu den Menschen, die bedeutsam für uns sind und an der Freude, die wir am Leben haben. Wenn wir verletzt wurden, neigen wir dazu, uns zu verschließen. Um unser Vertrauen zu erneuern, brauchen wir ein neues Verständnis für uns selbst. Wir können erkennen, dass diese Erfahrungen uns und unser Selbst-Vertrauen stärken können. Die Qualität echten Vertrauens ist eine tiefe innere Erfahrung der Verbundenheit mit unserem Innersten.

Anleitung zum Sakralen Tanz - Tanz in den Frühling

Termin: Mi, 13.05.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Pfarrgarten
Referent: Br. Georg Schmausser
Gebühr: 8,- €

Bitte bequeme Kleidung und leichte/„leise“ Schuhe mitbringen! Bei schönem Wetter tanzen wir barfuß (wer mag) unter den blühenden Bäumen im Pfarrgarten!

Qi Gong - Wohlfühltag im Haus Hermannsberg in Wiesent

Termin: Sa, 20.06.2020, 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. Für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Singend den Sommer feiern!

Termin: Mi, 24.06.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referenten: Susanne Goebel, „klanggrund“ und Michael Wimmer
Gebühr: 15,- €

Dies ist eine Einladung um zu erleben: gemeinsames Singen macht glücklich: Ein Abend um einzutauchen in die Welt des heilsamen Singens und Tanzens: eine kraftspendende, freudvolle und klingende Auszeit erwartet Sie. Lieder aus aller Welt, Mantras und Come-Together-Songs zaubern uns kunterbunte Sommerlaune ins Gemüt. Wir feiern das Leben und die Gemeinschaft. Männer und Frauen sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrgarten unter den Bäumen statt!

Kneipen - eine Wohltat für die Gesundheit

Einführung, Vortrag und Anwendung
Termin: Do, 02.07.2020, 19.00 Uhr
Ort: Abensberg, Kneippanlage, Mayrstraße,
Referentin: Gerda Pfaffeneder, Kneipp- und Kräuterexpertin
Gebühr: kostenfrei, Spenden zu Gunsten des Kneippvereins

An der Kneippanlage in Abensberg lernen wir die 5 Kneipp-Elemente kennen. Sehr leicht sind diese im Alltag integrierbar. Die Kneipp- und Kräuterexpertin Gerda Pfaffeneder führt in die Kneipplehre ein und motiviert, die 5 Elemente auszuprobieren. Zwischendurch gibt es kleine Kräuterkostproben zum Genießen.

Traditionell Bogenschießen

Geschichte und Anleitung zum Bogenschießen mit traditionellen Holzbögen
Termin: Fr, 03.07.2020, 16.00 Uhr, ca. 2,5 Std.
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referent: Alfons Altinger, Profi
Gebühr: 10,- €



Willkommen in der Welt des Mittelalterlichen Bogenschiessens. Erfahren Sie etwas zur Geschichte der Mittelalterlichen Bögen, Bogenarten und ihrer Herstellung, Holz Auswahl, Pfeile und Pfeilspitzen, Befiederungsarten usw. Danach geht es ran an Pfeil und Bogen!

Atem bewegt - in Wald und Wiese

Termin: Sa, 01.08.2020, 9.00 - 15.00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben
Referentin: Rega Rutte, Atempädagogin
Gebühr: 49,- €

Bitte mitbringen: Imbiss und Getränk

- Im Innen und Außen anwesend sein,
- sich selber empfinden und gleichzeitig die Umgebung wahrnehmen,
- den tragenden Boden, Licht und Schatten, Geräusche, Pflanzen und Bäume spüren,
- sich dem Augenblick öffnen

Einen Tag lang werden wir den Empfindungen im eigenen Körper Raum geben, uns vom Atem bewegen lassen und die Wechselwirkung unseres Daseins mit dem, was uns in der Natur umgibt, erspüren. Einfache Körperübungen, Meditationsimpulse und der Austausch untereinander werden uns anregen, die sommerliche Umgebung als „natürliche Kraftquelle“ zu genießen.

Beerenwanderung

Artenvielfalt und Verwendungsmöglichkeiten mit Kostproben

Termin: Anfang September 2020, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Kapfelberg, Kreis-Obstlehrgarten
Referentin: Brigitte Schmall, Kräuterpädagogin
Gebühr: 15,- € incl. Imbiss
Hinweis: Treffpunkt um 17.30 Uhr am Parkplatz an der Christkönigskirche

SPRACHEN

Easy English

Englisch Refresher A2

Termin 1: Mo, 13.01.2020, 8.30 Uhr
Ende: Mo, 23.03.2020, 10.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin 2: Mo, 20.04.2020, 8.30 Uhr
Ende: Mo, 06.07.2020, 10.00 Uhr, 10 x 90 Min
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €



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

Englisch Fortgeschrittene

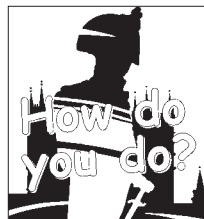
Buch: A New Start - Refresher B2

Termin 1: Mo, 13.01.2020, 10.00 Uhr
Ende: Mo, 23.03.2020, 11.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin 2: Mo, 20.04.2020, 10.00 Uhr
Ende: Mo, 06.07.2020, 11.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Christel Meyer, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €

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

Englisch Fortgeschrittene

Termin 1: Mo, 13.01.2020, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 23.03.2020, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin 2: Mo, 20.04.2020, 19.00 Uhr
Ende: Mo, 06.07.2020, 20.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Aufenthaltsraum, Schule Saal
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €



Silver Time: Englisch für Senioren

Aufbaukurs

Termin 1: Di, 14.01.2020, 9.00 Uhr
Ende: Di, 24.03.2020, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin 2: Di, 21.04.2020, 9.00 Uhr
Ende: Di, 07.07.2020, 10.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrzentrum Saal a. d. Donau
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.

Brush up your English!

Englisch - Auffrischkurs

Termin: Di, 14.01.2020, 10.30 Uhr
Ende: Di, 24.03.2020, 12.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Pfarrzentrum Saal a. d. Donau
Referentin: Dr. Andrea Adelung, Englischlehrerin
Gebühr: 65,- €

Sie haben Englisch schon mal in der Schule oder im Erwachsenenbildungskurs gehabt und die Sprache seit einiger Zeit nicht regelmäßig angewendet oder geübt?

In diesem Kurs frischen wir Ihre verschütteten Englisch-Grundkenntnisse auf und machen uns noch einmal bekannt mit der Grammatik und Vokabeln. Dabei haben wir auch die Gelegenheit viel zu reden.

Spanisch - Neuer Anfängerkurs

Termin: Di, 14.01.2020, 18.30 Uhr
Ende: Di, 24.03.2020, 20.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Ort: Aufenthaltsraum Schule Saal a. d. Donau
Referentin: Fabiola Vodermayr, Fremdsprachenkorrespondentin
Gebühr: 65,- €



EDV

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

Termin: Mo, 20.01.2020, 17.00 - 18.00 Uhr, 14tägig, außer in den Schulferien
Ende: Mo, 20.07.2020, 18 Uhr
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: 20.01. / 03.02. / 17.02. / 02.03. / 16.03. / 30.03. / 11.05. / 25.05. /
22.06. / 06.07. / 20.07.2020

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

Atem bewegt - und schenkt innere Ruhe!

Termin: Mi, 29.01.2020, 19.00 Uhr
Ende: Mi, 19.02.2020, 20.30 Uhr, 4 x 90 Min.
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
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. Sammeln Sie eigene Erfahrungen mit Atembewegungsübungen und nehmen Anregungen für nährende Atempausen im Alltag mit.

Bauchtanz - Fortgeschrittene

Termin: Mo, 13.01.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mo, 23.03.2020, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin: Mo, 11.05.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mo, 29.06.2020, 19.30 Uhr, 6 x 90 Min.
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- € / 42,- €

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

Termin: Mi, 15.01.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 25.03.2020, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin: Mi, 13.05.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 01.07.2020, 19.30 Uhr, 6 x 90 Min.
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- € / 42,- €



Bauchtanz Fortgeschrittene

Termin: Mi, 15.01.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 25.03.2020, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin: Mi, 13.05.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 01.07.2020, 19.30 Uhr, 6 x 90 Min.
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Bauchtanzlehrerin
Gebühr: 69,- € / 42,- €

Burning Plus

Termin 1: Mi, 08.01.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 18.03.2020, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.
Termin 2: Mi, 25.03.2020, 18.00 Uhr
Ende: Mi, 24.06.2020, 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

entwickelt von Benita Cantieni

Termin 1: Di, 14.01.2020, 19.30 Uhr
Ende: Di, 24.03.2020, 21.00 Uhr, 10 x 90 Min.
Gebühr: 85,- €
Termin 2: Di, 28.04.2020, 19.30 Uhr
Ende: Di, 26.05.2020, 21.00 Uhr, 5 x 90 Min.
Gebühr: 42,50 €

Ort: Turnhalle, Schule Saal a. d. Donau
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.



Workshop: „Cantienica - Faceforming“

Termin: Sa, 07.03.2020, 14.00 - 16.00 Uhr.
Ort: Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, Abensberg
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin
Gebühr: 25,- €



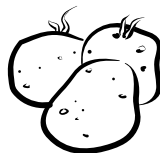
Die kleine Schönheitsoperation ohne Skalpell für jeden Tag! Staunen Sie, wie Sie durch den gezielten Einsatz ihrer Gesichtsmuskulatur jünger, strahlender und schöner aussehen! Hilft auch bei Migräne, Tinnitus, Kieferverformung, Zähneknirschen und Schleudertrauma!

Einführung zur Fastenwoche - kostenloser Infoabend

Termin: Fr, 06.03.2020, 19.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Hildegard Freisleben, Heilpraktikerin

Fastenwoche

Termin: Do, 12.03.2020, 19.00 Uhr
Ende: Do, 19.03.2020, 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 – Workshop Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mit Bewegung Freundschaft schließen

Termin 1: Sa, 11.01.2020, 14.00 - 17.30 Uhr
Termin 2: Sa, 07.03.2020, 14.00 - 17.30 Uhr
Termin 3: Sa, 16.05.2020, 10.00 - 16.30 Uhr, Tages-Workshop
Termin 4: Sa, 04.07.2020, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referent: Bernhard Westermeier, FELDENKRAIS-Lehrer
Gebühr: 35,- € / 70,- € (Tagesworkshop)

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, bequeme Kleidung und evtl. kleines Kissen 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 zu lösen und finden dabei zu geschmeidiger Bewegung, freiem Atmen und vielleicht zu einem neuen, unerwarteten Erlebnis mit sich selbst, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

Franklin-Methode®: Imagination und Körperwahrnehmung für mehr Beweglichkeit

Eine Reise durch den ganzen Körper

Termin: Do, 06.02.2020, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Claudia Jung, Franklin-Trainerin
Gebühr: 15,- €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte

Bewegung beginnt im Kopf! Lernen Sie, wie sich mit Hilfe von gezielt eingesetzten Gedankenbildern Bewegungen leichter ausführen lassen, die Beweglichkeit verbessert wird und körperliche Belastungen in Alltag, Beruf und Sport verändern lassen. Erleben Sie, wie Sie Imaginationsübungen gezielt für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einsetzen können.

„Frozen shoulders“ - Starke Schultern

Workshop - Kraft ohne Anstrengung

Termin: Sa, 08.02.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
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.

Fuß-Reflexzonen-Massage Einsteigerkurs

Termin: Mi, 05.02.2020, 18.00 Uhr
Ende: Do, 06.02.2020, 21.15 Uhr - 2 x 3 1/4 Stunden
Ort: Pfarrsaal Saal a. d. Donau
Referentin: Margarete Freund, „mensch-gesund“
Gebühr: 70,- € + 7,- € Material

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Socken, Isomatte, Kopfkissen, Knierolle, Getränk



Margarete Freund

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. Bitte Fingernägel (besonders Daumen) kürzen.

Hallux Workshop: „Fußgesund und munter!“

Termin: Sa, 25.01.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Regina Chmelicek, Cantienica-Instruktorin
Gebühr: 25,- €

Leiden Sie unter Fußproblemen wie Hallux valgus & Co? Erkennen Sie, was gesunde und schmerzfreie Füße ausmacht!! Stabile Standfläche, elastische Stoßdämpfer und kraftvolles Abstoßen helfen uns leichtfüßig durchs Leben zu gehen. Ältere Menschen stehen überwiegend auf den Fersen! Der Vorfuß wird immer weniger gebraucht, er droht zu verkümmern. Davon leiten sich vielfältige Probleme ab - „Spitzenreiter“ sind Spreizfuß und Halluxprobleme. Der Vorfuß jedoch lebt von Beweglichkeit und Kraft in Kombination! Diese Eigenschaften zu bewahren lohnt sich für Füße jeglichen Alters!

Jin Shin Jyutsu auch Heilströmen genannt

Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen

Termin: Mi, 18.03.2020, 19.00 Uhr

Ende: Mi, 06.05.2020, 20.30 Uhr, 6 Abende

Ort: Handarbeitsraum Schule Saal a. d. Donau

Referentin: Dagmar Quick, Körperenergie-Therapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Gebühr: 57,- €

Bitte mitbringen: Isomatte/Decke und evtl. kleines Kissen

Geschickte Mittel zum Erhalt von Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit stehen uns immer zur Verfügung: unsere Hände und unser Atem. Wir spüren ihre heilende Kraft und bewirken so das Auflösen von Blockaden in Körper und Geist. Durch bewusste und achtsame Übungen im Heilströmen, Atmen, Tönen und Bewegen können wir erreichen, dass Stress im Alltag und andere Beschwerden sanft abgebaut werden.

OrganGymnastik

Termin: Mo, 20.01.2020, 19.30 Uhr

Ende: Mo, 30.03.2020, 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. 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.

„Schmerzfrei“ - durch Bewegung

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

Termin 1: Mo, 13.01.2020, 18.00 Uhr

Ende: Mo, 30.03.2020, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.

Termin 2: Mo, 13.01.2020, 19.15 Uhr

Ende: Mo, 30.03.2020, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.

Termin 3: Mo, 20.04.2020, 18.00 Uhr

Ende: Mo, 06.07.2020, 19.00 Uhr, 10 x 60 Min.

Termin 4: Mo, 20.04.2020, 19.15 Uhr

Ende: Mo, 06.07.2020, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.

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

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. 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.

„Starke Mitte“

Termin: Fr, 31.01.2020, 18.15 Uhr
Ende: Fr, 20.03.2020, 19.15 Uhr, 7 x 60 Min.
Ort: Turnhalle, Schule Saal
Referentin: Nicole Aschenbrenner, Fitness- und Präventionstrainerin
Gebühr: 42,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe

Kraft und Stabilität, die aus der Körpermitte kommt! Trainiert werden hauptsächlich Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mal mit Kleingeräten, mal mit dem eigenen Körpergewicht. Ganz von selbst wird die Haltung verbessert und das Gleichgewicht geschult.

„Strech & Mobility“

Termin: Fr, 27.03.2020, 18.15 Uhr
Ende: Fr, 22.05.2020, 19.15 Uhr, 6 x 60 Min.
Ort: Turnhalle, Schule Saal
Referentin: Nicole Aschenbrenner, Fitness- und Präventionstrainerin
Gebühr: 36,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe

Eine Stunde, in der es um Flexibilität und Beweglichkeit geht. Das tut nicht nur den Gelenken gut, sondern hilft auch verspannte und schmerzhafte Muskulatur zu regenerieren und zu entspannen. Du wirst es spüren! Für alle, die etwas für sich und seinen Körper tun möchten.

„Time to relax“ - Entspannungsabende mit Phantasiereise

Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren, wieder ruhig Atmen, das ist es (Christian Morgenstern)

Termin: Di, 14.01.2020, 19.00 Uhr
Ende: Di, 31.03.2020, 20.30 Uhr, jeweils 90 Min.
Ort: Mitterfecking, Waldstr. 7
Referentin: Yvonne Listl, Entspannungstrainerin
Gebühr: 10,- € pro Abend
Hinweis: Matten, Kissen und Decken vorhanden.

Entschleunigen sie ihren Alltag, spüren Sie wie Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Lassen Sie sich durch eine Kombination aus Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation sanft in die Entspannung leiten. Anschliessend gibt es eine Phantasiereise, an wunderschöne Orte der Ruhe und Stille. Zeit um die Seele baumeln zu lassen und in ihr Innerstes zu blicken. Geniessen Sie die heilsame und entspannende Wirkung dieser Abende und sammeln Sie Kraft für die Herausforderungen des Alltags.

Termine: 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 18.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03.
24.03. / 31.03.2020 - alle Termine sind einzeln buchbar oder im Block!!!



Foto: Yvonne Listl

Wirbelsäulengymnastik

Termin 1: Di, 21.01.2020, 18.15 Uhr
Ende: Di, 31.03.2020, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.
Termin 2: Di, 21.04.2020, 18.15 Uhr
Ende: Di, 07.07.2020, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Turnhalle, Schule Saal
Referentin: Carolin Gleixner, Physiotherapeutin
Gebühr: 30,- €
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe



Yoga für Fortgeschrittene

Termin 1: Mo, 20.01.2020, 18.30 Uhr
Ende: Mo, 30.03.2020, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Termin 2: Mo, 20.04.2020, 18.30 Uhr
Ende: Mo, 06.07.2020, 19.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal
Referentin: Anna-Maria Mora, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 75,- €

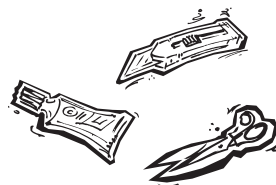
Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Termin 1: Mo, 20.01.2020, 19.30 Uhr
Ende: Mo, 30.03.2020, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Termin 2: Mo, 20.04.2020, 19.30 Uhr
Ende: Mo, 06.07.2020, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.
Ort: Handarbeitsraum, Schule Saal
Referentin: Anna-Maria Mora, Yogalehrerin
Gebühr: 75,- €

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 a. d. Donau
Referentin: Simone Pirthauer
Gebühr: 30,- €



Nähkurs für Fortgeschrittene

Termin: Mi, 05.02.2020, 19.00 - 21 Uhr, 5 x 120 Min.
Ort: Schule, Lindenstr. 28, Saal
Referentin: Katl Krichbaum, „Freche Wanzen“
Gebühr: 70,- €
Anmeldung + Informationen bei Katl Krichbaum, Telefon: 09441-685505 o. 0151-11593578
Bitte mitbringen: Nähmaschine

Aquarell- und Mischtechnik

Einführung und Anleitung für Fortgeschrittene
Termin: Mo, 17.02.2020, 18.30 Uhr
Ende: Mo, 30.03.2020, 21.00 Uhr, 6 x 150 Min.
Ort: Werkraum, Schule Saal
Referentin: Gerlinde Hempel, Künstlerin
Gebühr: 55,- € + Material
Bitte mitbringen: Malblock, Pinsel, Schwamm, Wassergefäß, Lappen, Bleistift und Farben

Schnupperkurs Aquarellmalerei

Einführung und Anleitung für Einsteiger

Termin: Mo, 20.04.2020, 18.30 Uhr

Ende: Mo, 04.05.2020, 21.00 Uhr, 3 x 150 Min.

Ort: Werkraum, Schule Saal

Referentin: Gerlinde Hempel, Künstlerin

Gebühr: 30,- € + Material

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben (Grundfarben), 3 Pinsel Stärke 3 / 10 / 16, Wasserbecher, Küchenkrepp, Bleistift, Radiergummi



KULINARISCH

Brotbackkurs beim Bärenbäck

Termin 1: Sa, 18.01.2020, 16.00 - 20.00 Uhr

Termin 2: Sa, 14.03.2020, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bäckerei Neumann, Hauptstr. 27, Saal a. d. Donau

Referent: Markus Neumann, Bäcker- und Konditormeister

Gebühr: 75,- € pro Person - max. 10 Teilnehmer

Anmeldung: Tanja Neumann, Tel.: 0170/5367363



Gemeinsam mit Bäckermeister Markus Neumann zaubern Sie in der hauseigenen Backstube verschiedene Brote und erfahren allerhand Wissenswertes rund ums Backen. Freuen Sie sich auf eine kleine Verköstigung und auf ein gemütliches Beisammensein.

Leckere Naschereien aus den Resten der Weihnachtsbäckerei

Termin: Di, 21.01.2020, 18.00 Uhr, 1 Abend

Ort: Schulküche, Saal a. d. Donau

Referentin: Ulrike Gassner, Kräuterpädagogin

Gebühr: 10,- € + Material (Bitte Behälter mitbringen)

Bleiben dir auch immer Marzipan, Kokosflocken, Schokolade, Nüsse usw. bei der Weihnachtsbäckerei übrig? Lass uns gemeinsam aus den restlichen Zutaten einfach und schnell zubereitete Süßigkeiten zaubern.

Cucina italiana – Die Geheimnisse italienischer Küche

Termin: Mi, 07.02.2020, 18.00 Uhr, 1 Abend

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

Referent: Nabil Hamouda, Koch

Gebühr: 15,- € + Zutaten (Anmeldung verbindlich und gegen Vorkasse)

Junge Küche - kreativ vegetarisch - Praxisseminar

Termin: Do, 20.02.2020, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Referentin: Vanessa Göhlert, Diätassistentin

Gebühr: 40,- € / AOK-Versicherte kostenfrei
+ Zutatenkosten für jeden Teilnehmer ca. 8,- €

Anmeldung: über AOK Kelheim, Tel. 09441/7040

Veranstalter: AOK und KEB Saal

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für übrige Gerichte

Gesund und lecker kochen wäre cool? Und gerne auch mal vegetarisch? In diesem Seminar erfahrt ihr viel Wissenswertes rund um die vegetarische Küche und könnt gleich gemeinsam leckere Gerichte zaubern und genießen. Die anfallenden Kosten für Lebensmittel werden am Seminartag eingesammelt.



Küche und Kultur: AFGHANISTAN

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

Termin: Mi, 18.03.2020, 18.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Diba Folger
Gebühr: 12,- € + Zutaten

Leichte Küche leicht gemacht - Praxisseminar

Termin: Mi, 01.04.2020, 18.00 - 21.30 Uhr
Ort: Schulküche, Lindenstr. 28, Saal a. d. Donau
Referentin: Silka Frimberger-Roßmanith, Ökotrophologin
Gebühr: 40,- € / AOK-Versicherte kostenfrei
+ Zutatenkosten für jeden Teilnehmer ca. 8,- €

Anmeldung: über AOK Kelheim, Tel. 09441/7040

Veranstalter: AOK und KEB Saal

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für übrige Gerichte

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.



Frühjahrskräuter - Kräutersuppen - Koch-Workshop

Termin: Di, 28.04.2020, 18.00 Uhr, 1 Abend
Ort: „Der wilde Gassner Hof“, In der Gasse 4, Gundelshausen
Referentin: Ulrike Gassner, Kräuterpädagogin
Gebühr: 12,- € + Material

Wildkräuter haben vor allem im Frühjahr eine besonders starke Wirkung. Wir gehen gemeinsam auf die Wiese und ich erzähle interessantes über Giersch, Schafgabe, Löwenzahn, Gundermann usw. Anschließend sammeln wir die Kräuter und kochen drei verschiedenen, zubereitete Neunkräutersuppen und genießen diese gemeinsam.

Superfood aus dem eigenen Garten - Koch-Workshop

Termin: Do, 16.07.2020, 18.30 Uhr, 1 Abend
Ort: „Der wilde Gassner Hof“, In der Gasse 4, Gundelshausen
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!

Grillen – einmal ganz anders

Vegan – vegetarisch und natürlich auch Fleisch

Termin: Mi, 22.07.2020, 18.00 Uhr
Ort: Westensalon Peterfecking
Referent: Thomas Reither, Gastwirt und Koch
Gebühr: 18,- € + Zutaten



KDFB

Line Dance Einführung und Anleitung

Termin: Di, 21.01.2020, 19.00 Uhr
Ende: Di, 31.03.2020, 21.00 Uhr, 8 Abende
Ort: Aula, Schule Saal a. d. Donau
Referentin: Christa Karg, Trainerin
Anmeldung: bei Anni Galli, Telefon 09441/8814
Veranstalter: KDFB



Weltgebetstag der Frauen: Simbabwe

mit Gottesdienst und Vortrag

Termin: Fr, 06.03.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Gottesdienst in der Evang. Kirche und anschließend im Kath. Pfarrsaal
Veranstalter: KDFB

Richtig erben und vererben

Vortrag

Termin: Mi, 18.03.2020, 18.30 Uhr
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referent: Jürgen Beier, Rechtsanwalt
Veranstalter: KDFB

SENIOREN

Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen

Termin: Do, 09.01.2020, 16.30 Uhr
Ende: Do, 23.07.2020, 17.30 Uhr, wöchentlich
Ort: Pfarrsaal Saal a. d. Donau
Leitung: Traudl Kammermeier, Ursula Wagner,
Übungsleiterin / Sportlehrerin
Gebühr: -,50 ct. / Std.



Seniorenachmittage

Termin: Mo, 13.01.2020, 14.00 Uhr
Ende: Mo, 14.12.2020, 15.30 Uhr
mtl. jeden 2. Montag im Monat
Ort: Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, Saal a. d. Donau
Referentin: Sabine Schach, Gemeindereferentin
Gebühr: keine

Teuering - St. Oswald

Seniorenachmittage und Studienfahrten mit wechselnden Themen und Zielen

Termin: Di, 07.01.2020, 13.30 Uhr
Ende: Di, 15.12.2020, 16.00 Uhr, 1 x
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuering
Veranstalter: Senioren

Seniorenachmittag: „Gedichte und Geschichten aus dem Leben“

Autorenlesung mit Gespräch

Termin: Di, 07.01.2020, 13.30 - 16.00 Uhr
Ort: Teuerting, Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, 93342 Teuerting
Referentin: Lisa Stögbauer, Autorin
Veranstalter: Senioren

Pilates Basics

Termin: immer Montag, durchlaufend
Ort: Pfarrhaus, Ludwigstr. 17, Teuerting
Fabiola Vodermayr, Personaltrainerin
Gebühr: 4,- € pro Treffen
Veranstalter: Landjugend



Studienfahrt nach Dietfurt

Termin: Di, 03.03.2020, 12.00 - 21.00 Uhr, voraussichtlich
Veranstalter: Senioren

Einmuß-Maria Immaculata

Rückenschule

Termin: Mo, 03.02.2020, 9.00 Uhr
Ende: Mo, 30.03.2020, 16.00 Uhr, durchlaufend
genauer Termin wird noch bekannt gegeben
Ort: Gasthaus Sixt, Wirtsweg 4, Einmuß
Veranstalter: KDFB



Anleitung zum Weidenflechten - Sonne oder Dekokorbchen

Termin: Sa, 07.03.2020, 9.00 - 16.00 Uhr
Ort: Gasthaus Sixt, Wirtsweg 4, Einmuß
Referentin: Marianne Drasch
Gebühr: 30,- € bis 50,- € je Motiv für Kurs und Material
Anmeldung: bei Christina Linz (0160 90896102) oder Karin Haltmaier (0172 6026101)
Veranstalter: KDFB

Studientag in Werdenfels

Thema wird noch bekannt gegeben
Termin: Sa, 21.03.2020, 9.00 - 16.00 Uhr
Ort: Haus Werdenfels, Waldweg 15, 93152 Nittendorf - Eichhofen
Veranstalter: KDFB



Haus-Werdenfels.de

■ Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V.

Begleitete Wanderungen der KEB auf dem Ostbayerischen Jakobsweg

Vier Etappen mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Momenten zwischen Wörth/Donau und Stammham

Die KEB im Landkreis Kelheim lädt in Kooperation mit anderen KEBs zu begleiteten Pilgerwanderungen ein. Die bis zu 20 Kilometer langen Tagesetappen werden von Pilgerbegleiterinnen und -begleitern geführt, die an einzelnen Stationen des Weges historische, kunsthistorische und spirituelle Elemente einbringen. Diese Mischung aus Geschichte und Kunstgeschichte, spirituellen Anregungen, der Erfahrung des Gehens, dem Erleben der Schöpfung und dem Gemeinschaftserlebnis auf dem Jakobsweg ist charakteristisch für die von der KEB entwickelten Veranstaltungen.

Die vier Etappen des Ostbayerischen Jakobsweges in den Landkreisen Regensburg, Kelheim und Eichstätt bieten hervorragende Zeugnisse der Jakobsverehrung, wie die weltberühmte Jakobskirche in Regensburg, aber auch verborgene Kleinodien wie die Jakobskirche in Buch oder einen gotischen Jakobus in der Kirche von Frengkofen an der Donau. Alte Pilgerstationen wie das Kloster Prüfening mit seinen romanischen Fresken aus der Hochzeit der Jakobswallfahrt oder das Kloster Weltenburg liegen ebenso am Weg. In Altmannstein hängt das berühmte lebensgroße Rokokokreuz von Ignaz Günther. Landschaftlich führt der Weg über Waldpfade mit Blick auf die Donauebene, durch den Donaudurchbruch, in die Donauauen, durch Laubwälder auf dem römischen Limes oder durch die großen Wälder des Köschinger Forstes.

Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen

Termine ab Februar 2020 unter www.keb-kelheim.de oder ab März auf unserem Flyer

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

Nähere Informationen dazu unter www.keb-kelheim.de und auf einem Flyer, der im Frühjahr 2020 erscheint.

Geplante Strecken sind:

- * von Paring nach Laaberberg
- * von Rohr nach Allersberg
- * von Abensberg nach Weltenburg
- * von Weltenburg nach Herrnsaal
- * von Herrnsaal nach Frauenbrünnl



Der „Klosterweg auf der VIA NOVA“

Seit 2015 ist der Landkreis Kelheim der westliche Endpunkt der VIA NOVA, eines neuen europäischen Pilgerwegs. Die VIA NOVA verbindet St. Wolfgang am Wolfgangsee, einem wichtigen Wirkungsort des Regensburger Bistumspatrons, mit Tschechien und Bayern.

Im Landkreis Kelheim führt ein Rundweg über 113 Kilometer von Schierling kommend über Paring, Lanquaid, Rohr, Abensberg, Bad Gögging, Weltenburg, Kelheim und Bad Abbach zurück nach Schierling.

Der Weg geht durch charakteristische und bezaubernde Landschaften wie das niederbayerische Hügelland, Hopfengärten oder das Laaber- oder Donautal. Hier erlebt der Pilger auch eine alte Kulturlandschaft. Spuren der Römer, vor allem aber die über 1000jährige Geschichte der Erschließung des Landes durch christliche Klöster sind noch heute erfahrbar.

„Letzte Hilfe“-Kurse

Wie können wir am Ende des Lebens noch helfen?

Termin: Fr 13.03.2020, jeweils 16.00 - 20.30 Uhr
Ort: im Landkreis
Referentinnen: Margret Neumann, Abensberg - Annette Bauer
Gebühr: keine, Spende für den Hospizverein willkommen
Veranstalter: KEB und Hospizverein



Das Sterben eines Menschen macht uns oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist uns in den letzten 100 Jahren verloren gegangen. Der Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierung, das kleine 1 x 1 des Sterbens und Möglichkeiten zur Unterstützung Sterbender. Zielgruppe sind die „normalen“ Bürger, keine mit Vorbildung aus dem medizinisch pflegerischen Bereich. Dozenten: sind: MAS Palliative Care Margret Neumann, Koordinatorin des Hospizvereins im Lkrs. Kelheim e.V. Annette Bauer von der Brückenpflege an der Goldberg Klinik GmbH in Kelheim

Großeltern gesucht? Fortbildung

KEB und Zentrum für Chancengleichheit veranstalten Schulung für LeihOmas und LeihOpas

Termin: Fr, 17.01.2020, 14.00 - 17.30 Uhr
Ende: Fr, 14.02.2020
Ort: Landratsamt Kelheim, Donaupark 12, Kelheim
Referenten: Angela Leierseder, Gabi Schmid, Gabi Knops, Gregor Tautz



Immer mehr Kinder wachsen ohne engeren Kontakt zu ihren Großeltern oder anderen älteren Menschen auf, das Modell der Großfamilie - alle unter einem Dach gibt es kaum noch. Für Kinder sind Großeltern jedoch wichtige Bezugspersonen, die oft mehr Zeit haben als die Eltern und gelassener reagieren können, weil ihr Leben einen anderen Rhythmus hat. Hier setzt das Projekt „LeihOma / LeihOpa“ des Zentrums für Chancengleichheit am Landratsamt und der KEB Landkreis Kelheim an. Es richtet sich an Senioren, die mehr Kontakt zu Kindern haben möchten und sich eine Familienanbindung wünschen, sowie an Familien mit Kindern, denen der Kontakt zu Großeltern fehlt.

„Alles nur gefaket?“ - Wahrheit in postfaktischen Zeiten

Termin: Mo, 27.01.2020, 19.00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg
Referent: Dr. Alexander Flierl
Gebühr: keine

Die „Wahrheit“ spielt heute scheinbar nur noch eine untergeordnete Rolle: man kann sie interpretieren, zurechtbiegen, alternativ auslegen oder gar „faken“ - scheinbar hängt sie nur vom persönlichen Standpunkt ab. Dies wirft Fragen auf: Welche Bedeutung kommt unter diesen Vorzeichen der Wahrheit noch zu? Kann es eine allgemein verbindliche Wahrheit überhaupt noch geben? Warum sind Lügen dennoch weiterhin moralisch verpönt? Und wie geht man selbst damit um?

Kaum zu glauben: Das Einhorn und die christliche Verkündigung

Termin: Di, 12.02.2020, 19.00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr. 11, Abensberg
Referent: Professor Peter Scheuchenpflug
Gebühr: keine
Anmeldung: nicht erforderlich

Einhörner waren in den letzten Jahren allgegenwärtig: auf Postern, Spruchkarten, Schokoladen und anderen Süßigkeiten; im Einhörndesign gab es Luftmatratzen, Badetücher, Brau-

sepulver usw. Auch jetzt im Fasching stecken sich manche in ein Einhornkostüm. Was aber kaum jemand weiß: In der Verkündigung des christlichen Glaubens spielte das „Tier, das es nicht gibt“ (Rilke) für über 1200 Jahre eine wichtige Rolle. Ohne die Tradition durch das Christentum wüsste aber heute kaum jemand etwas von diesem Wesen aus der Antike. Der Vortrag verwickelt die Zuhörer deshalb in eine theologische Spurensuche nach diesem faszinierenden Fabeltier, das den Dozenten schon seit über 5 Jahren beschäftigt.

Kurzvita

Scheuchenflug, Peter, Prof. Dr., *1965 und aufgewachsen in Abensberg, dort war er Ministrant, Oberministrant und Pfarrgemeinderatsmitglied. 1996–2008 Wiss. Assistent am Lehrstuhl für Pastoraltheologie und seit 2009 Lehrkraft für besondere Aufgaben am Lehrstuhl für Religionspädagogik und Didaktik jeweils an der Universität Regensburg.

„Enkeltauglich leben“

Das Spiel, das Deine Welt verändert

Termin: Di, 18.02.2020, 18.00 Uhr

Ende: Di, 14.07.2020, 20.30 Uhr

Ort: Caritas-Sozialzentrum, Max-Bronold-Str. 10, Abensberg

Referent: Eva-Maria Bräuer

Gebühr: 60 € für sechs Abende (max. 10 TN)

Veranstalter: KEB im Landkreis Kelheim, VHS Abensberg,
GWÖ Regionalgruppe Donaubogen

Du willst Dein Leben nachhaltiger gestalten? In einer Gruppe mit Gleichgesinnten klappt das! Durch den Kurs begleitet eine ausgebildete Spielleiterin. Von Treffen zu Treffen nimmst Du dir vor, was Du bis zum nächsten Mal in Deinem Leben ändern willst. Egal ob kleine Vorhaben, wie etwa zu einer ethischen Bank zu wechseln, oder große, wie einen Monat lang kein Fleisch zu essen, jede Idee ist willkommen. Zugleich erfährst Du, wie es den anderen ergeht. Du bekommst viele Anregungen, was alles möglich und umsetzbar ist. Der spielerische Ansatz stärkt die Gruppendynamik und unterstützt alle bei der Umsetzung ihrer Vorhaben. Gemeinsam macht es Spaß und am Ende gewinnen alle.

Kurstermine jeweils von 18 bis 20.30 Uhr: 18.2., 24.3., 21.4., 19.5., 16.6., 14.7.

Die Angstprediger - Wie rechte Christen die Gesellschaft und die Kirchen unterwandern

Vortrag

Termin: Fr, 13.03.2020, 19.00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim, Theoderichstr.11, Abensberg

Referent: Liane Bednarz

Gebühr: 5 € an der Abendkasse

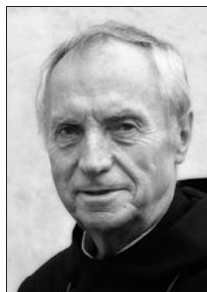
Veranstalter: KEB und Pfarreiengemeinschaft

Religion und Politik: Welchen Einfluss haben rechte Christen in Deutschland? In ihrem politischen Debattenbuch beschreibt Liane Bednarz, wie Teile der evangelischen, evangelikalen und katholischen Christen seit Jahren rechtes Gedankengut annehmen und verbreiten. Diese Art von Fundamentalismus nutzt das bürgerliche Vertrauen in die christliche Religion und ihre Kirchen, um die bürgerliche Mitte mit rechten Ideen zu infiltrieren und einen Kreuzzug gegen Pluralismus und Toleranz zu führen. Rechte Christen sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Sie sind in den Volkskirchen und in evangelikalen Gruppierungen zu Hause, sie haben ein klares Feindbild und meinen, damit das christliche Abendland zu schützen

Wie wird die Kirche zukunftsfähig?

Vortrag zum 50-jährigen Kirchenbaujubiläum
mit Altabtprimas Notker Wolf

Termin: Do, 19.03.2020, 20.00 Uhr
Ort: Pfarrheim, Kirchstr. 3, Ihrlersstein
Gebühr: keine
Veranstalter: KEB, KAB und Pfarrei



Notker Wolf

Diese Frage beschäftigt heute viele Katholiken nach all dem Desaster der jüngsten Zeit. Wir versuchen, die Probleme mit Strukturreformen zu beheben. Doch bedarf es eines Umdenkens, eine Erneuerung vom Evangelium her; denn wir leben de facto häufig so, als ob es das Evangelium nicht gäbe. Die Kirche wird nicht zukunftsfähig allein durch menschliches Bemühen, sondern durch den Heiligen Geist, der die Kirche führt. Die Kirche wird nicht, sondern ist zukunftsfähig.

Bereits um 18:30 Uhr feiert die Pfarrei mit Notker Wolf einen Festgottesdienst. Die KAB lädt zu dem Gottesdienst anlässlich ihrer traditionellen „Josefifeier“ ebenfalls zu Gottesdienst und Vortrag ein.

Kurzvita

Dr. phil. Notker Wolf OSB, geb. 1940 in Bad Grönenbach/Allgäu, trat 1961 in die Benediktiner-Erzabtei St. Ottilien ein, studierte Philosophie an der Päpstl. Hochschule S. Anselmo in Rom, Theologie und Naturwissenschaften an der LMU München, 1968 zum Priester geweiht und 1971 als Dozent für Naturphilosophie und Wissenschaftstheorie an die Benediktinerhochschule S. Anselmo nach Rom berufen. 1977-2000 Erzabt von St. Ottilien und Abtpräses der weltweiten Ottilianer Benediktinerkongregation. Von 2000-2016 Abtprimas des Benediktinerordens in Rom, jetzt wieder in St. Ottilien. Daneben ist er Autor mehrerer Bestsellerbücher. Seine Hobbys sind Querflöte, E-Gitarre und Sprachen.

Der steinige Weg zweier Geschwister - Ein Blick auf den jüdisch-christlichen Dialog

Termin: Di, 24.03.2020, 19.00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum, Emil-Ott-Straße 6-8, Kelheim
Referent: Roland Preuß, Dipl. Theol., Bakk. Phil.
Gebühr: keine
Anmeldung: nicht erforderlich
Veranstalter: KEB und Kelheimer Pfarreien



Roland Preuß

Im Mittelalter fanden sich an Portalen der Kirchen oft Darstellungen, bei denen das Judentum als verblendet dargestellt wird. Juden wurde das Heil abgesprochen, da sie Christus nicht als Messias anerkannten. Die Kirche hingegen zeigt sich in diesen Darstellungen als die triumphierende Herrscherin, die mit Krone das Heil ermöglicht. Diese Bilder vermitteln jedoch eine gefährliche Theologie, die heute lehramtlich überwunden ist, aber leider noch immer tradiert wird. Für den christlich-jüdischen Dialog, den wir heute führen ist es daher wichtig, wie sich die beiden Geschwister - im Glauben an den einen Gott - begegnen. Letztlich schützt ein Wissen um die theologischen Hintergründe auch vor neuem Antisemitismus und Antijudaismus.

Im Vortrag wird anhand von vielen Bildern und Texten die Entwicklung der grundlegenden theologischen Gedanken dieser geschwisterlichen Verhältnisbestimmung veranschaulicht und Wege für ein religiöses Zu- und miteinander aufgezeigt.

Jahrhundertzeugen - Die Botschaft der letzten Helden gegen Hitler – 18 Begegnungen“

Lesung und Gespräch

Termin: Do, 26.03.2020, 19.00 Uhr

Referent: Tim Pröse

Ort: Gasthaus in der Heide, Saal

Der Autor Tim Pröse traf sich für dieses Buch mit dem Judenretter Berthold Beitz, den letzten beiden Hitler-Attentätern, der Witwe des legendären Oskar Schindler und mit dem letzten Überlebenden seiner berühmten Liste. Er begegnete auch den letzten Verwandten von Graf Stauffenberg, Anne Frank und den Geschwistern Scholl. Denn ob Widerstandskämpfer oder Holocaust-Überlebende – die Lebenswege dieser besonderen Menschen beeindruckten gerade in unserer so unruhigen heutigen Zeit.

Tim Pröse hat einige dieser letzten Zeugen über viele Jahre begleitet und erzählt in 18 eindrucksvollen Porträts von ihrem Leben und ihrer Botschaft: ein Plädoyer der Unangepassten für mehr Toleranz und gegen das Vergessen!

Mit einem Römerschiff auf der Naab bei Mariaort

Geschichte lebendig erleben für die ganze Familie

Termin: Sa, 04.07.2020, 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Mariaort bei Regensburg

Referent: Dr. Akademischer Oberrat Heinrich Konen, Regensburg

Gebühr: Familienpreis 25 € (Eltern und Kinder)

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

Familien, die einmal gemeinsam auf einem römischen Schiff die Naab hinaufrudern wollen und dabei auch noch etwas über das römische Verkehrssystem, den römischen Handel, die Verteidigung des Limes auf der Donau und das damalige Alltagsleben entlang des Flusses erfahren wollen, haben dazu am Samstag, 22. Juni die Gelegenheit. In Mariaort, an der Mündung der Naab in die Donau, liegt die „Regina“ vor Anker. Sie ist ein Flusskriegsschiff aus römischer Zeit (Mitte 4. Jahrhundert) vom Typ „Navis lusoria“.



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

Bei entsprechender Nachfrage wird die Veranstaltung um 15.00 Uhr nochmals angeboten. Anmeldung bis Montag, 29. Juni bei der KEB im Landkreis Kelheim unbedingt erforderlich.

**Anmeldungen für Landkreis-Veranstaltungen jeweils bei:
KEB im Landkreis Kelheim
Tel.: 09443/9184228; Fax: 09443/9184222; mail: 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