

**KEB**



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

FRÜHJAHR | SOMMER 2025

*Bildung für alle...*

[www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)

Januar – August  
2025



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

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

Zum Team in der Geschäftsstelle in Abensberg gehören auch die beiden regionalen Vorsitzenden und der Bildungsrat.



1. Vorsitzende: Anneliese Röhl



2. Vorsitzender: Dr. Rupert Hanrieder

**Bildungsrat:** Pfr. Georg Birner | Ilona Grabinger-Lache | Brigitte Haltmayer | Margit Holzer | Josef Kastl | Dagmar Kellner | Thomas Kopp | Franz Rösch | Heike Zeilbeck |

#### Herausgeber

Regionale KEB im Landkreis Kelheim

*Verantwortlich für den Inhalt:*

*Andreas Hornauer, Leiter der KEB Kelheim*

#### Zertifizierung

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



### Hinweise für Verantwortliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen in den Pfarreien:

Abrechnungen inklusive aller Belege bitte möglichst bald nach den jeweiligen Veranstaltungen bei der Geschäftsstelle einreichen. Aktuelle Formulare werden auf unserer Homepage als Download zur Verfügung gestellt.

**Veranstaltungsmeldungen für das kommende Herbst – Winter 2025-Programm bitte bis spätestens 22. Juni 2025 an uns übermitteln.**

Nutzen Sie zudem für die Ankündigung Ihrer Veranstaltung die entsprechenden Rubriken in den regionalen Zeitungen. Geben Sie ggf. dort auch die Änderungen Ihres Programms bekannt. Teilen Sie Änderungen des Programms unbedingt der Regionalen KEB Kelheim mit, um Fehllankündigungen in den Zeitungen, im Internet usw. zu vermeiden. Vielen Dank für Ihre Mühe!

### Unsere Anschrift

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V.

Regionale KEB im Landkreis Kelheim

Max-Bronold-Str. 10, 93326 Abensberg

Tel. 09443 / 92 82 380 | [info@keb-kelheim.de](mailto:info@keb-kelheim.de) | [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)

E-Mail für Anmeldungen zu Veranstaltungen: [anmeldung@keb-kelheim.de](mailto:anmeldung@keb-kelheim.de)

### Leiter der Regionalen KEB im Landkreis Kelheim



Andreas Hornauer

Bildungsreferent | Pastoralreferent | Magister Theologiae

09443 / 9282 381 | [ahornauer@keb-kelheim.de](mailto:ahornauer@keb-kelheim.de)

### Teamassistenz



Brigitte Gallmeier

Teamassistentin | Verwaltungsangestellte

09443 / 9282 380 | [info@keb-kelheim.de](mailto:info@keb-kelheim.de)

KEB .....	2
KOOPERATIONSPARTNER .....	4
<b>GLAUBE .....</b>	<b>8</b>
Führungen .....	11
Ostbayerische Jakobswege .....	11
Klosterwege Via Nova .....	14
Ehevorbereitungsseminare .....	17
<b>GESELLSCHAFT .....</b>	<b>20</b>
<b>EKG .....</b>	<b>30</b>
<b>FAMILIE .....</b>	<b>33</b>
<b>KULTUR .....</b>	<b>40</b>
<b>GESUNDHEIT .....</b>	<b>44</b>
Fit durch Bewegung .....	59
Kochkurse .....	64
<b>PERSÖNLICHKEITSBILDUNG .....</b>	<b>70</b>
Kreativität .....	72
Sprachkurse .....	75
PC- und Medien .....	75
<b>Ortsregister .....</b>	<b>78</b>
<b>BILDNACHWEISE .....</b>	<b>82</b>
<b>AGB .....</b>	<b>83</b>

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



[facebook.com/kebkkelheim](https://facebook.com/kebkkelheim)



[instagram.com/kebkkelheim](https://instagram.com/kebkkelheim)

## Wir suchen Sie!

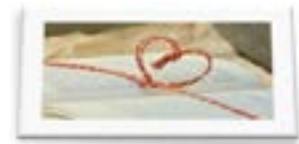
### Sie möchten sich in der Erwachsenenbildung als Referentin/ Referent einbringen?

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

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

## Geschenkgutschein

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



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

## Informationen zu den Symbolen / Legende

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

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

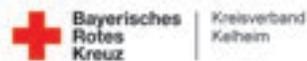
Bei Bezahlung durch Überweisung muss zwingend folgender Verwendungszweck angegeben werden:  
(Veranstaltungs-ID) 5-xxxxx + Name der Teilnehmenden

## Kooperationspartner

Die Regionale KEB im Landkreis Kelheim arbeitet mit Kooperationspartnern zusammen. Durch diese wertvolle Zusammenarbeit können wir ein möglichst breitgefächertes und qualitativ hochwertiges Bildungsangebot für alle schaffen.



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



**BRK – Kreisverband Kelheim**



**Bürgertreff, Markt Bad Abbach**



**Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V.**



**Energieagentur Regensburg**



**Gemeinde Saal an der Donau**



**Gesundheitsregion Plus, Landkreis Kelheim**



**Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.**



**Katholischer Deutscher Frauenbund**



**Kneipp-Verein Abensberg e.V.**



**Kneipp-Verein Kelheim e.V.**



**(KoKi) Koordinierende Kinderschutzstelle Kelheim**

**KTI - Kelheimer Touristik-Initiative e.V.**



**Landratsamt Kelheim**



**Mehr Generationen Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

**Mehrgenerationenhaus Langquaid**



**ROXY KINO Abensberg**

**Praxis Yvonne Listl**



**Tourist-Information Bad Gögging**



**Tourismusverband im Landkreis Kelheim e.V.**



Führungen .....11  
Ostbayerische Jakobswege .....11  
Klosterwege Via Nova .....14  
Ehevorbereitungsseminare .....17

# GLAUBE



Nr. 5-24920

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

👴 Senioren

**Themenreihe****Seniorenachmittage in Saal**

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

**Seniorenachmittag: Fasching**  
Mo 24.02.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Seniorenachmittag: Der Kreuzweg**  
Mo 24.03.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Seniorenachmittag: Impulse zu Ostern**  
Mo 28.04.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Seniorenachmittag: Maiandacht**  
Mo 26.05.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Seniorenachmittag: Thematischer Impuls**  
Mo 30.06.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Seniorenachmittag: Sommer - Zeit der Feste**  
Di 22.07.2025, 14.00 – 16.00 Uhr



Nr. 5-25852

📅 **jeweils von 14.00 –  
15.30 Uhr**

📍 Rohr, Gasthaus Sixt,  
Asamstr. 1, 93352 Rohr

👴 Senioren

**Themenreihe****Seniorenachmittage in Rohr:**

Do 30.01.2025: **Seniorenachmittag :**  
Lichtbildervortrag

Mi 19.02.2025: **Der Shanty Chor Kelheim und  
seine Geschichte**

Do 27.03.2025: **Studientag**

Mi 30.04.2025: **Anleitung zum Sitztanz**

Mi 21.05.2025: **Gemeinderundfahrt mit der  
Bürgermeisterin**



Nr. 5-25932

📍 Kelheim, St. Pius,  
Pfarrsaal

👴 Senioren

**Themenreihe****Seniorenachmittage in  
Kelheim, St. Pius**

„Enkeltrick und andere Betrügereien“  
Do 23.01.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

**Bildervortrag „Assisi“**  
Do 13.03.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

**Vortrag zu Leben und Glauben**  
Do 10.04.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

**Blumen, Bäume und Sträucher im Wald**  
Do 03.07.2025, 14.30 – 16.30 Uhr

**Themenreihe****Über Glaube und Leben ins  
Gespräch kommen – Alpha –  
Treffen in Abensberg****Hat dieses Leben mehr zu bieten?**

Alpha ist eine Reihe von Treffen, die vor Ort einen Raum schaffen, in den Menschen ihre Freunde zu einem Gespräch über Glauben, Leben und Gott einladen können. Bei Alpha kann man den christlichen Glauben in entspannter Atmosphäre besser kennen lernen und neue persönliche Zugänge zum Sinn im Leben, zu Gott und Jesus Christus finden. Jedes Treffen beginnt mit einem ge-

meinsamen Essen. Die beste Art, um anzukommen und miteinander zu starten und sich gegenseitig kennenzulernen. Anschließend gibt es inhaltliche Impulse (Impulsfilm), welche so gestaltet sind, dass sich daraus ein spannendes Gespräch entwickeln kann. Gedanken und Fragen zum Thema können diskutiert und Meinungen ausgetauscht werden. Natürlich ist keiner gezwungen, etwas zu sagen und es gibt nichts, was man nicht sagen oder fragen darf. Es ist die Chance, von anderen zu hören und mit der eigenen Perspektive in einer ehrlichen, freundlichen und offenen Atmosphäre zum Gespräch beizutragen. Jeder Abend ist thematisch abgeschlossen - man kann auch bei einzelnen Terminen teilnehmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Veranstaltungsort: Kath. Pfarrheim (Barbarasaal), Theoderichstr. 11, 93326 Abensberg

Infos bei Andreas Piendl unter 01573/2634910  
oder piendlandy@yahoo.de

**Referent: Andreas Piendl****Wie führt uns Gott? (Alpha-Treffen)**

Do 23.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

**Wie mache ich das Beste aus meinem Leben? (Alpha-Treffen)**

Do 06.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Wie widerstehe ich dem Bösen? (Alpha-Treffen)  
Do 20.02.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Warum mit anderen darüber reden? (Alpha-Treffen)  
Do 13.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Heilt Gott heute noch? (Alpha-Treffen)  
Do 27.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Welchen Stellenwert hat die Kirche? (Alpha-Treffen)  
Do 10.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

### Themenreihe

## Seniorenachmittage in Kelheim, Mariä Himmelfahrt

Seniorenachmittage: Weihnachtlich leben  
Do 09.01.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittage: Der Heilige Josef  
Do 20.03.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittage: Der Kreuzweg  
Do 10.04.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittage: Gesang verbindet  
Do 22.05.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittage: Studienfahrt zur Papstwiese  
Do 26.06.2025, 14.30 – 16.00 Uhr

### Workshop

## „Glaubens-Up date“

**Glaubenskurs mit Anleitung zur persönlichen Auseinandersetzung**

Themen sind:

- mein eigener Glaubensweg / Gebet / Sakramente

Besonders eingeladen sind Eltern und Paten von Erstkommunion- und Firmkindern

Referentin: Daniela Scholz



Nr. 5-25756

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

🚶 Pfarrei Mariä  
Himmelfahrt Kelheim



Nr. 5-25710

📅 **Mi 22.01.2025, 19.00 Uhr – Mi 26.02.2025, 21.00 Uhr, 3 Treffen (22.01./12.02./26.02.)**

📍 Pfarrkirche St. Barbara,  
Theoderichstr. 11,  
93326 Abensberg

✉ bei Daniela Scholz:  
daniela.maria.scholz@t-online.de  
**Anmeldeschluss**  
17.01.2025



Nr. 5-25711

📅 **Fr 24.01.2025, 18.00 – 19.30 Uhr**

📍 TP an der Abensbrücke  
am Bad Gögginger Weg  
in Abensberg

€ kostenlos

🚶 PGR Abensberg

### Führung

## Fackelwanderung für Familien mit thematischen Stationen und Gesprächen

Referent: Manfred Klamt



### Extras

## Theologie vom Fass

**Gemütliche Wirtshaus-Atmosphäre trifft auf spannende Themen**

Zum zweiten Mal - initiiert von der Pfarreiengemeinschaft Saal-Teuerting - findet ein Vortrag der Reihe „Theologie vom Fass“ statt. In der ungezwungenen Atmosphäre des Landgasthofs Frischeisen in Thaldorf werden wieder spannende Themen zu Glaube, Kirche und Gesellschaft in einem halbstündigen Vortrag angesprochen, serviert mit Bier vom Fass. Anschließend folgt eine offene Diskussionsrunde. Alle Interessierten - egal welchen Alters und Glaubens - sind herzlich dazu eingeladen.

Referenten: Eva-Maria Fritz,  
Pastoralreferentin

Florian Weindler,  
Pfarrvikar, Krankenhausseelsorger

Nr. 5-24918

📅 **Fr 24.01.2025, 20.00 – 22.00 Uhr**

📍 Thaldorf, Landgasthof  
Frischeisen, Hauptstr.6,  
93309 Thaldorf

€ kostenfrei

🚶 PGR Saal-Teuerting



Nr. 5-25712

**Mi 05.03.2025, 19.00 Uhr – Sa 26.04.2025, 20.30 Uhr, wöchentlich am Montag – Start am Aschermittwoch um 19.30 Uhr**

Abensberg, Pfarrkirche St. Barbara, Theoderichstr. 11, 93326 Abensberg

10,00 € für die Begleitmappe

Kath. Pfarramt Abensberg, Tel.: 09443/1342

Anmeldeschluss 19.02.2025

PGR Abensberg

Nr. 5-25755

**Sa 05.04.2025, 9.30 – 13.00 Uhr**

Begegnungszentrum, Emil-Ott-Straße 6-8, 93309 Kelheim

Anmeldung im Pfarrbüro oder per eMail: pfarrei@mariaehimmelfahrt.org

### Extras

## Exerziten im Alltag

Exerziten im Alltag sind ein geistlicher Übungsweg, auf dem wir die Gegenwart Gottes mitten in unserem alltäglichen Leben suchen und entdecken können. Von Aschermittwoch bis zum Sonntag nach Ostern geht jede/r Teilnehmende seinen persönlichen Exerzitenweg. Die Impulse für eine tägliche Gebetszeit von 30 Minuten und dazu 15 Minuten Tagesrückschau am Abend bekommen wir aus der Begleitmappe, die ein Team aus dem Haus Werdenfels erarbeitet hat. Einmal pro Woche treffen sich die Teilnehmenden zum gemeinsamen Austausch über die persönlichen Erfahrungen, zu Meditation und Gebet.

Referentin: Daniela Scholz

### Extras

## „Lebt dies zu meinem Gedächtnis“

Geistliche und liturgische Einführung in die Kar- und Ostertage mit einem Schwerpunkt auf das Geheimnis der Eucharistie. Zusammen mit dem Liturgischen Institut (Trier), der Universität Trier und der Katholischen Akademie Dresden Meißen. Als Hybridveranstaltung im Begegnungszentrum. Wir hören Vorträge und werden zur Rückmeldung eingeladen bzw können die Fragen auch an die Referrenten weiterleiten, die diese beantworten. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig, jeder ist eingeladen, der sich in das Geheimnis des Osterfestes und der Gegenwart Christi in der Eucharistie vertiefen möchte.



Nr. 5-25714

**Fr 13.06.2025, 7.00 Uhr – Mo 16.06.2025, 21.00 Uhr, Freitag bis Montag**

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

PGR Abensberg

### Studienfahrt

## wandern – staunen – meditieren

**Verschiedene Meditationswege in Südtirol erkunden**

mit verschiedenen Führungen und diversen Impulsen

Die Pfarrgemeinde St. Barbara Abensberg bietet in den Pfingstferien wieder meditatives Wandern an: In Südtirol gibt es viele, erlebnisreiche Meditationswege und kunsthistorische Schätze. Täglich werden neue „Schätze“ gehoben. Stützpunkt ist das Priesterseminar in Brixen.

Referent: Albert Steber



Nr. 5-25715

**Fr 27.06.2025, 20.00 – 23.00 Uhr**

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

PGR Abensberg

### Extras

## Nacht der offenen Kirchen

In den verschiedenen Abensberger Kirchen werden unterschiedliche musikalische Darbietungen (Chorgesang, Kammerorchester, Celloorchester) angeboten. Das Reizvolle sind die unterschiedlichen Kirchen: Die Aunkofener Kirche als die Abensberger Urkirche; die evangelische Johanneskirche; die große Karmelitenklosterkirche und die ehrwürdige Pfarrkirche St. Barbara.

Referent: Pfarrer Georg Birner

## Führungen



### Führung

## Kirchenführung in St. Peter und Paul in Peterfecking

Kirchenführung mit Jutta Göller

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

Referenten: Dr. Jutta Göller

Nr. 5-25367

 **Fr 27.06.2025,**  
**18.00 – 20.00 Uhr**

 vor der Kirche

 Eintritt frei, Spenden willkommen

 KEB in Kooperation mit  
KTI Kelheim und  
Historischem Verein  
Regensburg

## Ostbayerische Jakobswege

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg

Jakobswanderungen mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen



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

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

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

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



Nr. 5-25696

**Sa 05.04.2025,  
8.30 – 18.00 Uhr**

📍 Bushaltestelle  
Bayerwaldstraße (bei  
Tankstelle) | 93093  
Donaustauf

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

✍ Bei der KEB Regensburg  
Stadt unter: [www.keb-regensburg-stadt.de](http://www.keb-regensburg-stadt.de),  
[info@keb-regensburg-stadt.de](mailto:info@keb-regensburg-stadt.de), oder  
Tel.: 0941/597-2231

**Anmeldeschluss  
02.04.2025**

🚌 KEB Kelheim und KEB  
Regensburg-Stadt

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Wörth nach Donaustauf

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

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

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

**Referentin: Sandra Mück-Kullmann,**  
zertifizierte Pilgerbegleiterin | zertifizierte Kirchenentdeckerin



Nr. 5-25697

**Sa 03.05.2025,  
8.45 – 18.30 Uhr**

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

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

✍ Bei der KEB Regensburg  
Stadt unter: [www.keb-regensburg-stadt.de](http://www.keb-regensburg-stadt.de),  
[info@keb-regensburg-stadt.de](mailto:info@keb-regensburg-stadt.de), oder  
Tel.: 0941/597-2231  
**Anmeldeschluss  
30.04.2025**

🚌 KEB Kelheim und KEB  
Regensburg-Stadt

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer

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

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

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

**Referentin: Cordula Heß,**  
zertifizierte Pilgerbegleiterin



Nr. 5-25698

**Sa 27.09.2025,  
9.00 – 18.00 Uhr**

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

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

📅 **Anmeldeschluss  
24.09.2025**

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch

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

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

Referent: Engelbert Schmaus,  
zertifizierter Pilgerbegleiter



Nr. 5-25699

**Sa 25.10.2025,  
9.00 – 18.15 Uhr**

📍 Vor der Kirche, 93336 Altmannstein

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

📅 **Anmeldeschluss  
22.10.2025**

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Altmannstein nach Stammham

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

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

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

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

Referent: Engelbert Schmaus,  
zertifizierter Pilgerbegleiter

## Klosterwege Via Nova



Nr. 5-25685

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

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

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

∞ KEB und Tourist-Information Bad Gögging

### Pilgerwanderung

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

### Ihr Weg für neue Begegnungen

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

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

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

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

### Referent: Franz Rösch

Sa 12.04.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 17.05.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 21.06.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 26.07.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 30.08.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 13.09.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 18.10.2025, 13.00 – 18.00 Uhr

### Themenreihe

## Begleitete Wanderungen auf dem Klosterweg auf der VIA NOVA

### Neues Konzept: Tages- und Halbtagestouren im Wechsel



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

KEB in fünf Tagesetappen für begleitete Pilgerwanderungen unter einem besonderen Aspekt erschlossen. Auf dem Weg liegen zahlreiche ehemalige und weiter bestehende Klöster mit deren besonderer Spiritualität, die sich oft auch in den Gebäuden ausdrückt. Es sind dies zum Beispiel die Augustinerchorherren, die Benediktiner, die Karmeliten, die Franziskaner, die Malteser, die Jesuiten oder die Einsiedelei Frauenbründl. An der Strecke reihen sich besondere Wallfahrtskirchen, Dorfkirchen, römisches Erbe und natürlich wunderbare Landschaften aneinander. All diese Elemente erschließen die Begleiter und Begleiterinnen auf den Tageswanderungen mit historischen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen. Die von der KEB ausgebildeten Wegbegleiterinnen und -begleiter zeigen nicht nur weltbekannte Orte wie Weltenburg oder Rohr. Sie entdecken mit den Teilnehmern vor allem auch unbekanntere Kleinkunst oder sakraler Baukunst sowie kulturgeschichtlich interessante und

landschaftlich reizvolle Orte. Anregungen unterwegs laden auch zum Innehalten ein. Das gemeinsame Unterwegssein in der Gruppe und die gelungene Mischung geschichtlicher, kunstgeschichtlicher und spiritueller Elemente lassen jede Wanderung zu einem besonderen Erlebnis auf dem Via Nova Pilgerweg werden. Jede Etappe des Klosterweges beginnt mit einem Pilgersegen und wird mit einer kurzen Schlussandacht und einem kleinen Umtrunk stimmungsvoll beendet.

Neu ab Frühjahr 2025 wird sein, dass die einzelnen Etappen nicht mehr nur als Ganztagsveranstaltung angeboten werden, sondern im Wechsel auch als Halbtagesveranstaltung. Somit ist gewährleistet, dass auch alle, die keinen ganzen Tag mehr unterwegs sein können oder wollen, mit den Halbtageswanderungen innerhalb kurzer Zeit auch alle Etappen gehen können. Außerdem wechseln die Etappen auch mit der Jahreszeit durch, sodass die Etappen mal im Frühjahr, Sommer, oder im Herbst genossen werden können.



#### Pilgerwanderung

### Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg | Etappe 1 | ganztags

Etappe 1 | ganztags  
Ausgangspunkt dieser Tagesetappe ist die Augustinerchorherren- Propstei in Paring, die im Mittelalter wichtiger Faktor für die Entwicklung der gesamten Region war. Die Wallfahrtskirche St. Ottilia in Helling beeindruckt durch Ihre lichte Weite und ihre prächtige Rokokoausstattung. Noch heute zeugt die „Hellinginger Dult“ alljährlich von einer nach wie vor beliebten Wallfahrtstradition. Über Langquaid gelangt man auf eine Anhöhe zum Kirchlein St. Koloman mit seinem bei gutem Wetter spektakulären „Zwölfkirchenblick“ auf die umliegenden Dörfer und Städte. Nach kurzen Aufenthalten in Adlhausen und Laaber endet der Tag in der Wallfahrtskirche Laaberberg. Ihre Geschichte wurde im 16. Jh. von Johann Turmair „Aventinus“ aus Abensberg eindrucksvoll beschrieben.

Referent: Engelbert Schmaus

Nr. 5-25886

 **Sa 12.04.2025, 9.00 – 18.00 Uhr**

 Treffpunkt: Treppenaufgang zur Wallfahrtskirche, 93352 Laaberberg

€ 20,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)



Nr. 5-25888

 **Sa 24.05.2025, 13.00 – 17.30 Uhr**

 Treffpunkt: Kirche St. Leonhard Perka, 93354 (Biburg) Perka

€ 15,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

#### Pilgerwanderung

### Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Perka | Etappe 2.1 | halbtags

Mit einem Glanzpunkt beginnt diese Etappe in der Kirche des Benediktinerklosters Rohr. Dramatischer als von Egid Quirin Asam lässt sich die „Aufnahme Mariens in den Himmel“ kaum darstellen. Zauberhaften Kontrast dazu bietet das niederbayerische Hügelland mit seinen zahlreichen Hopfengärten, durch die man bis Kirchdorf kommt. Dort ist ein Pfarrhof aus dem 18. Jh. als eines der letzten Holzblockhäuser der Region erhalten. Perka besticht durch den Blick auf die Auen der Abens und das Kloster Biburg in dem Augustinerchorherren, Benediktiner, Jesuiten und Malteser zu Hause waren. Als Programmbau der Gegenreformation und mit ihrem markanten Kapellenkranz setzt die üppig dekorierte Wallfahrtskirche Allersdorf einen besonderen Schlusspunkt dieser Etappe.

Referent: Engelbert Schmaus



Nr. 5-25926

 **Sa 28.06.2025, 13.00 – 17.30 Uhr**

 Treffpunkt: Parkplatz vor der Wallfahrtskirche Allersdorf

€ 15,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

#### Pilgerwanderung

### Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Perka nach Allersdorf | Etappe 2.2 | halbtags

(Siehe oben: Etappe 2.1)

Referentin: Inge Werner



Nr. 5-25927

**Sa 19.07.2025,  
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treffpunkt: Staubing vor der Kirche, 93309 Kelheim

€ 20,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing | Etappe 3 | ganztags

Etappe 3 | ganztags  
Diese Etappe beginnt im ehemaligen Karmeliterkloster in Abensberg und folgt großenteils den Spuren der Römer. Nach Aunkofen führt der Weg in die Abens-Auen nach Bad Gögging. Die ehemalige Pfarrkirche St. Andreas errichtete man über den Fundamenten eines römischen Bades. Erst vor kurzem gelang die Entschlüsselung des reichen Bildprogramms am romanischen Hauptportal. Das Römerlager Abusina bei Eining erlaubt den Pilgern einen tiefen Blick in die römische Vergangenheit der Region. Der weitere Weg führt direkt am von Auen und Trockenrasenhängen gesäumten Donauufer entlang. In Staubing ist ein mit Legschieferplatten gedecktes Beinhaus erhalten. Die Kirche war viele Jahrhunderte die Pfarrkirche des Klosters Weltenburg. Sie gilt unter Experten als eine der schönsten Rokoko-Dorfkirchen Niederbayerns. Dort beschließen eine kurze Andacht und ein Umtrunk den Tag.

Referent: Franz Rösch

Nr. 5-25928

**Sa 20.09.2025,  
13.00 – 17.30 Uhr**

📍 Treffpunkt: Orgelmuseum, Alte Franziskanerkirche, Am Kirchensteig 4, unterhalb der Treppe, 93309 Kelheim

€ 15,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Weltenburg nach Kelheim | Etappe 4.1 | halbtags

Eindrucksvoll beginnt der Tag in der Klosterkirche von Weltenburg, wenn die Morgensonne den heiligen Georg beleuchtet, der die Jungfrau vor dem Drachen rettet. Mit diesem „Heiligen Theater“ wurden die Brüder Asam weltberühmt.



Nr. 5-25929

**Sa 11.10.2025,  
13.00 – 17.30 Uhr**

📍 Treffpunkt: Vor der Kirche, 93309 Herrnsaal

€ 15,00 € (für Fahrt, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

Oberhalb des Naturschutzgebietes Weltenburger Enge geht es je nach Witterung links oder rechts der Donau nach Kelheim. Beide Routen bieten herrliche Ausblicke auf den Donaudurchbruch, das Klösterl, eine ehemalige Einsiedelei der Franziskaner und die ehemalige Franziskaner-Klosterkirche am Ortsrand von Kelheim.

Weiter führt uns der Weg auf die nördlichen Höhen oberhalb der alten Wittelsbacherstadt zum ehemaligen Weinort Kelheimwinzer. Die alte Pfarrkirche St. Jakob mit Seelenhaus und pilgerfreundlich gestaltetem Vorplatz ist die letzte Station vor dem Tagesziel in Herrnsaal. Hier wurden einst die „Herrnsaaler Platten“ gebrochen, die für die Dächer der Jurahäuser verwendet wurden.

Referent: Paul Brunner

### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Kelheim nach Herrnsaal | Etappe 4.2 | halbtags

(Siehe oben: Etappe 4.1)

Referent: Engelbert Schmaus

# Ehevorbereitungseminare

## Seminar

### Ehevorbereitungs – Seminare

Ihr traut euch - wir begleiten euch



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

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

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

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

Ehevorbereitungseminar - was macht man da?

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

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

dienst gestalten können.

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

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

Aktuelle Informationen zu den Ehevorbereitungseminaren im Dekanat Kelheim finden Sie hier auf unserer Homepage!

Nr. 5-24981

 **So 23.02.2025,  
9.00 – 13.00 Uhr**

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

## Seminar

### Ehevorbereitung in Mainburg

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referenten: Christian Bräuherr

Michaele Fuhrmann-Neumayr

Nr. 5-25139

 **Sa 15.03.2025,  
9.00 – 13.00 Uhr**

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

## Seminar

### Ehevorbereitung in Abensberg

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referenten: Diakon Norbert Schach

Daniela Scholz

Pfarrer Georg Birner

Nr. 5-25577

 **Sa 26.04.2025,  
9.00 – max. 15.00 Uhr**

 Kelheim, Pfarrsaal St. Pius, Elsterstr. 2, 93309 Kelheim

## Seminar

### Ehevorbereitung in Kelheim

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referentinnen: Christina Lichtenegger,  
SLin i.K. | Rlin i.K.

Anna-Lena Hornauer,  
SLin i.K. | Rlin i.K.



GESELLSCHAFT

**GESELLSCHAFT**

## KINO

## KEB IM ROXY KINO ABENSBERG



Unsere erfolgreiche Kinoreihe im Roxy Kino Abensberg begeistert immer wieder viele Kinobesucher! Seien Sie dabei, reservieren Sie sich rechtzeitig ein Ticket im Kino, lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich begeistern von unserer Film Auswahl. Durch Filmgespräche informieren wir Sie weiter zum jeweiligen Thema.

[www.erdmannfilm.de](http://www.erdmannfilm.de)

## Die bildgewaltige Filmwelt von Stefan Erdmann



Stefan Erdmann ist freischaffender Filmmacher mit einer ganz eigenen Handschrift. Er schafft es, den Zuschauer durch seine ruhige Kameraführung und außergewöhnliche Bildsprache sowie die einfühlsamen und gleichermaßen informativen Kommentare hautnah am Geschehen teilhaben zu lassen. Die eigens komponierte Filmmusik macht die Filme zu einem Hör- und Seherlebnis der besonderen Art. Insbesondere seine live kommentierten Vorträge sind in ganz Deutschland bekannt und sorgen bei den Zuschauern stets für große Begeisterung.

„In ständiger Bewegung zu sein, und mich von Neugier und der Lust des Entdeckens und Erlebens leiten zu lassen, ist meine Art unterwegs zu sein... Ich laß mich stets treiben von Wind, Wetter und meinem Gefühl... meiner Intuition, um mit meinen Kameras möglichst zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Das ist sehr zeitintensiv und ebenso mühsam und nur selten wird man für diese Mühen belohnt, aber... wenn dann der richtige Moment gekommen ist und sich genau das vor einem abspielt, was man sich gewünscht hat,

dann relativeren sich all diese Mühen und man ist einfach nur glücklich, dass einen all die erfolglosen Tage und Wochen zuvor genau zu diesem Moment geführt haben, wo dieses besondere Erlebnis gewartet hat.“ (Quelle: [www.erdmannfilm.de](http://www.erdmannfilm.de))



Live-Kino von & mit Naturfilmer  
Stefan Erdmann

BHUTAN 26° 28' N –  
Königreich im Himalaya

Erleben Sie eine wunderschöne und atemberaubende Filmreise durch das letzte Königreich im Himalaya.

Diese Live-Reportage durch das Land des Glücks geht unter die Haut. Bildgewaltig, emotional und informativ.

Das Publikum sagt: „Die Symbiose von Stefan Erdmanns Live-Kommentaren, den atemberaubenden Bildern und der Musik ist aussergewöhnlich. Wir haben gestaunt über die Natur, gelacht über manche Geschichte und geweint, weil wir von den Menschen so berührt waren. Ein Film, der unter die Haut geht.“

Stefan Erdmann ist freischaffender Filmmacher mit einer ganz eigenen Handschrift, und er entführt die Zuschauer in eines der letzten unentdeckten Länder unserer Welt, BHUTAN, das KÖNIGREICH IM HIMALAYA.

Erdmann war mit seinen Kameras über zwei Monate in Bhutan unterwegs und erzählt in dieser wunderschönen und gefühlvollen Live-Reportage über die zahlreichen Besonderheiten des Landes. Insbesondere die Begegnungen mit den Menschen stehen im Mittelpunkt des Vortrages, doch auch die grandiosen Landschaften mit den weit über 7.000 Meter hohen Bergen.

Erleben Sie eine traumhafte und berührende Filmreise durch das Land des Glücks, live kommentiert und auf Großleinwand präsentiert - sehenswert und Urlaub für Augen, Ohren und Seele.

Nr. 5-25675

Mi 29.01.2025,  
17.30 Uhr

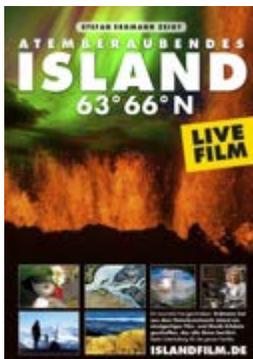
Roxy-Kino,  
Regensburger Str. 7,  
93326 Abensberg

€ 18,00 €

Rechtzeitig Tickets  
reservieren unter [roxykino.de](http://roxykino.de) oder Tel.:  
09443/3865

KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

Quelle:  
[www.erdmannfilm.de](http://www.erdmannfilm.de)



Nr. 5-25674

**Mi 29.01.2025,  
20.00 Uhr**

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

€ 18,00 €

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

🔗 KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

Quelle:  
[www.erdmannfilm.de](http://www.erdmannfilm.de)

Live-Kino von & mit Naturfilmer  
Stefan Erdmann

## ISLAND 63° 66' N – Atemberaubend. Wild. Faszinierend.

Eine bildgewaltige Filmreise auf der größten  
Vulkaninsel unseres Planeten. Live kommentiert  
und erklärt vom Filmemacher Erdmann.

Mächtige Gletscher und aktive Vulkane,  
zahllose Wasserfälle, farbenprächtige  
und bizarre Gebirgsformationen, endlose  
Weiten: ISLAND - die größte Vulkan-  
insel unseres Planeten.

Ein Journalist hat über dieses Live-Ki-  
no-Event geschrieben: „Stefan Erdmann  
hat aus dem Naturkunstwerk Island ein  
einzigartiges Film- und Musikerlebnis  
geschaffen. Eine Hommage an Island  
und unseren Planeten. Gebannt sitzt  
man da und lauscht den Kommentaren  
Erdmanns und kann kaum fassen, was  
auf der Leinwand zu sehen ist.“

Er berichtet von den Weiten und der  
Einsamkeit des isländischen Hochlan-  
des, von den vielen Besonderheiten ent-  
lang der Ringstraße, von einem spekta-  
kulären Vulkanausbruch, den er mitten  
im nordöstlichen Hochland aus näch-  
ster Nähe erlebt hat und von noch viel  
mehr. Über 30 Mal war Stefan Erdmann  
in Island unterwegs und hat die Insel in  
sagenhaften Momenten erlebt und aus  
allen nur denkbaren Perspektiven ge-  
filmt.

Erdmann: „Die Schönheit, Vielfalt und  
Kraft der isländischen Natur ist über-  
wältigend. Für Tage ganz allein im  
Hochland unterwegs zu sein, mich in-  
mitten dieser atemberaubenden Natur  
aufzuhalten, gehört zu den schönsten  
und elementarsten Erlebnissen in mei-  
nem Leben. Mein Ziel ist es, diese Ein-  
drücke weiterzugeben und einen inten-  
siven und emotionalen Vortrag zu prä-  
sentieren, der das Publikum fesselt, be-  
geistert und zugleich informiert.“



Nr. 5-25673

**Mi 19.02.2025,  
19.00 Uhr**

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

€ 9,90 €

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

Info: Wir präsentieren  
aktuelle, auch interna-  
tionale Kurzfilme und  
bieten Hintergrundinfos,  
Austausch und Gesprä-  
che über die Filme an.

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

Filmgespräch

## AUGENBLICKE 2025 – Kurzfilme im Kino

Mit Filmgespräch im Anschluss

Mit acht Kurzfilmen erwartet Sie in die-  
sem Jahr eine vergleichsweise kleine  
Zahl von Filmwerken, aber diese, mit ei-  
ner Gesamtdauer von etwa 95 Minuten,  
haben es in sich. Sie führen uns, als Ani-  
mation oder Realfilm unterschiedlicher  
Genres (Drama, Familiengeschichte,  
„Tierfilm“, Politthriller, Mafia-Groteske,  
Humoreske), in andere Lebenswelten, zu  
unseren eigenen Einstellungen und  
Empfindungen sowie zu den grundle-  
genden Fragen des Lebens. Lassen Sie  
sich von dieser Bandbreite überraschen  
und entdecken Sie neue cineastische  
Perspektiven! Wir wünschen Ihnen an-  
regende Kinounterhaltung, intensiven  
Austausch und freuen uns über Ihre  
Rückmeldungen. Schön, dass Sie wieder  
oder zum ersten Mal dabei sind!

Filme, die 2025 in der Reihe gezeigt wer-  
den:

AMWIRE (Deutschland, 2023)  
Busfahrer Martin muss nach einem töd-  
lichen Unfall mit den Auflagen des Am-  
tes für Wiedergeburt und Reinkarnation  
und Verwalterin Beate zurecht kommen,  
während er versucht, ein geeignetes Le-  
ben für sich zu finden.

WILLKOMMEN IN LOS ANGELES (USA,  
2023)

Inspiriert von einer wahren Einwande-  
rungsgeschichte, erzählt der Film von  
Imani, einer alleinerziehenden nigeri-  
anischen Mutter, die in Los Angeles lebt  
und arbeitet. Obwohl sie ein hohes per-  
sönliches Risiko eingeht, bietet sie einer  
ihr fremden, illegal in den USA lebenden  
Frau bei der Abholung des Sohnes am  
Flughafen ihre Hilfe an.

**BOOM** (Frankreich, 2022)  
Eine felsige Insel wird von einer großen Vogelschar besiedelt. Als ein Vulkan ausbricht, fliehen die Vögel panisch ins Meer. Ein Vogelpaar bemüht sich um die Rettung seiner Eier, steht damit aber vor einer schwer zu lösenden Aufgabe.

**YELLOW** (Afghanistan, Vereinigtes Königreich, 2023)

Im von den Taliban kontrollierten Afghanistan geht Laili in Kabul in einen Chadari-Laden, um ihren ersten Ganzkörperschleier zu kaufen. Sie sieht einer ungewissen Zukunft entgegen.

**UNTER SCHWESTERN** (Frankreich, 2023)

In ihrer Welt ergeben zwei Schwestern zusammen eins. Die Ältere reicht der Jüngeren die Hand und gemeinsam wirbeln sie durch ihre Umgebung. Als die kleine Schwester sich eines Tages ohne die große bewegen kann, zeigt sich, wohin Inklusion führen kann. Die Rollen kehren sich um, aber alles bleibt gleich.

**ISTINA** (Deutschland, 2023)

Eine Fotojournalistin wird in Belgrad von rechtsextremen Gruppierungen bedroht, woraufhin sie mit ihrer Tochter nach Deutschland flieht. Doch dann erlebt sie auch in ihrer neuen Heimat immer stärker werdende Anfeindungen und Bedrohung.

#### „Augenblicke- Kurzfilme im Kino“

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

Referent: Andreas Hornauer



Nr. 5-25793

**So 16.03.2025,  
14.00 Uhr  
und  
Mi 19.03.2025,  
19.00 Uhr  
(am "Josefstag")**

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

€ 9,90 €

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

∞ KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

#### Filmgespräch

### Josef. Das Herz eines Vaters

**Wer ist Josef von Nazareth wirklich? Wir haben uns auf eine Reise um die Welt begeben, um herauszufinden, ob das, was einige behaupten, wahr ist: dass dieser mysteriöse Mann heute noch lebendiger ist denn je?**

Wer ist Josef von Nazareth wirklich? Wir haben uns auf eine Reise um die Welt begeben, um herauszufinden, ob das, was einige behaupten, wahr ist: dass dieser geheimnisvolle Mann heute noch lebendiger ist denn je. Wir werden an markanten Orten auf fünf Kontinenten Halt machen und Heiligtümer, Feste und Andachten zu Ehren dieses diskreten und stillen Zimmermanns entdecken. Wir werden beeindruckende Zeugnisse von Menschen hören, deren Leben sich dank des Heiligen Josefs verändert hat.

**ÜBER DEN FILM** Der Film ist eine Reise auf den Spuren des Heiligen Josef. Nach fast einem Jahr Recherche, haben wir außerordentliche Erfahrungsberichte einfacher Menschen ausgewählt, die vom Wirken des Heiligen geprägt sind. Die Tour führt uns zu Orten, wie Cotignac in Frankreich oder Tuscania in Italien, wo der heilige Josef in der Vergangenheit erschienen ist.

In Spanien entdecken wir die besondere Gegenwart des Heiligen Josef in Toledo, Ávila und Barcelona, wo wir in der „Sagrada Familia“ und im Heiligtum von „San José de la Montaña“ gedreht haben. „Josef. Das Herz eines Vaters“ unterstreicht das besondere Wirken des Hl. Josefs in unserer Zeit. Die Figur des Patriarchen wird bestärkt durch die letzten Päpste, von Pius IX, der ihn zum Schutzpatron der Kirche ernannt hat, bis zu Franziskus, der das Jahr 2021 zum Jahr des Heiligen Josefs erklärte. Papst Franziskus ist außerdem bekannt dafür, dass er kleine Zettel, mit ihm anvertrauten



Nr. 5-25791

 **Mi 30.04.2025,  
19.00 Uhr**

 Roxy-Kino,  
Regensburger Str. 7,  
93326 Abensberg

€ 9,90 €

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

 KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

Gebetsanliegen, zu den Füßen einer Statue des schlafenden Josefs ablegt.  
(Quelle: Verleih)

**Hinweis:** Produktion: Spanien 2022 | Verleih: Verein z. Förd. d. Chr. Films | Regie: Andrés Garrigó | Formate: 2D | Dokumentarfilm: | 1h 31m

### Filmgespräch

## Marianengraben

### Ein herzerwärmendes Duo auf großer Reise

Paula (Luna Wedler) durchlebt eine tiefe Trauerphase, nachdem ihr kleiner Bruder Tim in Triest im Meer ertrunken ist. Von Schuldgefühlen geplagt, scheint ihr Lebenswille erloschen. Als sie auf den alten Griesgram Helmut (Edgar Selge) trifft, der die Urne seiner Exfrau nach Italien fahren will, sieht sie endlich wieder einen Hoffnungsschimmer: Nach Triest fahren, an den Strand, an dem ihr Bruder gestorben ist. Nur dort wird sie sich ihm endlich wieder nahe fühlen können. Während der abenteuerlichen Reise entwickelt sich mit Helmut eine unerwartete Freundschaft - und eine neue Lebensfreude erwacht. (Quelle: Verleih)

**Hinweis:** Produktion: Luxemburg, Österreich, Italien 2024 | Verleih: Alamode | Regie: Eileen Byrne | Formate: 2D | Besetzung: Luna Wedler, Edgar Selge | Komödie, Drama | 1h 26m

Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V. in Kooperation mit der KEB Kelheim

## Letzte Hilfe Kurse

### Wie können wir am Ende des Lebens noch helfen?



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

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

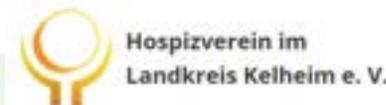
Letzte-Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden,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

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

### LETZTE HILFE

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

**Termine und Veranstaltungsorte sind derzeit noch in Planung und in Kürze auf unserer Homepage (auch auf der Startseite) zu finden.**



## NEU ab 2025

# Veranstaltungen von der Ehrenamtsstelle Landkreis Kelheim und der Vereinsakademie der KEB im Landkreis Kelheim

Ab 2025 wird es für Engagierte in Vereinen, Initiativen und sozialen Organisationen vielseitige und bedarfsorientierte Angebote geben.

Veranstaltungen:

- "Digital vereint" - Thema in Kürze verfügbar
- Sicher feiern, aber wie? Schulung für Veranstalter von Vereinsfeiern
- Junges Engagement - Erfolgreich Nachwuchs gewinnen
- Knackig schreiben: Klare Sprache für die Öffentlichkeitsarbeit im Verein/ in einer Organisation.

Veranstaltet werden diese kostenfreien Angebote von der Ehrenamtsstelle Landkreis Kelheim und der Vereinsakademie im Landkreis Kelheim.

Termine und Veranstaltungsorte sind derzeit noch in Planung. Nähere Infos sind auf unserer Homepage zu finden!

### Kooperation zwischen der Ehrenamtsstelle



und der



Nr. 5-25881

**Termin wird in Kürze auf unserer Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) bekanntgegeben.**

Altes Feuerwehrhaus, Lindenstraße 1, 93346 Irlherstein

€ Eintritt frei – Spenden erwünscht.

ohne Anmeldung.

KEB Kelheim, Irlhersteiner Aktionsgruppe „Zsammhalt'n auf da Brand“

### Information

## Fake News, Hate Speech oder die Frage nach der Wahrheit

Erfahren Sie aktuelle themenbezogene Trends in den sozialen Netzwerken. Neben dem Erkennen von Falschmeldungen geht es auch um den Umgang mit Hass im Netz als Betroffener.

Gefördert durch das Bayerische Landesministerium für Unterricht und Kultus.

Referent: Patrick Stemmer, Soz.Päd. (B.A.)



## Internationales Kulturcafé

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

Termine 2025:

09.01. | 06.02. | 06.03. | 03.04. | 08.05. | 05.06. | 03.07. | 07.08. | 04.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12. |

Jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr

Das Projekt "Internationales Kulturcafé" wird unterstützt von der AG Integration im Landkreis Kelheim. Das Bündnis für Menschenwürde ist Veranstalter.

Hinweis: Kontakt: 0157/34784281 (arabisch) oder 0151/28964914 (deutsch)

Nr. 5-25925

KULTUR KANTINE, Donaustraße 12, 93309 Kelheim

€ kostenfrei

ohne Anmeldung.

KEB Kelheim, Bündnis für Menschenwürde Kelheim e.V., Caritasverband Kelheim, Landratsamt Kelheim

## Workshop

## KI entdecken: Der Starter - Workshop für Künstliche Intelligenz



Sie interessieren sich für künstliche Intelligenz (KI) und möchten mehr darüber erfahren? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen von KI kennen, wie sie funktioniert und welche Begriffe wichtig sind. Sie haben die Möglichkeit,

verschiedene Anwendungen von KI auszuprobieren und zu sehen, wie sie unser Leben beeinflussen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie mit KI im Alltag umgehen können. Und natürlich haben Sie auch genügend Zeit, um Ihre Fragen zu stellen. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die spannende Welt der künstlichen Intelligenz!

Dieser Text (siehe oben) wurde mit einer Chat-KI erstellt und von einem weiteren KI-Modell lektoriert.

Die Referentin Tanja Köglmeier, Leiterin der Fachstelle Medien und Digitales im Bistum Regensburg, hätte den Text wahrscheinlich anders formuliert und damit begonnen, dass KI in aller Munde ist und unser Leben grundlegend beeinflusst. Deshalb ist es besser, sich eher früher als später damit zu beschäftigen. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, um uns mit künstlicher Intelligenz auseinanderzusetzen und sie auszuprobieren. Versprochen: Statt rhetorischer Fragen und allgemeiner Formulierungen erhalten Sie in einer Mischung aus Vortrag und Workshop handfeste Informationen und die Möglichkeit, sich selbst einzubringen. Vorwissen ist dazu nicht nötig.

Gefördert durch das Bayerische Landesministerium für Unterricht und Kultus.



Referentin: Tanja Köglmeier,  
M.A., Fachstelle Medien und Digitales

Nr. 5-25672

**Mo 28.04.2025,  
19.00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus  
Hintere Marktstraße  
20, 84085 Langquaid

€ Eintritt frei – Spenden erwünscht.

☞ KEB Kelheim, MGH  
Langquaid

## Langquaid

### KI entdecken: Der Starter - Workshop für Künstliche Intelligenz

**Hinweis:** Mitzubringen: Ein mobiles Endgerät, das mit WLAN verbunden werden kann oder selbst eine Internetverbindung aufbauen kann (Smartphone, Tablet, Laptop)



Nr. 5-25837

**Do 08.05.2025,  
19.00 Uhr**

Altes Feuerwehrhaus,  
Lindenstraße 1,  
93346 Ihrlerstein

€ Eintritt frei – Spenden erwünscht.

☞ KEB Kelheim,  
Ihrlersteiner  
Aktionsgruppe  
„Zsammhalt'n auf da  
Brand“

## Ihrlerstein

### KI entdecken: Der Starter - Workshop für Künstliche Intelligenz

**Hinweis:** Mitzubringen: Ein mobiles Endgerät, das mit WLAN verbunden werden kann oder selbst eine Internetverbindung aufbauen kann (Smartphone, Tablet, Laptop)

Nr. 5-25615

**Fr 26.09.2025,  
19.00 Uhr**

Kath. Pfarrheim,  
Theoderichstr. 11,  
93326 Abensberg

€ Eintritt frei –  
Spenden erwünscht.

☞ KEB Kelheim, Kolping,  
Pfarrei Abensberg

## Abensberg

### KI entdecken: Der Starter - Workshop für Künstliche Intelligenz

**Hinweis:** Mitzubringen: Ein mobiles Endgerät, das mit WLAN verbunden werden kann oder selbst eine Internetverbindung aufbauen kann (Smartphone, Tablet, Laptop)



Nr. 5-25843

**Mi 05.02.2025,  
17.00 – 18.15 Uhr**

Landratsamt,  
Donaupark 12, 93309  
Kelheim

€ Kostenfreie Online-  
Veranstaltung der  
Energieagentur  
Regensburg

Den Anmelde-  
link finden Sie bei dieser  
Veranstaltung auf  
unserer KEB Homepage.  
Eine Anmeldung zur  
Veranstaltung ist  
notwendig, nach  
Anmeldung erhalten Sie  
den Link zum Webinar.

KEB, Energieagentur  
Regensburg,  
Landratsamt Kelheim

### Online-Vortrag

## info-TECH: Richtig Heizen mit Holz

Richtig Heizen mit Holz spart Geld und schont die Umwelt. Besonders bei lokalem Bezug des Brennstoffs und dem Einsatz moderner Technik bietet es viele Vorteile. Doch wie können Sie Holz optimal nutzen, um Heizkosten zu sparen, Ihre Umweltbilanz zu verbessern und gleichzeitig die Wärme in Ihrem Zuhause zu maximieren?

Mehr dazu erfahren Sie am 5. Februar 2025 bei der kostenfreien Online-Veranstaltung „Richtig Heizen mit Holz“ im Rahmen unserer Info-TECH-Reihe. Dabei erfahren Sie alles, was Sie über effizientes und umweltfreundliches Heizen mit Holz wissen sollten. Sachverständiger für das Kaminkehrerhandwerk und Energieberater Markus Knothe nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die Welt der Holzheizungen und gibt Ihnen wertvolle Tipps zu:

- \* effizienter und umweltfreundlicher Nutzung von Scheitholz als Heizmittel
- \* die richtige Lagerung
- \* Verbrennungstechnik und Pflege von Holzöfen
- \* Information über die Umweltaspekte und gesetzliche Regelungen zur Holzverbrennung

Referent: Markus Knothe,  
Sachverständiger für das Kaminkehrerhandwerk  
und Energieberater



Nr. 5-25719

**Mo 03.02.2025,  
19.00 Uhr**

Kelheimwinzer,  
Pfarheim,  
Kelheimwinzerstr. 286,  
93309 Kelheim

Frauen- und  
Mütterverein und KEB

Nr. 5-25842

**Fr 14.02.2025,  
19.00 Uhr**

Pfarrsaal St. Pius,  
Elsterstr. 2, 93309  
Kelheim

€ kostenfrei

ohne Anmeldung.

KEB, Kneippverein  
Kelheim, KAB

### Vortrag

## Schockanrufe, Telefonbetrüger und weitere Maschen

Sicherheitshinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Referent: Polizei Kelheim

### Information

## Infoveranstaltung zur „Krankenhausreform“ und den Auswirkungen in unserer Region



Die stellvertretende Vorstandsvorsitzende vom Medizinischen Dienst Bayern, Frau Dr. Adolph, spricht darüber, inwieweit die Versorgung nach der Krankenhausreform in der Region gesichert ist.

Referentin: Frau Dr. Adolph, stellvertretende  
Vorstandsvorsitzende vom Medizinischen  
Dienst Bayern

Vortrag

## Pflegebedürftig? – ja, nein, ab wann?



Nr. 5-25841

**Mo 10.03.2025,  
18.00 Uhr**

📍 AOK Kelheim,  
Schäfflerstraße 5, 93309  
Kelheim

€ kostenfrei

📄 ohne Anmeldung.

🔗 KEB, Kneippverein  
Kelheim, AOK

Bei diesem Vortrag erfahren alle Interessierten, ab wann ein Anspruch auf einen Pflegegrad besteht. Des Weiteren werden weitere Schritte und Möglichkeiten aufgezeigt, die unter-  
nommen werden können, falls der gesundheitliche Zustand verschlechtert. In bestimmten Fällen ist dann eine Änderung des Pflegegrades möglich. Im Allgemeinen stehen die Aufklärung und die notwendigen Hintergrundinformationen im Vordergrund.

Referentin: Frau Seufert, Medizinischer Dienst  
Bayern



Nr. 5-25907

**Sa 26.07.2025,  
10.00 Uhr**

📍 Parkplatz des BBW,  
Regensburger Str. 60,  
Abensberg

🔗 KEB, Caritas Kelheim

## „Fellows Ride“ 2025 – Mit offenem Visier für Depressionshilfe

Motorradfahren und Gutes tun

SAVE THE DATE!

Zum dritten Fellows Ride Kelheim treffen sich alle, die mit dabei sein möchten, am 26.07.2025 ab 10 Uhr auf dem Parkplatz des BBW Abensberg, Regensburger Str. 60. Interessierte können im Rahmen einer Hausführung die Einrichtung und das Spendenprojekt „Führerschein“ kennenlernen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen startet die Tour um 13 Uhr und endet spätestens um 16 Uhr an der Abschlusslocation dem Klosterbiertgarten Biburg an. Der genaue Ablauf und die Route sind noch in Planung und werden unter [www.fellowsride.com](http://www.fellowsride.com) veröffentlicht. Unsere Mission ist es, mehr Aufmerksamkeit auf die Depressionshilfe zu lenken. Depression ist eine Volkskrankheit - sie betrifft uns fast alle direkt oder indirekt. Lasst uns gemeinsam das Bewusstsein für diese lebensgefährliche Krankheit schärfen. Mit Informationen zum Thema „Depression“ und Hilfsmöglichkeiten. Detailinformationen über Start, Ziel, Route und Spendenzweck werden auf unserer Website kommuniziert, sobald sie feststehen.

Referent: Dieter Schneider



FAMILIE

**FAMILIE**

## Die Eltern-Kind-Gruppen nach dem Regensburger Konzept



Die Eltern-Kind-Gruppen der KEB sind ein Angebot für Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren (bis sie in die Kita oder den Kindergarten kommen). Alle Familien sind willkommen mit ihren unterschiedlichen Familienformen, Lebensentwürfen, Konfessionen oder Nationalitäten.

### Das Besondere am Regensburger Konzept:

#### Ausbildung

Eltern-Kind-Gruppenleiter/-innen werden von der KEB im Bistum ausgebildet und erhalten das pädagogische „Knowhow“ für die Leitung einer Gruppe.

#### Begleitung

Die Leiter/-innen werden während ihrer aktiven Zeit professionell begleitet. Drei Mal im Jahr findet ein regionaler Erfahrungsaustausch statt, bei dem neben dem kollegialen Gespräch z. B. auch Herausforderungen aus dem Gruppenalltag besprochen werden.

#### Prävention

Der Schutz und das Wohlergehen der Kinder sind uns ein wichtiges Anliegen, darum gehört das Seminar „Prävention gegen sexualisierte Gewalt“ zur Ausbildung. Alle Leiter/-innen legen zudem ein erweitertes Führungszeugnis vor.

#### Netzwerk

Ansprechpartner/-innen bei der KEB und eine Vernetzung untereinander gewährleisten, dass die EKG-Leiter/-innen in jeder Situation Unterstützung bekommen.

#### Die Ziele:

**Eltern-Kind-Zeit erleben** | **Kontakte zu anderen Familien knüpfen:** Austausch in einer ähnlichen Lebenssituation, neue Freundschaften können entstehen, Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung werden geknüpft | **Den eigenen Weg als Familie finden:** kennen lernen verschiedener Lebensmodelle, sich neue Sichtweisen und Möglichkeiten erschließen, Unterschiede als Bereicherung erfahren | **Im Erziehungsalltag sicherer werden:** durch Austausch und Teilhaben an den Erfahrungen anderer | **Spielanregungen für zu**

**Hause erhalten, Kinder gut und altersgerecht fördern:** was ist mir wirklich wichtig für mein Kind, „weniger ist mehr“ | **Kontakt und Engagement in der Pfarrgemeinde:** Gemeinschaft erleben

## Wie funktioniert so eine EKG?

### Aufbau der Gruppentreffen

In Eltern-Kind-Gruppen werden die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen wahrgenommen und berücksichtigt. Drei Bausteine bilden den Rahmen für jedes Gruppentreffen:

#### Die gemeinsame Zeit zum Austausch der Eltern

Durch das gemeinsame Gespräch erhalten Eltern Einblicke in die Entwicklungsphasen der Kinder, Impulse für den Erziehungsalltag und tauschen sich über viele Themen aus. So entstehen Freundschaften, Kontakte und Netzwerke.

#### Die gemeinsame Beschäftigung von Eltern und Kindern

Die gemeinsame aktive Zeit von Eltern und Kindern vertieft den Kontakt untereinander, die Bindung zu den Kindern wird gestärkt. Das regt die Selbständigkeit der Kinder an. Kinder fühlen sich sicher, trauen sich mehr zu. Die Lieder und Spiele machen Spaß und fördern nebenbei auch Sprachentwicklung, Feinmotorik und die Freude an der Bewegung.

#### Das freie Spiel der Kinder

Das freie Spiel bietet einen sicheren Rahmen, in dem die Kinder eigene Freiräume austesten und ihre Fähigkeiten ausprobieren können. Sie knüpfen nach und nach erste soziale Kontakte.



## Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/in werden!

Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/-innen nutzen ihre Familienzeit, um junge Familien zu begleiten. Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) qualifiziert und unterstützt sie. Die Leitung einer Gruppe ist eine hervorragende Möglichkeit die Zeit bis zum Wiedereinstieg in den Beruf zu nutzen, parallel zur Familienzeit tätig zu sein oder diese auch mit Teilzeitarbeit zu kombinieren. Eine Eltern-Kind-Gruppenleitung ist Familienunterstützer/-in, Ideengeber/-in, Begleiter/-in und somit ein fester wöchentlicher Pfeiler im Alltag junger Familien.

### Qualität und Sicherheit durch die Ausbildung

Die Eltern-Kind-Gruppenleiter/-innen werden in ihrer Tätigkeit durch die praxisbegleitende Ausbildung unterstützt. Die Ausbildung, die in einem Zeitraum von einem Vierteljahr zu absolvieren ist, besteht aus Onlineseminaren, Selbstlernphasen über eine bereitgestellte Lernplattform, Vertiefungstagen in Präsenz und fachlichen Beratungseinheiten. Darüber hinaus begleitet eine Lerngruppe die Teilnehmerinnen während der Ausbildung.

#### Voraussetzung

für die Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe ist die Teilnahme an der Ausbildung für EKG Leiter/-innen.

#### Finanzielle Anerkennung

Eltern-Kind-Gruppenleiter/-innen erhalten für ihre ehrenamtliche Tätigkeit von der zuständigen regionalen KEB ab dem ersten Ausbildungsseminar eine Aufwandsentschädigung im Rahmen der Übungsleiterpauschale (§3 Nr. 26 EstG).

#### Zuschüsse

Manche Pfarreien oder Frauenbund-Zweigvereine bezuschussen die Ausbildung der Leiter/-innen.



**Eltern-Kind-Gruppen nach dem Regensburger Konzept:  
Ein Erfolgsmodell seit fast 50 Jahren!**

## 10 gute Gründe, eine Eltern-Kind-Gruppe zu leiten:

- **Mitarbeit in einem professionellen Netzwerk mit Unterstützung durch die KEB**
- **Eigene Kinder können bis zum Kindergartenalter in die Gruppe mitgenommen werden**
- **Eine vielseitige Aufgabe, die gut mit der Familie vereinbar ist**
- **Beschäftigung mit spannenden Themen und unterschiedlichen Menschen**
- **Anerkennung und Wertschätzung erhalten**
- **Eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung**
- **Einblick in ein soziales Berufsfeld bekommen**
- **Sich persönlich weiterentwickeln**
- **Impulse für die eigene Familie erhalten**
- **Sich in der Pfarrei und Gemeinde gut vernetzen**

### Die Seminar-Bausteine

- Familien begleiten von Anfang an – das Regensburger Eltern-Kind-Projekt – Einführungsseminar (Onlineseminar)
- EKGs leiten und begleiten – vom ICH zum Wir (Vertiefungstag in Präsenz)
- In EKGs miteinander ins Gespräch kommen – Motivation, Moderation, Methoden (Vertiefungstag in Präsenz)
- Fluss des Lebens – Wurzeln die halten, Flügel die tragen – mein Glaube (Vertiefungstag in Präsenz)

Voraussetzung für die Vertiefungstage ist das Selbststudium von Inhalten über die Lernplattform moodle, ergänzt durch drei Onlineberatungstermine und das Online-Seminar „Prävention sexualisierter Gewalt“.

**Die EKG-Leiter/-innen Ausbildung startet am Sa. 25.01. oder am Sa. 19.07.2025 mit dem Online-Einführungsseminar!**

#### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Katrin Madl, KEB im Bistum Regensburg  
0941 / 597-2379 | [katrin.madl@bistum-regensburg.de](mailto:katrin.madl@bistum-regensburg.de)  
[www.keb-bistum-regensburg.de](http://www.keb-bistum-regensburg.de)

Nehmen Sie bei Interesse oder Fragen gerne auch Kontakt mit der Regionalen KEB im Landkreis Kelheim auf:  
09443 / 9282380 | [info@keb-kelheim.de](mailto:info@keb-kelheim.de)

## Eltern-Kind-Gruppen in den Pfarreien im Landkreis Kelheim

### Bad Abbach

Montag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrsaal  
*Sandra Chochoiek, Tel.: 0171/ 2370342*

Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrsaal  
Mittwoch, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrsaal  
*Andrea Halbauer, Tel.: 09405/ 917907*

### Bad Gögging

Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Natalie Lösle, Tel.: 0152/ 03654821*

Donnerstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Sandra Beischl, Tel.: 0160/ 8320447*

### Elsendorf

Dienstag, 8.30 - 10.30 Uhr, Pfarrheim  
*Juliane Buchner, Tel.: 0875/ 39676306 oder: 0163/ 1337382*

### Herrnwahlthann

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,  
jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Margit Holzer, Tel.: 09448/ 901609 oder 0152/ 34040215*

### Kelheim

Mittwoch, 9.00 - 11.00 Uhr, Pfarrsaal St. Pius  
Donnerstag, 9.00 - 11.00 Uhr, Pfarrsaal St. Pius  
*Helena Rapp, Tel.: 0160/ 1291731*

**NEU**

Montag, 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr, Begegnungszentrum  
Montag, 10.15 Uhr bis 11.45 Uhr, Begegnungszentrum  
*Dr. Teresa Schlappa, Tel.: 0151/ 58174557*

### Neustadt a.d. Donau

Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Selma Kücükale, Tel.: 0170/ 4648537*

### Offenstetten

Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Stefanie Siegl, Tel.: 0160/ 5290979*

### Pürkwang

Montag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
Mittwoch, 9 bis 11 Uhr, Pfarrheim  
*Astrid Datzmann, Tel.: 09444/ 972069*

### Rohr i. NB

Mittwoch, 9.00 bis 11.00 Uhr, im Kloster  
*Martina Haindl, Tel.: 08783/ 916874*

### Saal a.d. Donau

Montag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Michaela Ehrmaier, Tel.: 09441/ 1770338 oder 0151/12626444*

### Sandharlanden

Donnerstag, 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrheim  
*Kerstin Beckenbauer, Tel.: 09443/ 7008399*

### Siegenburg / Train

Mittwoch, 9.00 bis 11.00 Uhr, im Pfarrheim in Train  
Donnerstag und Freitag, 9 bis 11 Uhr  
*Sabine Ladnar, Tel.: 09444/ 870541*

### Teugn

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



**Extras****Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim**

Mütter und Väter, die ihre Kinder überwiegend alleine erziehen, sind im Alltag oft besonders gefordert. Der Treff am zweiten Donnerstag im Monat bietet alleinerziehenden Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren eine Möglichkeit, sich über gleiche oder ähnliche Themen und Fragen rund um Erziehung, Kinderbetreuung, Beruf, finanzielle Hilfen und Möglichkeiten für Alleinerziehende auszutauschen zu können.

Termine für 2025:

09.01. | 23.01. | 06.02. | 13.03. | 27.03. | 10.04. | 24.04. | 15.05. | 22.05. | 12.06. | 26.06. | 17.07. | 24.07. | 07.08. | 21.08. | 11.09. | 25.09. | 09.10. | 23.10. | 13.11. | 27.11. | 11.12. | 18.12. |

**Hinweis:** Mögliche Terminverschiebungen bleiben vorbehalten. Aktuelle Informationen finden Sie auf der KoKi- und KEB-Homepage.

**Referentin:** Sabine Stark, alleinerziehende Mutter und in Teilzeit als Erzieherin im Kindergarten tätig.

Nr. 5-25616

**Zwei Treffen monatlich**

Pfarrheim, Kelheimwinzerstr. 286, 93309 Kelheim

€ kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

KEB Kelheim mit KoKi Kelheim

**Babymassage Kurs**

Nr. 5-25657

Praxis Yvonne Listl, Waldstraße 7, 93342 Saal

€ 3er Block: 45,00 € (incl. Babymassageöl und Skript)

Anmeldung unter: 0170/8167850

KEB Kelheim und Praxis Yvonne Listl

Lerne einfache Handgriffe, die dein Baby beruhigen und entspannen, liebevolle, sanfte Berührungen die das Vertrauen fördern und die Sinne schärfen.

**Hinweis:** Geeignet für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter.



**Referentin:** Yvonne Listl, ausgebildete Kursleiterin für Babymassage

Mi 15.01.2025, 9.00 Uhr – 29.01.2025, 10.00 Uhr  
Mi 12.02.2025, 9.00 Uhr – 26.02.2025, 10.00 Uhr  
Mi 12.03.2025, 9.00 Uhr – 26.03.2025, 10.00 Uhr  
Mi 07.05.2025, 9.00 Uhr – 21.05.2025, 10.00 Uhr

## Information

# Kinder und Jugendliche in digitalen Lebenswelten – was Eltern wissen sollten.



Nr. 5-25840

**Termin wird in Kürze auf unserer Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) bekanntgegeben.**

Experimentierwerkstatt, Marktplatz 24, 84085 Langquaid

€ kostenfrei

∞ KEB Kelheim, MGH Langquaid, Experimentierwerkstatt

Dieser Vortrag bietet wichtige Informationen für Eltern. Lernen Sie die Risiken kennen, die die digitale Lebenswelt für die Kinder und Jugendlichen birgt. Wichtige Themen die angesprochen werden sind: Datenschutz - Abzocke - Cybermobbing - Persönlichkeitsrecht - Urheberrecht - soziale Netzwerke.

Gefördert durch das Bayerische Landesministerium für Unterricht und Kultus.

Referent: Patrick Stemmer,  
Soz.Päd. (B.A.)

## Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Auch 2025 begeistert und unterstützt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg-Landshut zusammen mit der KEB viele interessierte Familien mit einem vielseitigem Angebot rund um Ernährung und Bewegung.

Unsere aktuelle Angebote und Termine für das Jahr 2025 finden Sie auf unserer Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)  
Veranstaltungen:

- Online-Seminar: Entspannt am Familientisch – so geht's!
- Online-Seminar: Babybrei trifft Fingerfood
- Online-Seminar: Vom Brei zum Familientisch
- Online-Seminar: Nachhaltig ernährt von Anfang an: von klein auf essen für die Zukunft
- Praxis-Seminar: Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang
- Praxis-Seminar: Am Familientisch – mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Online-Seminar: Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus

Anmeldung beim AELF unter [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

Ansprechpartnerin Birgit Dörr:  
09443/704-1133

[birgit.doerr@aelf-al.bayern.de](mailto:birgit.doerr@aelf-al.bayern.de)



Nr. 5-24498

**Sa 15.02.2025,  
14.00 – 16.00 Uhr**

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

€ 18,00 € (1 Erwachsener  
+ 1 Kind)

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-24498 + Name der  
Teilnehmenden

### Workshop

## „Aufrecht durch´s Leben!“ – auf die richtige Haltung kommt es an

**Workshop für Eltern und Kinder im Grund-  
schulalter**

Von Kopf bis Fuß in Bewegung -  
spielerische Körperarbeit mit Kindern,  
um die Körperstabilität zu stärken.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-25794

**Do 13.03.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Mehrgenerationenhaus,  
Hintere Marktstraße 20,  
84085 Langquaid

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

☞ KEB, MGH Langquaid

### Workshop

## Social Media – TikTok klopft an jede Kinderzimmertüre

Beliebte Apps der Kinder/Jugendlichen  
elterngerecht erklärt.

Gefördert durch das Bayerische Landes-  
ministerium für Unterricht und Kultus.

Referent: Patrick Stemmer,  
Soz.Päd. (B.A.)



Nr. 5-25940

**Termin, siehe  
Homepage**

📍 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

☞ KEB, Bürgertreff,  
Markt Bad Abbach

### Workshop

## Social Media – TikTok klopft an jede Kinderzimmertüre

Beliebte Apps der Kinder/Jugendlichen  
elterngerecht erklärt.

Gefördert durch das Bayerische Landes-  
ministerium für Unterricht und Kultus.

Referent: Patrick Stemmer,  
Soz.Päd. (B.A.)



Nr. 5-25624

**Sa 31.05.2025,  
14.00 – 15.30 Uhr**

📍 Martha und Josef Kastl,  
Mühlbergweg 2, 93333  
Neustadt

€ 15,00 € pro Familie (2  
Erwachsene + 2 Kinder)

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25624 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## Familien-Führung durch einen Naturgarten mit Kleintieren

Lernen sie bei einem Gang durch unse-  
ren zertifizierten Naturgarten die biolo-  
gische Artenvielfalt kennen. Mit insek-  
tenfreundlichen Pflanzen und naturna-  
hen Materialien wurden Lebensräume  
und Rückzugsorte geschaffen für Insek-  
ten, Wildbienen, Ameisenlöwen .

Referentin: Martha Kastl,  
Naturpädagogin, zert.Naturgärtnerin



### Workshop

## Großeltern – Enkelkinder – Nachmittag

**Ein Nachmittag für Großeltern mit ihren Enkel-  
kindern (ca. 1 Jahr bis 3. Klasse).**

Programm:

Gemeinsame Spielzeit, Austausch zwi-  
schen den Großeltern, kindgerechter  
Wortgottesdienst, gemeinsames Essen.

Nr. 5-25713

**Sa 26.07.2025,  
16.00 – 18.30 Uhr**

📍 Abensberg, Pfarrkirche  
St. Barbara,  
Theoderichstr. 11,  
93326 Abensberg

✉ bei Daniela Scholz:  
daniela.maria.scholz@t-  
online.de

☞ PGR Abensberg

Referentin: Daniela Scholz

## Studienfahrt

# Mit einem Römerschiff auf der Naab bei Mariaort

Geschichte lebendig erleben für die ganze Familie



Nr. 5-25336

**Sa 19.07.2025,  
14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Mariaort, 93186  
Pettendorf | Treffpunkt:  
Anlegestelle, in der  
Nähe der Fußgänger-  
Naabbrücke

€ Familienpreis 30,00 €  
(Eltern und Kinder)  
Einzelpreis: 15,00 €  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25336 + Name der  
Teilnehmenden

Familien, die einmal gemeinsam auf einem römischen Schiff die Naab hinauf rudern wollen und dabei auch noch etwas über das römische Verkehrssystem, den römischen Handel, die Verteidigung des Limes auf der Donau und das damalige Alltagsleben entlang des Flusses erfahren wollen, haben dazu bei uns die Gelegenheit. In Mariaort, an der Mündung der Naab in die Donau, liegt die „Regina“ vor Anker. Sie ist ein Flusskriegsschiff aus römischer Zeit (Mitte 4. Jahrhundert) vom Typ „Navis lusoria“. Im Rahmen eines Projektes wurde sie vom Lehrstuhl für Alte Geschichte der Universität Regensburg nach antiken Abbildungen und Funden bei Ausgrabungen in Regensburg nachgebaut. Die Wissenschaftler wollen damit in der Praxis erforschen, welche Möglichkeiten eine Flotte von vermutlich 1000

Schiffen dieses Typs auf der Donau hatte. Studenten waren zum Beispiel mit dem Schiff 2007 schon bis Budapest unterwegs. Bei gutem Wind konnten sie deutlich mehr als 12 Kilometer in der Stunde fahren und am Tag über 100 Kilometer zurücklegen. Selbstverständlich sind auch der Bau des Schiffes und die historischen Quellen für die Konstruktion Themen an diesem Nachmittag. Nach einer historischen Einführung und einer kurzen technischen Instruktion gehen dann ca. 35 Personen an Bord, von denen mindestens 20 ältere Jugendliche oder Erwachsene sein müssen, damit das Boot sicher bewegt werden kann. Der Rest können auch jüngere Passagiere sein.

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

Dauer der Veranstaltung: ca. 1,5 - 2 Stunden.

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

**Referent: Dr. Heinrich Konen,**  
Akademischer Direktor, Lehrstuhl für Alte Geschichte, Uni Regensburg

# Gemeindebücherei Saal a.d.Donau

Gemeindebücherei Saal  
Hauptstraße 22  
93342 Saal a.d.Donau  
Tel. 09441/1794030  
gemeindebuecherei@saal-donau.de



## Öffnungszeiten:

Di 15 - 18 Uhr  
Do 14:30 - 18:30 Uhr  
Fr 10 - 13 Uhr

Benutzungsgebühren (pro Jahr):  
Erwachsene 10,- €  
Kinder 6 - 18 Jahre 5,- €  
Kinder unter 6 Jahre kostenlos  
Familien 18,-€

Büchereiausweis:  
Erstausstellung 2,50 €  
Ersatzausstellung (bei Verlust) 5,- €

Versäumnisgebühren (pro Woche):  
0,50 €

Leihfrist: 3 Wochen  
(Zeitschriften 1 Woche)

Ausleihe max. 10 Medien pro Person

Die Rückgabe der ausgeliehenen Medien ist zu den Öffnungszeiten an der Theke und am Selbstverbucher möglich, oder rund um die Uhr im Rückgabekasten am Eingang Kirchplatz

### Treffpunkt Bücherei

Unsere Bücherei ist nicht nur Ausleihstelle!

Entspanntes Schmökern bei einer Tasse Kaffee  
in unserem Lesecafé!



## Gemeindebücherei Saal



Von seinen Eltern lernt man leben, lachen und laufen.  
Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt,  
entdeckt man, dass man Flügel hat.

— Helen Mayer



KULTUR

**KULTUR**



Nr. 5-25391

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

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

### Kurs

## Ukulele – Kurse im Frühjahr

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 Kaution von € 100.- ausleihen und mit nach Hause nehmen zum Üben.

Referent: Kurt Meimer

### Ukulele - Anfängerkurs

Do 13.02.2025, 18.00 Uhr – Do 27.03.2025,  
19.30 Uhr, 6 Treffen

### Ukulele - Fortgeschrittene

Do 13.02.2025, 19.30 Uhr – Do 27.03.2025,  
21.00 Uhr, 6 Treffen

### Kurs

## Anleitung zum sakralen Tanz – „Tanzen hilft immer“ mit Franziskanerbruder Georg Schmausser

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



Referent: Br. Georg Schmausser



Nr. 5-25453

📅 **Mi 07.05.2025,  
19.00 – 21.15 Uhr**

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

€ 10,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25453 + Name der  
Teilnehmenden



Nr. 5-25867

📅 **Juni 2025 – genaues  
Datum und Uhrzeit  
werden noch bekannt  
gegeben**

📍 Kelheim, Pfarrheim  
Affecking, Schloßbuckel  
7, 93309 Kelheim

✉ bei Bianca Bühringer,  
Tel.: 0170/4331056

∞ KDFB Affecking

### Führung

## Führung in der Otto-Kapelle in Kelheim



Nr. 5-25623

📅 **Mo 02.06.2025,  
18.00 Uhr**

📍 Martha und Josef Kastl,  
Mühlbergweg 2, 93333  
Neustadt

€ 8,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25623 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## Führung durch einen Naturgarten

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

Referentin: Martha Kastl,  
Naturpädagogin, zert.Naturgärtnerin



Nr. 5-25727

**Do 05.06.2025,**  
**19.00 Uhr**

Pfarrsaal St. Pius,  
Elsterstr. 2, 93309  
Kelheim

Christine Gabler,  
Telefon: 09441/21194

KAB



Nr. 5-25144

**Juli 2025**

Einmuß, Schützenhaus,  
Einmuß

bei Patricia Kolb,  
Telefon: 09441/685572

KDFB

### Vortrag

## Nigerianischer Abend mit Vortrag und einem kleinen nigerianischen Imbiss

Referent: Pfarrvikar Dr. Innocent Ezewoko

### Führung

## Stadtführung in Abensberg

### Workshop

## Heilsames Singen – Chanten im Sommer

### Anleitung zur Entspannung mit Klängen aus aller Welt

Ein Abend um Energie und Kraft zu schöpfen mit Liedern, Tänzen und Klanggeschenken aus aller Welt. Gitarre, Monochord und Shruti Box sind unsere Begleiter.

Chants kommen aus verschiedenen Kulturkreisen: Lieder des Herzens wie spirituelle Lieder und Mantras, indische 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.



Nr. 5-25306

**Do 03.07.2025,**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 20,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25306 + Name der  
Teilnehmenden

Gemeinsames Singen macht glücklich und gesund!

Entspanntes, lauschendes Singen in Gemeinschaft stärkt die Gesundheit und fördert unsere Lebenskraft. Die moderne Hirnforschung hat nachgewiesen, dass das Gehirn beim Chanten einen „Motivations - Cocktail“ erzeugt, der positiv auf Schmerzempfinden, Angst, Spannungs- und depressive Zustände wirkt und unser Herz, Kreislauf und Nervensystem unterstützt.

Singen bereitet einen Raum der Verbundenheit: mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Schöpfung. Singen verleiht unserer Seele Flügel und lässt sie tanzen.

**Hinweis:** Bitte ein kleines Getränk für zwischendurch mitbringen!

Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrgarten statt!

Referentin: Susanne Goebel



### Extras

## „Süßer Sommer“

### Lesung mit Gespräch zur Literatur



Referentin: Angelika Süß,  
Theaterregisseurin

Nr. 5-25321

**Mi 23.07.2025,**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

Meditationsgarten an  
der Alten Kirche,  
Kirchplatz, 93342 Saal  
a. d. Donau

€ 8,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25321 + Name der  
Teilnehmenden



Fit durch Bewegung .....59  
Kochkurse .....64

# GESUNDHEIT

NEU

Kurs

# HATHA-YOGA für Alle



Nr. 5-25649

📍 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ 48,00 €



Regelmäßiges Praktizieren von Hatha - Yoga stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern verbessert auch die Flexibilität und fördert die Durchblutung. Durch die Verbindung von körperlichen Übungen (Asanas) mit bewusster Atmung und Atemtechniken (Pranayama) sowie meditativen Praktiken lernen Sie, Ihre Konzentration zu vertiefen und Ihren Geist zu beruhigen. Dies trägt dazu bei, Stress abzubauen und ein inneres Gleichgewicht zu finden.

**Hinweis:** Bitte Isomatte und bequeme Kleidung mitbringen!

Referentin: Martina Hein

## HATHA-YOGA für Alle

Mi 29.01.2025, 8.30 Uhr – Mi 26.02.2025, 9.30 Uhr, 5 Treffen wöchentlich

## HATHA-YOGA für Alle

Mi 12.03.2025, 8.30 Uhr – Mi 09.04.2025, 9.30 Uhr, 5 Treffen wöchentlich

Themenreihe

# FRAUENGESUNDHEIT on Tour

Kostenlose Vortragsreihe im Landkreis Kelheim



Frauengesundheit ist nicht nur ein individuelles Anliegen, sondern auch ein gesellschaftliches Thema von großer Tragweite. Frauen tragen eine Vielzahl von Rollen in unserer Gesellschaft - als Töchter, Mütter, Großmütter, Ehefrauen, Partnerinnen, Pflegenden, Mitarbeiterinnen, Chefinnen, Ehrenamtliche und noch so vieles mehr - und sind oft starken Belastungen ausgesetzt. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass wir uns intensiv mit den spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen von Frauen auseinandersetzen und

ihnen die notwendige Unterstützung und Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Nr. 5-25165

📅 **Mi 15.01.2025,**  
**18.00 Uhr**

📍 Klostercafé Biburg,  
Eberhardplatz 1a, 93354  
Biburg

€ kostenfrei

📄 ohne Anmeldung.

Themenreihe

## Endometriose – Mehr als nur Regelschmerzen

Krämpfe, starke Blutungen oder Bauch- und Rückenschmerzen - viele Frauen leiden unter starken Menstruationsbeschwerden, ohne zu wissen, dass dahinter eine ernsthafte Erkrankung stecken kann. Dr. Edgar Gonzalez Heiberger, Facharzt für Frauenheilkunde, erläutert in seinem Vortrag die Ursachen, Symptome und Diagnosemöglichkeiten von Endometriose, einer der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Darüber hinaus werden Behandlungsmöglichkeiten und Strategien zur Linderung der Symptome vorgestellt.

Referent: Dr. Univ. Asuncion Edgar Gonzalez Heiberger, Facharzt für Frauenheilkunde & Chefarzt Frau-enklinik, Caritas-Krankenhaus St. Lukas GmbH

Nr. 5-25172

 **Mi 05.02.2025,  
18.00 Uhr**

 Generationencafé  
Neustadt a. d. Donau  
Löwengrube 1, 93333  
Neustadt a. d. Donau

€ kostenfrei

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

**Themenreihe****Mir ist alles zu viel!**

Wir Frauen stehen unter einem immensen Druck: Wir müssen so viele Rollen gleichzeitig und am besten perfekt ausfüllen - kein Wunder, dass wir uns oft denken: Ich kann nicht mehr! Viele Faktoren, die großen Stress verursachen, können wir nicht wirklich verändern und haben so immer mehr das Gefühl, in unserem Hamsterrad Runde um Runde zu drehen. Das macht richtig mutlos! Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche nach dem „Gamechanger“ machen: Denn unsere persönliche Einstellung und unser eigener Umgang mit Belastungen trägt einen erheblichen Teil zur Stressreduktion bei. Die gute Nachricht: Diesen Aspekt haben wir selbst in der Hand!

**Hinweis:** Für diesen Workshop ist eine Anmeldung erforderlich!

**Referentin: Teresa Schlappa,**  
Systemische Beraterin und systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

Nr. 5-25179

 **Sa 26.04.2025**
**Frauenlauf & Gesundheitstag  
2025 in Kelheim**

Der Frauenlauf lockt seit vielen Jahren zahlreiche Teilnehmerinnen aus dem ganzen Landkreis an, die die fünf bzw. acht Kilometer langen Strecken entlang des Main-Donau-Kanals zurücklegen. Den Frauenlauf zeichnet seine Ungezwungenheit aus, es erfolgt keine Zeitnahme und somit auch keine Wertung.



Nr. 5-25625

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

€ 33,00 €

**Kurs****Pilates**

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

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Geist gleichermaßen gut tut.

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

**Referentinnen: Christina Kirchgeorg  
Corinna Kornprobst**

**Pilates**

Fr 24.01.2025, 9.00 Uhr – Fr 21.02.2025, 10.00 Uhr, 5 Treffen

**Pilates**

Fr 14.03.2025, 9.00 Uhr – Fr 11.04.2025, 10.00 Uhr, 5 Treffen

**Pilates**

Fr 09.05.2025, 9.00 Uhr – Fr 06.06.2025, 10.00 Uhr, 5 Treffen

## Angebote des Caritasverbands für den Landkreis Kelheim e.V.



caritas **Kelheim**

Nr. 5-25901

 **Dienstags zwischen 15:00 und 17:00 Uhr**

 Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme, in der Pfarrhofgasse 1 in Kelheim, bei schönem Wetter auch im hauseigenen Garten

 Kontaktieren Sie das Team der Suchtambulanz unter 09441/ 5007-42

### Caritas Suchthilfe – Offener Kaffeetreff

**Wir sind für Sie da, wo andere wegschauen**

Der Offene Kaffeetreff bietet interessierten Menschen die Möglichkeit sich regelmäßig einmal pro Woche mit Gleichgesinnten zu treffen, auf Wunsch auch die eigene Geschichte mit anderen zu teilen und vielleicht sogar neue Anregungen zur Freizeitgestaltung zu finden. Treffen Sie Menschen, die sich auf ähnlichen Lebenswegen befinden, profitieren Sie vom lockeren Austausch in einer zwangloser Atmosphäre und genießen Sie dabei eine Tasse Kaffee - die geht auf uns! Die Caritas Suchtberatung ist für Sie zu den Öffnungszeiten telefonisch erreichbar. Persönliche Termine sind nach vorheriger telefonischer Anmeldung möglich. Unser Angebot umfasst Informationen, individuelle Beratung und professionelle Behandlungen zum Thema Konsum und Abhängigkeiten jeglicher Art. Beginnen Sie noch heute Ihren Weg zu einem gesünderen Lebensstil und positiven Veränderungen - wir sind hier, um Sie dabei zu begleiten. Unsere Beratung ist für Ratsuchende kostenfrei. Wir garantieren in der Zusammenarbeit Verschwiegenheit, Freiwilligkeit und auf Wunsch auch Anonymität.

Referent: Jana Pedolzky,  
Sozialpädagogin B.A.

Nr. 5-25902

 **Jeden ersten Donnerstag im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr.**

 Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme, in der Pfarrhofgasse 1 in Kelheim, bei schönem Wetter auch im hauseigenen Garten

 Kontaktieren Sie das Team der Suchtambulanz unter 09441/ 5007-42

### Caritas Suchthilfe – Gesprächsgruppe für Angehörige suchtbetroffener Menschen

**Wir sind für Sie da, wo andere wegschauen**

Die Gruppe richtet sich an alle Personen, die einer suchtkranken oder suchtgefährdeten Person nahe stehen und dadurch mitbetroffen sind. Die Gruppe soll die Möglichkeit bieten, in Kontakt mit anderen Mitbetroffenen zu treten und sich über Belastungen, Erfahrungen und Probleme auszutauschen. Ziel ist es zu allererst, die Angehörigen zu entlasten, Ressourcen wiederzuentdecken und auszubauen sowie eine gesunde Distanz zwischen der Gefühlswelt des/der Angehörigen und der Gefühlswelt des/der Suchterkrankten aufzubauen.

Die Gruppe ist als offene Gruppe angelegt. Das bedeutet, es besteht keine Verpflichtung zu regelmäßiger Teilnahme, auch können Interessierte ab Gruppenstart jederzeit hinzustoßen, aufgrund der räumlichen Begrenzung bitten wir hier lediglich um eine kurze telefonische Vorabanmeldung.

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an das Team der Fachambulanz für Suchtprobleme Kelheim.

Referent: Jana Pedolzky,  
Sozialpädagogin B.A.

### Traumagruppe

**Wenn nichts mehr ist wie es vorher war**

Die ersten drei Termine dienen der Stabilisierung: Ein traumatisches Erlebnis verändert unser Leben oft nachhaltig und dauerhaft. Um mit den Symptomen der Erkrankung zurecht zu kommen braucht man Mechanismen um gut durchs Leben zu kommen. Diese Mecha-

## TRAUMAGRUPPE



Nr. 5-25904

 **jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr**

 Caritas Sozialzentrum Abensberg, Max-Bronold-Str. 10, 93326 Abensberg

 Anmeldung und Informationen: Beratungsstelle für seelische Gesundheit Tel.: 09441 5007-26

nismen werden im ersten Block erarbeitet. Das Erlernen neuer Strukturen und Umgangsweisen auch mit sich selbst benötigt Übung und Routine. Daher ist nach den ersten drei Terminen eine Pause von zwei Wochen eingeplant. Die letzten drei Termine widmen sich der persönlichen Weiterentwicklung: Unter dem Motto: „Ich bin stärker als ich glaube“ werden Verhaltensweisen reflektiert und neue Möglichkeiten aufgezeigt. Ich hatte die Kraft bis hierher zu kommen aus diesem Grund kann ich mich auch weiterentwickeln. Diese Einheit zielt darauf ab mit den Auswirkungen des Traumas auf die eigene Persönlichkeit und dem Umgang mit sich selbst zu reflektieren. Auch Möglichkeiten der Regulierung werden in diesem Abschnitt erläutert und erarbeitet. Machen Sie sich auf den Weg und scheuen Sie sich nicht, sich wieder mit sich selbst zu beschäftigen. Wer kann teilnehmen? Jeder Mensch der unter Traumafolgestörungen leidet die sein Leben nachhaltig beeinflussen. Die Aufnahme kann nur nach einem Vorgespräch und der festgestellten Eignung einer Fachkraft des Sozialpsychiatrischen Dienstes stattfinden. Des Weiteren muss: • die Bereitschaft an sich zu arbeiten • sehr gute Deutschkenntnisse • die Bereitschaft sich selbst positiv zu begegnen • die Bereitschaft zur absoluten Verschwiegenheit nach außen vorhanden sein.

**Hinweis:** Teilnahmebedingung: Um an der Gruppe teilnehmen zu können ist es wichtig über eine Fachkraft des Sozialpsychiatrischen Dienstes angemeldet zu werden

**Referentin: Stephanie Bader,**  
Dipl Sozialpädagogin (FH), Traumapädagogin

Nr. 5-25905

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

**Information****Weitere Angebote der Beratungsstelle für seelische Gesundheit**

- „Angehörige nach Suizid“, jeden 2. Mittwoch im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr im Sozialzentrum in Abensberg
- Angehörigengruppe, Abensberg i. d. R. an einem Mittwoch im Monat von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
- Achtsamkeitskurse zur Stressreduktion
- Achtsamkeit-Übungsgruppe, Mainburg
- Soziale Kompetenzgruppe, Kelheim, 1 x im Jahr, 10 Termine
- Selbsthilfegruppe „Wege aus der Depression“, Kelheim, i. d. R. jeden 2. Montag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr
- Bewegungsgruppe, Kelheim, i. d. R. jeden Donnerstag, Uhrzeit variiert,
- Frauen-Freizeit-Gruppe, Kelheim, i.d.R. jeden letzten Do. im Mon. 15:00-17:00 Uhr
- Handarbeitstreff, jeden 2. Mittwoch ab 14 Uhr statt.
- Freizeitgruppe, Mainburg, i. d. R. Dienstag, 1x monatlich, von 15:00 Uhr bis 17:00
- Alleinerziehendengruppe, Mainburg, Austausch und gemeinsame Unternehmungen, i. d. R. jeden ersten Samstag im Monat ab 11 Uhr
- Frühstücksgruppe 9-Uhr-Treff, Mainburg, i. d. R. Donnerstag, 14-tägig, von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- Frühstück am Freitag, Abensberg, i. d. R. jeden Freitag von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr,
- Recovery-Schulung, Kelheim, 2 x im Jahr (im Frühjahr und Herbst), je 5 Termine
- IWS (In Würde zu sich selbst stehen), 2 x im Jahr (im Frühjahr und Herbst), je 4 Termine

## Veranstaltungen rund um die neue Kneippanlage in Saal a.d. Donau



Nr. 5-25683

**Ende Mai – Ende Juli: Genaue Termine werden in der Presse und auf der Homepage je nach Wetterlage bekannt gegeben!**

Kneipp-Anlage Saal, Kirchplatz / Bergstraße, 93342 Saal a. d. Donau

€ kostenpflichtig – aber Sie geben was Sie können und wollen



Nr. 5-25914

**Mi 09.07.2025, 18.00 Uhr**

**Mi 10.09.2025 18.00 Uhr**

Rathaus, Rathausstr. 4, 93342 Saal a. d. Donau

€ kostenfrei

∞ KEB, Gemeinde Saal, Kneipp-Verein Kelheim e.V.

### Workshop

## Die 5 Kneipp-Elemente an der Kneipp-Anlage in Saal kennenlernen

Mit vielen Tipps und praktischen Übungen - gesund, ganzheitlich, einfach!

Referentin: Gerda Pfaffeneder

### Filmgespräch

## Film über Güsse – Bäder – Natürliche Reize

## Film über Waschungen – Wickel – Dämpfe



Nr. 5-24879

Musikwerkstatt Abensberg, Starkstr. 2, 93326 Abensberg

KEB im Landkreis Kelheim, Tel.: 09443/9282380; E-Mail: anmeldung@keb-kelheim.de

### Kurs

## Qi Gong in Abensberg

Die Übungen des Qi Gong basieren auf dem Prinzip von Yin und Yang: Die Ungleichgewichte im Körper werden ausbalanciert und Lebensgeister wieder geweckt. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Referentin: Doris Berdzentis

**Qi Gong im Winter (45,- €)**

Do 09.01.2025, 10.00 Uhr – Do 13.02.2025, 11.00 Uhr, 6 Treffen

**Qi Gong Tagesseminar zum Wohlfühlen (50,- €)**

Sa 01.02.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

**Qi Gong im Frühling (45,- €)**

Do 20.02.2025, 10.00 Uhr – Do 03.04.2025, 11.00 Uhr, 6 Treffen

**Qi Gong auf Stühlen (49,- €, für Mitglieder des Kneippverein Abensberg: 45,- €)**

Do 27.03.2025, 14.00 Uhr – Do 22.05.2025, 15.00 Uhr, 6 Treffen

**Qi Gong im Sommer (45,- €)**

Do 10.04.2025, 10.00 Uhr – Do 26.06.2025, 11.00 Uhr, 6 Treffen



Nr. 5-25417

**Frühjahr 2025**

Offenstetten, Kath. Pfarrheim, Vitusplatz 2, 93326 Offenstetten

∞ KDFB

### Führung

## „Gesundheitswanderung“

Anleitung für gesundheitsbewußtes Gehen mit diversen Entspannungsübungen

## Kurs

## Tauchkurse in Saal a. d. Donau



Tauchen zu lernen ist der erste Schritt einer aufregenden Reise! Unvergessliche Erlebnisse und eine neue Wahrnehmung der Umwelt, schwerelose Unterwasserwelten und faszinierende Ökosysteme bleiben nicht länger unter der Wasseroberfläche verborgen.



## Kurs

### Tauchlehrer Fortbildung

Updates 2025 / new Skills / neue Sicherheitsbestimmungen / neue Übungen / neues Equipment / Erfahrungsaustausch

Hinweis: Organisation: Nabil Hamouda, Tel.: 0176/64768205

Referent: Klaus Hierl

Nr. 5-25682

**Fr 31.01.2025,  
14.00 Uhr – Sa  
01.02.2025, 20.00 Uhr**

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



## Kurs

### Einsteiger-Tauchkurs

Probieren Sie unseren Einsteiger Tauchkurs Scuba Diver (Pool)! Hier werden Sie feststellen, wieviel Spaß tauchen macht. Sie lernen den Tauchsport in 3 Modulen im Pool und in der Theorie kennen.

Im Kursprogramm enthalten sind: gratis Lehrmaterial / 3 Pool Module im Pool / persönlicher Theorieunterricht / maximal 6 Kursteilnehmer / komplette Leihrüstung / hochprofessionelle Ausbilder

Der Badeintritt kommt noch hinzu.

Der Kurs wird komplett auf den OWD angerechnet und kann direkt am nächsten Tag fortgesetzt werden!

Referent: Nabil Hamouda

Nr. 5-25922

**Sa 15.02.2025,  
15.00 Uhr – So  
16.02.2025, 17.00 Uhr**

📍 Hallenbad, Lindenstr.  
28, 93342 Saal

€ 99,00 €

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



Nr. 5-25643

**Sa 15.02.2025,  
15.00 Uhr – So  
16.02.2025, 17.00 Uhr**

📍 Hallenbad, Lindenstr.  
28, 93342 Saal

€ 499,00 €

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

## Kurs

### OpenWaterDiver

im OWD-Kurspreis enthalten sind:

Theorie / 6 Module im Pool / 4 Freiwassertauchgänge / Leihrüstung / Atemregler Standard / Anzug / Jacket / Flasche und Blei / Online Training Modul 1-3 / Dive Assure Tauchversicherung

Nicht im Kurspreis enthalten:

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

Der Einsteiger-Kurs wird auf den OWD angerechnet.

Referent: Nabil Hamouda



## Kurs

### Schnuppertauch-Event im Felsenbad

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

Im Preis enthalten sind:

Leihrüstung / Einweisung in die Ausrüstung / 15-20 Minuten Tauchzeit, ggf. Durchführung von 1-2 Übungen aus einem Tauchkurs / vollständige Anrechnung bei einem Tauchkurs möglich Sie können gerne bei Anmeldung Ihren Wunschtermin vereinbaren!

Organisation und Information - Tel.:  
0176/64768205

Referent: Nabil Hamouda



Nr. 5-25835  
 Kleinwalddorf  
 € 25,00 €

**Workshop**

**Waldbaden in Painten**

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

Empfehlung: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Trinkflasche

Max. 6 Teilnehmer\*innen

Referentin: Gudrun Meier,  
 Waldgesundheitstrainerin

**Waldbaden in Painten**  
 Sa 17.05.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

**Waldbaden in Painten**  
 Sa 05.07.2025, 14.00 – 17.00 Uhr

**Kurs**

**Hatha-Yoga für die Gesundheit**

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

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

Referentin: Nicole Meier,  
 Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-24897  
 Grund- und Mittelschule,  
 Lindenstr. 28, 93342  
 Saal a. d. Donau  
 € 40,00 €



Nr. 5-24871  
 Grund- und Mittelschule,  
 Lindenstr. 28, 93342  
 Saal a. d. Donau  
 € 40,00 €

Mo 20.01.2025, 18.00 Uhr – Mo 17.02.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 20.01.2025, 19.30 Uhr – Mo 17.02.2025, 20.30 Uhr, 5 Treffen

Mo 10.03.2025, 18.00 Uhr – Mo 07.04.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 10.03.2025, 19.30 Uhr – Mo 07.04.2025, 20.30 Uhr, 5 Treffen

Mo 05.05.2025, 18.00 Uhr – Mo 02.06.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 05.05.2025, 19.30 Uhr – Mo 02.06.2025, 20.30 Uhr, 5 Treffen

Mo 23.06.2025, 18.00 Uhr – Mo 21.07.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 23.06.2025, 19.30 Uhr – Mo 21.07.2025, 20.30 Uhr, 5 Treffen

**Kurs**

**Qi Gong – Miniurlaub im Alltag**

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

Referentin: Gabriele Schneeberger

**Qi Gong - Miniurlaub im Alltag**  
 Mi 30.04.2025, 19.00 Uhr – Mi 28.05.2025, 20.00 Uhr, 5 Treffen

**Qi Gong - Miniurlaub im Alltag**  
 Mi 25.06.2025, 19.00 Uhr – Mi 23.07.2025, 20.00 Uhr, 5 Treffen

## Information

## Fasten



Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in zahlreichen Kulturen belegt und kommt in vielfältigen Formen sowie in teilweise festgelegten Ritualen vor: für bestimmte Jahreszeiten oder Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Verzicht auf

Nahrungsmittel sowie auf Genussmittel, Fleisch, Alkohol etc. Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten zu bestimmten Terminen, wo sie neben religiösen Aspekten auch als medizinisch nützlich angesehen werden so z. B. zur Entschlackung oder zur Gewichtsreduktion.

Nr. 5-24893

**Fr 07.03.2025, 19.00 – 21.30 Uhr**

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

€ kostenfrei

Nr. 5-24894

**Fr 14.03.2025, 19.00 Uhr – Fr 21.03.2025, 21.00 Uhr, 3 Treffen**

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

€ 35,00 € incl. Material Lastschrift  
Verwendungszweck: 5-24894 + Name der Teilnehmenden

## Information

## Einführung zur Fastenwoche

kostenloser Infoabend - Vortrag

Referentin: Hildegard Freisleben

## Kurs

## Fastenwoche

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

Verzichtet wird streng auf alle tierischen Produkte, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol und Weißmehlprodukte. Ein Hauptnahrungsmittel ist dabei die Kartoffel. Sie können sich satt essen ohne zu hungern.

Viele gesundheitliche und ästhetische Probleme unserer Zeit sind auf moderne Ess-, Trink-, und Lebensgewohnheiten und die damit einhergehende Säurebelastung zurückzuführen, mit der der Körper nicht mehr fertig wird.

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

geführt.

Bringen Sie deshalb bitte eine Decke und ein Kissen mit.

Hinweis: 14.3.2025 - 1. Treffen

16.3.2025 - 2. Treffen

19.3.2025 - 3. Treffen



Referentin: Hildegard Freisleben



## Kurs

## Entspannungsabende – DEINE AUSZEIT VOM ALLTAG

Ankommen, entspannen, durchatmen, Kraft tanken

Nr. 5-25666

**Jeden Dienstag (von September bis Mai)**

Praxis Yvonne Listl, Waldstraße 7, 93342 Saal

€ 4er Block: 59,00 € (incl. Tee) oder: 10er Karte 140,00 € (5 Monate gültig)

Anmeldung unter: 0170/8167850, 09441/177313

KEB Kelheim und Praxis Yvonne Listl



Referentin: Yvonne Listl

Vortrag

# „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge

Nr. 5-25779



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

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

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

Nr. 5-25776

**Do 13.02.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Haus des Gastes,  
Marktplatz 1, 93339  
Riedenburg

€ Kostenfrei, Spenden für  
die Arbeit der KEB  
erwünscht.

☎ KEB, Tourist-Info  
Riedenburg,  
Betreuungsstelle –  
Landratsamt Kelheim

Riedenburg

## „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung im 1. Stock stattfindet. Leider gibt es keinen Aufzug.

Referentin: Christiane Utz,  
Betreuungsstelle des Landratsamtes Kelheim



Nr. 5-25775

**Do 13.03.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden für  
die Arbeit der KEB  
erwünscht.

☎ KEB, Bürgertreff –  
Markt Bad Abbach,  
Betreuungsstelle –  
Landratsamt Kelheim

Bad Abbach

## „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge

Referentin: Christiane Utz,  
Betreuungsstelle des Landratsamtes Kelheim



Nr. 5-25632

**Di 08.04.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Mehrgenerationenhaus  
Langquaid, Hintere  
Marktstraße 20, 84085  
Langquaid

€ Kostenfrei, Spenden für  
die Arbeit der KEB  
erwünscht.

☎ KEB, MGH Langquaid,  
Betreuungsstelle –  
Landratsamt Kelheim

Langquaid

## „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge

Referentin: Christiane Utz,  
Betreuungsstelle des Landratsamtes Kelheim





Nr. 5-25670

**Sa 18.01.2025, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

📍 Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,- €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-25670 + Name der Teilnehmenden

### Workshop

## Skoliose – wenn die Wirbelsäule einen Umweg macht

Kennen Sie das? Viele Skoliosepatienten haben Angst vor der Bewegung oder fühlen sich eingeengt. Wichtig ist, Freude an der Bewegung und am eigenen Körper zu haben! In diesem Workshop erfahren Sie, die Verformung nicht zu verschlimmern, sondern durch richtige Bewegung gezielt entgegen zu wirken.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-25679

**Do 30.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr, ca. 2 Stunden**

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

€ 32,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-25679 + Name der Teilnehmenden

### Workshop

## Ayurveda- Workshop „Dein Dosha & Du“

Das Wissen über die eigenen Neigungen und Wesenszüge lassen ein tiefes Verständnis für die ureigenen Bedürfnisse entstehen und legen damit ein Fundament für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Finde mit Hilfe von Ayurveda deine einzigartige Konstitution heraus und erhalte individuelle Tipps für Lifestyle, Ernährung und Entspannung, um optimal für deine Gesundheit zu sorgen.

Referentin: Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-24809

**Sa 08.02.2025, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

📍 Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-24809 + Name der Teilnehmenden

### Workshop

## „Entspannter, lockerer Kiefer“

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



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24907

**Mo 24.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, ca. 1,5 Stunden**

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

€ 12,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-24907 + Name der Teilnehmenden

### Workshop

## Yin-Yoga & Meditation

Yin Yoga, eine sehr tiefgehende und zugleich ruhige Yogapraxis mit lang gehaltenen Asanas. Je nach Jahreszeit kann Yin Yoga unsere inneren Organe unterstützen und für mentale Stärke sorgen. Diese Yoga-Praxis lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und führt zu einem Zustand von innerem Frieden und Verbundenheit. Im Anschluss sorgt eine Meditation für Tiefenentspannung!

**Hinweis:** Bitte Matte und Decke mitbringen!

Referentin: Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-25680

**Do 13.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr, ca. 2 Stunden**

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

€ 32,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-25680 + Name der Teilnehmenden

**Workshop**

## Ayurvedische Detox-Routinen „Workshop“

Ayurvedische Detox-Anwendungen unterstützen gerade im Frühling den Körper, um Schlacken und Stoffwechsellrückstände zu lösen. Es werden verschiedene Detox Anwendungen und ihre Wirkungen vorgestellt. Anleitungen zur Selbstmassage, Körperpflege und eine kleine ayurvedische Kräuterkunde lassen die Routinen einfach in den Alltag integrieren und ein spürbares Wohlbefinden damit erzielen.

**Hinweis:** Bitte zwei Handtücher mitbringen!

Referentin: Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-24875

**Sa 15.03.2025, 9.30 – 12.30 Uhr**

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

€ 30,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-24875 + Name der Teilnehmenden

**Workshop**

## Qi Gong – Wohlfühl-Workshop

Die verschiedenen Techniken des traditionellen chinesischen Qi Gong helfen Spannungen und Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dies fördert einen gesunden Schlaf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt positiv bei psychosomatischen Erkrankungen. Durch Qi Gong üben, sorgen Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Körpereigenen Kräfte werden angeregt. Sie fühlen sich geistig und seelisch ausgeglichen und entspannt.

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

Referentin: Gabriele Schneeberger



Nr. 5-24810

**Sa 15.03.2025, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-24810 + Name der Teilnehmenden

**Workshop**

## Natürliche Schönheit für Gesicht und Hals

„Cantienica - Faceforming“

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!



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-25681

**Do 20.03.2025, 18.30 Uhr – Do 10.04.2025, 19.30 Uhr, 4 Treffen**

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

€ 45,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck: 5-25681 + Name der Teilnehmenden

**Kurs**

## Entspannungspotpourri

verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen

Entspannung ist und bleibt vielseitig. Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und unterschiedliche Anregungen dazu zu erhalten. Wir werden uns u. a. mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und Phantasie Reisen beschäftigen, aber auch Klangschalen lauschen und die Augen mal entspannen lassen.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, evtl. kleines Kissen und warme Socken mit.



Referentin: Carolin Ploner,  
Entspannungspädagogin, Burnoutberaterin



Nr. 5-25182

**So 23.03.2025,  
8.30 – 15.45 Uhr**

📍 Pfarrheim  
Sandelzhausen,  
Sandolfstr. 10, 84048  
Sandelzhausen

📞 bei Heike Zeilbeck, Tel.:  
08751/4302

🔗 KDFB

### Kurs

## Erste Hilfe Kurs bei Code Blue



Nr. 5-25655

**Mi 26.03.2025,  
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Treffpunkt: Kelheim,  
Traubenweg 31

€ 9,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25655 + Name der  
Teilnehmenden

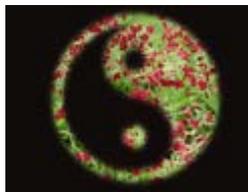
### Führung

## „Wurzelkraft“ – Das Geheimnis der verborgenen Schätze unserer Pflanzenwurzeln

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Pflanzenwurzeln!

Begleiten Sie uns auf einer Entdeckungsreise durch die Natur und erfahren Sie, welche unscheinbaren Schätze unter unseren Füßen verborgen liegen. Sie erfahren, wie z.B. Löwenzahn, Beinwell und Co. nicht nur in unseren Küchenbereichen, sondern auch seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde geschätzt werden. Was erwartet Sie? Ein geführter Spaziergang mit spannenden Informationen über heimische Wurzeln und ihre Bedeutung. Praktische Tipps zur Ernte und nachhaltigen Nutzung. Inspiration für die Küche: von Löwenzahnwurzelkaffee bis zu aromatischen Brühen. Einblicke in die Herstellung von Tinkturen und naturheilkundlichen Anwendungen.

Referent: Norbert Goldberger,  
Kräuterpädagoge



Nr. 5-25583

**Do 27.03.2025,  
19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 8,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25583 + Name der  
Teilnehmenden

### Vortrag

## T C M – Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

### Vortrag mit Gespräch

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit, bei dem Körper, Geist und Umwelt als miteinander verbunden betrachtet werden. Ziel der TCM ist es, diese Verbindungen zu stärken und das Gleichgewicht von Yin und Yang zu fördern, um Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. In dieser Fortbildung unternehmen wir eine Reise in die Welt der TCM und erkunden ihre vielfältigen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Referentin: Doreen Schoppe



Nr. 5-24793

**Sa 05.04.2025,  
14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Studio Chmelicek, Auf  
dem Weinberg 23,  
93326 Abensberg

€ 25,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-24793 + Name der  
Teilnehmenden

### Workshop

## „Aus dem Hohlkreuz zum Wohlkreuz“

Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk, Bandscheiden, Ischias und Hexenschuss werden durch gezielte Übungen schnell entlastet und Wohlbefinden stellt sich ein.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-25652

**Do 24.04.2025,  
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Treffpunkt: Parkplatz  
beim Netto in Kelheim,  
Rennweg

€ 9,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25652 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## „Grünzeug mit Biss Köstliche und heilende Frühlingskräuter entdecken“

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um sich mit der Kraft der heimischen Wildkräuter vertraut zu machen. Gemeinsam mit einem erfahrenen Kräuterexperten erkunden wir die heimische Flora und erfahren, wie Brennnessel, Bärlauch und Co. nicht nur Ihren Speiseplan, sondern auch Ihre Hausapotheke bereichern können. Das erwartet Sie: Spannende Geschichten und praktische Tipps zu Erkennungsmerkmalen und Sammelmethode. Leckere Ideen für Kräutergerichte und Einblicke in die heilende Wirkung von Kräutern wie Spitzwegerich und Schafgarbe. Ob Kräuterneuling oder erfahrener Wildpflanzenliebhaber - diese Führung bietet eine einzigartige Mischung aus Wissen, Genuss und Naturerlebnis. Tauchen Sie ein in die grüne Vielfalt und lassen Sie sich inspirieren - kulinarisch, gesund und vielleicht auch ein bisschen philosophisch.

**Hinweis:** Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

Referent: Norbert Goldberger,  
Kräuterpädagoge

### Workshop

## „Baumblättersalat“

**Schätze der Natur als vielseitige Zutaten in der Küche und als natürliche Heilmittel**

In diesem einzigartigen Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie regionale Baumblätter wie Birke, Linde und Buche auf ganz neue Weise erleben können. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie alles über die kulinarische und heilkundliche Nutzung von Baumblättern und



Nr. 5-25012

**Di 06.05.2025,  
17.00 – 20.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + ca. 8,00 € für  
Material

sammeln dabei selbst praktische Erfahrungen. Sie lernen, essbare Baumblätter sowie deren Heilwirkungen kennen und erfahren, wie sie Baumblätter in der Küche und für einfache Heilmittel nutzen können. Sie werden durch interaktive und praktische Einheiten dazu angeregt, regionale Baumarten und deren Blätter in einem neuen Licht zu betrachten und für sich zu nutzen.

Workshop-Ablauf:

- \* Einführung in essbare Baumblätter und ihre Heilkräfte
- \* Sammeln und Bestimmen
- \* Praktische Anwendungen in Küche und Hausapotheke
- \* Austausch und Inspiration:

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

Referent: Norbert Goldberger, Kräuterpädagoge



Nr. 5-24808

**Sa 10.05.2025,  
14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Studio Chmelicek, Auf  
dem Weinberg 23,  
93326 Abensberg

€ 25,00 €  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-24808 + Name der  
Teilnehmenden

### Workshop

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

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



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-25651

**Mi 21.05.2025,  
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 **Treffpunkt:**  
Kelheimwinzer am  
Pendlerparkplatz an der  
Kreissstraße

€ 9,00 €  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25651 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## „Blätter & Blüten, Bissen & Balsam“

### Essbare Schätze der Natur entdecken

Möchten Sie die Natur auf eine neue, köstliche und heilkräftige Weise kennenlernen?

Welche Blätter und Blüten essbar sind und wie Sie diese sicher erkennen. Wie Sie Wildkräuter in der Küche kreativ einsetzen können - von frischen Salaten bis zu köstlichen Sirups. Die heilkundlichen Wirkungen unserer grünen Schätze und deren Anwendung in der Hausapotheke.

Lassen Sie sich inspirieren von spannenden Geschichten und praktischen Tipps, wie Sie Ihre eigene Kräutermischung herstellen können.

Highlights der Führung:

\* Unterhaltsame Anekdoten über die Bedeutung von Kräutern in Tradition und Alltag.

\* Einblicke in die Natur - mit allen Sinnen! Schnuppern, Probieren und Staunen sind ausdrücklich erlaubt.

\* Eine kleine Überraschung als Erinnerung an diesen besonderen Tag.

Referent: Norbert Goldberger,  
Kräuterpädagoge

### Workshop

## Naturkosmetik selbst herstellen

Entdecken Sie die Geheimnisse der Naturkosmetik und lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Produkte herstellen können. Verabschieden Sie sich von chemischen Produkten und sagen Sie Hallo zu natürlicher Schönheit.



Nr. 5-25631

**Mi 28.05.2025,  
19.00 – 20.30 Uhr**

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

€ 20,00 € + ca. 5,00 € für  
Material

Lastschrift  
Verwendungszweck:  
5-25631 + Name der  
Teilnehmenden

Wir stellen gemeinsam eine Lippenpflege her, ein Serum für Wimpern und Augenbrauen sowie eine Bodylotion. Erleben Sie einen unterhaltsamen und informativen Abend, während Sie gemeinsam im Kurs Ihre eigene Naturkosmetikprodukte herstellen.

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



Referentin: Elisabeth Handl,  
Detoxtrainerin und Visagistin



### Extras

## Besuch beim Imker

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

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

Referent: Stefan Gallmeier,  
1. Vorsitzender Imkereiverein Saal

Nr. 5-24987

**Mi 04.06.2025,  
18.00 – 20.00 Uhr**

📍 Bienenzuchtverein Saal,  
Buchenstr. 3, 93342  
Saal

€ kostenfrei – Spenden  
erwünscht zu Gunsten  
des Imkereivereins Saal



Nr. 5-25653

**Do 26.06.2025,  
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Treffpunkt:  
Kelheimwinzer am  
Pendlerparkplatz an der  
Kreisstraße

€ 9,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25653 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## „Von der Wiese in den Topf – und vielleicht ins Kräuterheft“

**Kulinarische und heilkundliche Schätze des  
Hochsommers**

Lust auf eine kulinarische und heilkundliche Reise durch die Natur? Dann schnappen Sie sich Ihren Sonnenhut und begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Entdeckungstour:

Auf unserer etwa zweistündigen Führung tauchen Sie in die Welt der Wildkräuter ein, die auf heimischen Wiesen und am Wegesrand gedeihen. Ob Johanniskraut, Schafgarbe oder Wegerich - wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Pflanzen sicher bestimmen, nachhaltig sammeln und in der Küche oder Hausapotheke nutzen können.

\* Kulinarisch: Erfahren Sie, wie aus Hunderblüten Sirup wird, aus Giersch ein Superfood-Salat und aus Schafgarbe eine leckere Kräuterbutter. Natürlich darf eine kleine Verkostung dabei nicht fehlen!

\* Heilkundlich: Lernen Sie die heilenden Eigenschaften unserer heimischen Pflanzen kennen. Ob Tees, Öle oder Tinkturen - sie erfahren einfache Anwendungen für den Alltag. Erleben Sie die Wunderwelt der heimischen Kräuter!

Referent: **Norbert Goldberger**,  
Kräuterpädagoge

### Seminar

## Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Hermannsberg

**Anleitung zum Qi Gong**



Nr. 5-24877

**Sa 12.07.2025,  
10.00 – 17.00 Uhr**

📍 Haus Hermannsberg,  
Am Petersberg 1, 93109  
Wiesent

€ 98,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-24877 + Name der  
Teilnehmenden

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

Referentin: **Gabriele Schneeberger**



Nr. 5-25654

 **Mi 23.07.2025,**  
**17.00 – 19.00 Uhr**

 Treffpunkt: Parkplatz bei  
der Waldbauernschule  
am Goldberg

€ 9,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25654 + Name der  
Teilnehmenden

### Führung

## Von Eicheln bis Tannennadeln: Waldwissen für Gourmets und Kräuterhexen

Haben Sie sich jemals gefragt, wie der Wald schmeckt? Oder wie haben unsere Vorfahren Bäume für ihre Gesundheit genutzt?

Was erwartet Sie?

Auf einem unterhaltsamen und informativen Spaziergang entdecken wir die kulinarischen und heilkundlichen Geheimnisse heimischer Bäume:

\* Lernen Sie, wie man aus Eicheln oder aus Tannennadeln ganz besondere Leckereien bereitet.

\* Tauchen Sie ein in die jahrhundertealte Heilkunst z.B. mit Lindenblüten und Baumharz.

\* Lauschen Sie spannenden Geschichten und humorvollen Anekdoten über die Bedeutung der Bäume in Mythologie und Kultur.

Diese einzigartige Führung verbindet Naturkunde, Kochkunst und traditionelle Kräuterkunde zu einem Erlebnis für alle Sinne. Ein kleiner kulinarischer Gruß aus dem Wald rundet den Tag ab!

Referent: Norbert Goldberger,  
Kräuterpädagoge

## Fit durch Bewegung



Nr. 5-24968

€ 45,00 € incl.  
Schneeschuhleihgebühr  
und Guide

### Themenreihe

## Anleitung zum Schneeschuhwandern

reine Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

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

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

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

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

max. 8 Teilnehmer

**Referent: Eduard Steindl**

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

**Anleitung zum Schneeschuhwandern rund um St. Englmar**

So 19.01.2025, 9.00 – 19.00 Uhr, Tagesfahrt je nach Wetterlage

**Mondscheintour am Arber**  
Fr 14.02.2025, 15.00 Uhr



Nr. 5-25393

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

€ 35,00 €

### Workshop

## Die Feldenkrais-Methode

**Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

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

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

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



**Referent: Bernhard Westermeier,**  
FELDENKRAIS-Lehrer

### Die Feldenkrais-Methode

Sa 08.02.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

### Die Feldenkrais-Methode

Sa 01.03.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

### Die Feldenkrais-Methode

Sa 05.04.2025, 14.00 – 17.30 Uhr

### Die Feldenkrais-Methode

Sa 05.07.2025, 14.00 – 17.30 Uhr



### Kurs

## „Schmerzfrei“ – durch Bewegung

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

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

Nr. 5-24864

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

€ 70,00 €

lichkeit 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.

**Referentin: Hildegard Freisleben**

Mo 20.01.2025, 18.00 Uhr – Mo 17.02.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 20.01.2025, 19.15 Uhr – Mo 17.02.2025, 20.15 Uhr, 5 Treffen

Mo 10.03.2025, 18.00 Uhr – Mo 07.04.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 10.03.2025, 19.15 Uhr – Mo 07.04.2025, 20.15 Uhr, 5 Treffen

Mo 28.04.2025, 18.00 Uhr – Mo 26.05.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 28.04.2025, 19.15 Uhr – Mo 26.05.2025, 20.15 Uhr, 5 Treffen

Mo 23.06.2025, 18.00 Uhr – Mo 21.07.2025, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 23.06.2025, 19.15 Uhr – Mo 21.07.2025, 20.15 Uhr, 5 Treffen

### Kurs

## Bauchtanz – Aufbaukurs

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.



**Referentin: Claudia Jung**

**Bauchtanz - Aufbaukurs (42,00 €)**

Mi 12.02.2025, 18.00 Uhr – Mi 26.03.2025, 19.30 Uhr, 6 Treffen

**Bauchtanz - Aufbaukurs (35,00 €)**

Mi 04.06.2025, 18.00 Uhr – Mi 16.07.2025, 19.30 Uhr, 5 Treffen



**Nr. 5-25617**

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

€ 20,00 €

### Kurs

## Burning Plus

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

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



**Referentin: Katja Skwara**

### Burning Plus

Mi 08.01.2025, 18.00 Uhr – Mi 05.02.2025, 19.30 Uhr, 5 Treffen

### Burning Plus

Mi 12.02.2025, 18.00 Uhr – Mi 19.03.2025, 19.30 Uhr, 5 Treffen

### Burning Plus

Mi 26.03.2025, 18.00 Uhr – Mi 07.05.2025, 19.30 Uhr, 5 Treffen



**Nr. 5-25469**

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



Nr. 5-25910

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

✉ bei Anni Galli, Telefon  
09441/8814

∞ KDFB

**Kurs****Line Dance für Jung und Alt**

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen (Reihentanz). Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

**Hinweis:** Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

**Referentin:** Christa Karg

**Line Dance für Anfänger**

Do 09.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Treffen

**Line Dance für Fortgeschrittene**

Do 09.01.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Treffen

**Line Dance für Anfänger**

Do 27.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Treffen

**Line Dance für Fortgeschrittene**

Do 27.03.2025, 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Treffen



Nr. 5-25394

📍 Turnhalle, Schule,  
Lindenstr. 28, 93342  
Saal

€ 20,00 €

**Kurs****Wirbelsäulengymnastik**

**Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Entlastung der Wirbelsäule**

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

**Referentin:** Nicole Aschenbrenner,  
Fitness- und Präventionstrainerin

**Wirbelsäulengymnastik**

Di 14.01.2025, 18.15 Uhr – Di 11.02.2025, 19.15 Uhr, 5 Treffen

**Wirbelsäulengymnastik**

Di 11.03.2025, 18.15 Uhr – Di 08.04.2025, 19.15 Uhr, 5 Treffen

**Wirbelsäulengymnastik**

Di 29.04.2025, 18.15 Uhr – Di 27.05.2025, 19.15 Uhr, 5 Treffen

**Wirbelsäulengymnastik**

Di 24.06.2025, 18.15 Uhr – Di 29.07.2025, 19.15 Uhr, 5 Treffen



Nr. 5-25396

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

€ 10,- €

**Kurs****TANZ DICH GANZ**

**Dies ist ein Angebot für alle die Freude an Bewegung haben.**

Bewegung zu Musik ist eine Wohltat für Seele und Körper. Dabei ist nicht wichtig „tanzen“ zu können. Denn der Tanz will dich so wie du bist: so begabt, so ungeschickt, so lustig, so ernst, so dick, so dünn, so extrovertiert, so zurückgezogen - so wie du bist, kein bisschen anders. (B. Walser)

Wichtig ist nur Neugierde für Bewegung, die eigene und die der anderen und Freude an Rhythmus und Musik. Durch spielerische Übungen wollen wir die Bewegungsmöglichkeit unseres Körpers und damit unseres Selbst noch besser kennenlernen. Wir erkunden den Raum, wir variieren unseren Krafteinsatz, wir spielen mit Tempo und Fluss der Bewegung. Dabei ist alles willkommen: laut, leise, stark, zart, einfach, komplex, powern, pausieren. Es macht Spaß, sich ohne Leistungsanspruch der Musik und der Bewegung hinzugeben.

Schon vor mehr als 1000 Jahren schrieb Augustinus: "Ich liebe den Tanz, der alles fordert, fördert: Gesundheit, einen klaren Geist und eine leicht beschwingte Seele".

**Referentin:** Dr. Veronika Müller-Mühdorfer,  
Ärztin

Mi 22.01.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 26.02.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 26.03.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 21.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 16.07.2025, 19.00 – 20.30 Uhr



Nr. 5-24795

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

€ 45,00 €

**Kurs****Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining**entwickelt von **Benita Cantieni**

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

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

Referentin: Regina Chmelicek

**Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining**

Di 14.01.2025, 19.30 Uhr – Di 11.02.2025, 20.45 Uhr, 5 Treffen

**Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining**

Di 11.03.2025, 19.30 Uhr – Di 08.04.2025, 20.45 Uhr, 5 Treffen

**Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining**

Di 06.05.2025, 19.30 Uhr – Di 03.06.2025, 20.45 Uhr, 5 Treffen

**Cantienica - das anatomische Ganzkörpertraining**

Di 24.06.2025, 19.30 Uhr – Di 22.07.2025, 20.45 Uhr, 5 Treffen



Nr. 5-24992

📅 **Do 09.01.2025, 16.30 Uhr – Do 31.07.2025, 17.30 Uhr, jeden Donnerstag außer den Ferien**

📍 Saal, Pfarrzentrum,  
Bahnhofstr. 2, 93342  
Saal

€ -,50 ct. / Std.

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

Beweglichkeit erhalten / Muskulatur stärken / Sturzprophylaxe und Gleichgewichtssinn trainieren

Referentinnen: Traudl Kammermeier

Ursula Wagner



Nr. 5-25838

📅 **Mi 12.02.2025, 15.00 – 16.30 Uhr**

📍 Mehrgenerationenhaus  
Langquaid, Hintere  
Marktstraße 20, 84085  
Langquaid

€ kostenfrei

📝 Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind:  
Büro Soziale Stadt-MGH, Tel.: 09452 912-20 (Montag bis Donnerstagvormittag) oder per E-Mail: mgh@langquaid.de.

📍 KEB Kelheim,  
Mehrgenerationenhaus  
Langquaid

**Aktiv werden, beweglich bleiben – Übungen für jeden Tag**

Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: „Recken, Strecken, Dehnen!“ soll die Devise sein. Unser Experte zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie Sie ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können!

Referent: Klaus Schichler





Nr. 5-25735

**Sa 15.02.2025, 16.00 Uhr – Sa 08.03.2025, 18.00 Uhr, 4 Treffen**

📍 Pfarrheim Affecking

€ 55,- € Mitglieder / 60,- € Nichtmitglieder

📝 Anmeldung und Info bei Christine Gabler, Tel. 09441/21194

∞ KAB

### Kurs

## Tanzkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tanzen ist „in“ und stärkt Körper und Geist. Sie lernen bei 4 Treffen die wichtigsten Tänze bzw. frischen Ihre Kenntnisse auf. Die Teilnahme ist paarweise aber auch einzeln möglich. Für Brautpaare ist der Kurs bestens geeignet.



Nr. 5-25839

**Do 10.04.2025, 17.00 – 18.30 Uhr**

📍 Mehrgenerationenhaus Langquaid, Hintere Marktstraße 20, 84085 Langquaid

€ kostenfrei

📝 Direkt beim MGH Langquaid unter 09452/91220 | mgh@langquaid.de

∞ KEB Kelheim, MGH Langquaid, AELF Abensberg-Landshut

### Kurs

## „Bewegung bei Demenz – aktiv begleiten!“

Diese Veranstaltung ermöglicht einen komprimierten Überblick hinsichtlich Daten und Fakten der Erkrankung. Abhängig vom Fortschreiten und Schweregrad der Erkrankung zeigen Betroffene unterschiedliche Merkmale, psychische Verhaltensweisen und motorische Defizite.

Für die verschiedenen Stadien der Erkrankung werden praktische Tipps zur Bewegungsförderung im Alltag und im häuslichen Umfeld vorgestellt und in kleinen praktischen Einheiten vermittelt.

Auch hier steht ein Sinnesparcours zur Verfügung.

Referentin: Gabriele Gaudlitz, zertifizierte Gesundheitswanderin



### Kurs

## Proteinkick Hülsenfrüchte

**Hülsenfrüchte neu entdecken - Linsen-, Erbsen-, Bohnenvielfalt**

Hülsenfrüchte - „Arme Leute“ Essen oder voll im Trend?

Hülsenfrüchten sind sehr nahrhaft, sie gehören zu den Lebensmitteln mit hoher Nährstoff- und kleiner Energiedichte und beinhalten wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Seit Jahrtausenden haben sie weltweit einen festen Platz in der Ernährung vieler Kulturen und werden landestypisch lecker zubereitet. Abwechslungsreich in Form und Farbe bereichern sie unseren Tisch. Erlebe regionale und internationale Rezeptkreationen von Suppe, über Eintopf, Currys, Salaten, Dahl kombiniert mit Gemüse und Getreidegerichten. Freu dich auf köstlichen Genuss, Wohlbefinden, Gesundheit.

Referentin: Eva Maria Pröpster, Ayurveda-Expertin - Kochkurse, Beratung, Retreats



Nr. 5-25701

**Mo 27.01.2025, 17.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + Zutaten nach Tagespreis ca. 20,00 € verbindlich und per Lastschriftinzug

📝 **Anmeldeschluss 20.01.2025**

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

Kurs

# Die Geheimnisse der indischen Küche

## Indische Küche: würzig, scharf, exotisch



Nr. 5-24768

**Mo 17.02.2025,  
18.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + ca. 35,00 € je  
nach Tagespreis der  
Lebensmittel

📄 verbindlich und per  
Lastschriftinzug  
**Anmeldeschluss**  
10.02.2025

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Die indische Küche zählt zu den vielfältigsten, nahrhaftesten und aromatischsten Küchen der Welt. Typisch für die indische Küche sind Currys und die Vielfalt der unterschiedlichsten Gewürze, die die Gerichte abwechslungsreich machen. Die Kunst beim Kochen besteht darin, die Kräuter und Gewürze miteinander harmonisieren zu lassen, damit das volle Aroma entfaltet wird. Currys sind Soßen, welche eine intensive Würze besitzen und dadurch mit allen möglichen Zutaten, wie bspw. Gemüse, Reis und Fleisch, harmonisieren.

Durch die vielen verschiedenen Gewürze gilt die indische Küche als eine der gesündesten Küchen der Welt.

Viele Gewürze tun Leber, Magen und Darm gut und sind auch im Allgemeinen sehr gesund, da oft auch auf tieri-

sche Produkte verzichtet und ohne Fett gebraten wird.

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

Referent: Pfarrer Thomas Saju

Kurs

## Reste von gestern – neu kreiert

Referentin: Svea Petersen,  
Hauswirtschafterin

Nr. 5-25126

**Do 06.02.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Einmuß, Schützenhaus, ,  
Einmuß

📄 bei Patricia Kolb,  
Telefon: 09441/685572

🔗 KDFB



Kurs

## Kulinarische Reise durch Italien – „Pasta-Dolci-Amici“

Kochkurs

Referentin: Heidi Obermeier

Nr. 5-25863

**Mi 12.02.2025,  
18.30 Uhr**

📍 KULTUR KANTINE,  
Donaustraße 12, 93309  
Kelheim

📄 bei Veronika  
Muggendorfer: Tel.:  
0151/20774303

🔗 KDFB Affeckung



Kurs

# Griechische Ostern

Kochkurs



Nr. 5-24751

**Di 01.04.2025,  
18.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + ca. 35,00 € je  
nach Tagespreis der  
Lebensmittel (incl.  
Rezepte und Getränke)

📝 verbindlich und per  
Lastschriftinzug  
**Anmeldeschluss**  
22.03.2025

Original griechische Spezialitäten geben einen leckeren Einblick in die Traditionen Griechenlands zur Osterzeit.

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



Referentin: Spyridoula Kagiaoglou



Kurs

# Sushi Day



Nr. 5-25565

**Fr 16.05.2025,  
18.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + ca. 50,00 € je  
nach Tagespreis der  
Lebensmittel (incl.  
Rezepte und Getränke)

📝 verbindlich und per  
Lastschriftinzug  
**Anmeldeschluss**  
09.05.2025

Lernen Sie alles rund um die köstlichen Leckereien aus Japan. Einfache und kreative Variationen werden vorgestellt, ausprobiert und verkostet. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

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

Referent: Nabil Hamouda

## Kurs

# Burger – Burger – all around Burgers



Nr. 5-25570

**Fr 18.07.2025,  
18.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + ca. 45,00 € je  
nach Tagespreis der  
Lebensmittel (incl.  
Rezepte und Getränke)

📄 verbindlich und per  
Lastschriftinzug  
**Anmeldeschluss**  
11.07.2025

Burger sind allseits sehr gefragt: Ob mit Fleisch, Fisch oder Grillgemüse - sind sie immer wieder ein Genuss! Probieren Sie unsere leckeren Rezepte für exzellente Burger! Kombiniert mit verschiedenen Beilagen lernen wir neue, überraschende Kombinationen und Dips kennen. Vergessen Sie Standard-Burger aus dem Fast-Food-Laden um die Ecke: Selbst gemacht machen Burger nicht nur satt, sie sind zudem auch noch gesund. Durch die frischen Zutaten wird der Burger nicht nur geschmacklich aufgepeppt. Mit Salat, Tomaten und Gurken ect. wird der Körper zusätzlich mit zahlreichen wichtigen Nährstoffen versorgt. Ungesund war gestern!

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

Referent: Nabil Hamouda



## Kurs

## Knödelvariationen von einfach bis außergewöhnlich

Referentin: Sylvia Mauermaier

Nr. 5-25184

**Do 05.06.2025,  
18.00 Uhr**

📍 Pfarrheim  
Sandelzhausen,  
Sandolfstr. 10, 84048  
Sandelzhausen

📄 bei Heike Zeilbeck, Tel.:  
08751/4302

🔗 KDFB



## Kurs

## Cocktailkurs

Nr. 5-25185

**Juli 2025 – genauer  
Termin wird noch  
bekannt gegeben**

📍 Pfarrheim  
Sandelzhausen,  
Sandolfstr. 10, 84048  
Sandelzhausen

📄 bei Heike Zeilbeck, Tel.:  
08751/4302

🔗 KDFB



Kreativität.....	72
Sprachkurse .....	75
PC- und Medien.....	75

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Vortrag

## Talisman – mein Freund und Helfer?



Nr. 5-24998

**Mi 05.02.2025,  
19.00 Uhr**

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

€ 5,00 €

Im Umgang mit Unwägbarkeiten, Ohnmachtsgefühlen und Ängsten spielt der magische Bezug zu Dingen (und Ritualen) häufig eine wichtige Rolle. Die Grenzen zwischen Glauben und Aberglauben sind dabei oft fließend. Und was der eine positiv in seine Lebensbewältigung einbauen kann, wird dem anderen zur Abhängigkeit. Der Vortrag informiert über Formen und Quellen des Aberglaubens, seine psychologischen Funktionen und Fallstricke.

**Referentin: Marianne Brandl,**  
Dipl. Theologin, M.A., Psychologische Beraterin,  
Leiterin der Fachstelle Sekten- und Weltanschauungsfragen im Bistum Regensburg.



Nr. 5-25264

**Mi 19.02.2025,  
19.00 – 20.30 Uhr**

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

€ 8,00 €

Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25264 + Name der  
Teilnehmenden

Vortrag

## Welche „Hüte“ passen jetzt zu mir?

**Lebensqualität für Frauen ab 60**

Vielleicht sind ihre bisherigen „Hüte“ abgetragen oder weniger attraktiv - der Hut der Mutter, Ehefrau, Tochter, berufstätigen Frau...?

Sie denken jetzt im Alter um die 60 darüber nach neue „Hüte“ auszuprobieren oder zu kreieren?

Welchen „Hut“ - welche „Hüte“ wünsche ich mir? Was muss ich tun, damit ich diese dann auch aufsetze?

Dazu wollen wir uns inspirieren lassen und eigene Ideen und Kreationen entwickeln.

**Referentin: Gertrud Kraus-Krist,**  
Schulpsychologin, Familien- und Lerntherapeutin

Kurs

## Lebensqualität fürs Alter „LeA-Kurs“

**Für Menschen ab der Lebensmitte**

Haben Sie Lust auf eine feste feine Stunde in der Woche, in der Ihre Gedanken in neue Bahnen gelangen? Der „LeA“ (Lebensqualität fürs Alter) - Kurs findet einmal pro Woche über 90 Minuten statt und trainiert Körper, Geist und Seele auf gesellige Weise. In den Gruppentreffen finden Übungen zum Gedächtnistraining, kleine unterhaltsame Bewegungseinheiten sowie Auseinandersetzungen mit aktuellen Sinnfragen, die sich aus dem Alltag ergeben, statt.

Nr. 5-25668

**Mo 10.03.2025, 10.00  
Uhr – Mo 14.04.2025,  
11.30 Uhr, 5 Treffen  
wöchentlich**

Neuer Pfarrsaal,  
Römerstr. 9, 93077 Bad  
Abbach

€ 17,50 €, für 5 Treffen

bei Frau Barbara Marx,  
0941/46700733

KEB Kelheim und Pfarrei  
Bad Abbach



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



Nr. 5-25030

**Sa 15.03.2025,  
13.00 – 17.00 Uhr**

📍 Mitterfecking, Turnhalle,  
Oberfeckinger Straße,  
93342 Mitterfecking

€ 25,00 €  
diese gehen als Spende  
an die „Sternstunden“

✍ bei Heinz Perzl,  
Handy: 0152/09809563  
ab 18 Uhr

🔗 SC Mitterfecking,  
Abteilung Karate in  
Kooperation mit KEB  
und „Weiber-Werkstatt“

### Kurs

## Stopp! Nicht mit mir ...

### Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

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

Hinweis: Max. 14 Teilnehmerinnen

Referent: Heinz Perzl,

Trainer der Karateabteilung des SC Mitterfecking  
- 5. Dan Karate, 2. Dan Iaido



Nr. 5-25375

**Do 03.04.2025, 18.30  
– 21.30 Uhr, 1 x 3  
Stunden**

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

€ 15,00 €  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25375 + Name der  
Teilnehmenden

### Workshop

## "Mensch ärgere dich nicht!"

### Verständnisvoller Umgang mit den eigenen Ärger-Gefühlen

Ziel:

- Verständnis der Entstehung und Bedeutung von Ärger
- Bewusstsein für mögliche gesundheitliche Auswirkungen
- neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Ärger entwickeln

Nutzen:

Sie lernen wohlwollend und achtsam mit sich und Anderen im Ärger und mit dem Ärger umzugehen. Sie werden verstehen, dass Sie dadurch ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können, die zu schnelleren und konstruktiveren Lösungen führen.

Inhalt:



Nr. 5-25414

**Do 08.05.2025,  
19.00 Uhr**

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

€ 5,00 €

### Vortrag

## Glück ist keine Glückssache

### Glück - Annäherung an eine vielschichtige Sehnsucht

Die Frage nach dem rechten glücklichen Leben ist die einzige, die das Denken wirklich lohnt (R. Musil).

Glück - alle menschliche Sehnsucht drückt sich in diesen fünf Buchstaben aus.

Dennoch weiß keiner genau, was Glück ist und wie man es erreicht.

Dr. Klaus Pünder referiert über dieses Thema, zu dem er auch ein Büchlein vor einigen Jahren veröffentlichte und eröffnet somit evtl. neue Sichtweisen und gibt Impulse zu neuen Strategien.



Referent: Dr. med. Klaus Pünder

- Wie entsteht Ärger und wozu ist er gut?
- Wie wirkt sich Ärger auf den Körper aus?
- Wie kann ich Ärger annehmen und umwandeln?
- Wie kann ich Ärger vollständig ausdrücken ohne zu verletzen?

## Workshop

# Verjüngende Ernährung und basische Snacks



Nr. 5-25630

**Mi 14.05.2025,  
19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 20,00 € + ca. 4,00 €  
Lebensmittel  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25630 + Name der  
Teilnehmenden

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

Sie möchten jünger aussehen und nebenbei Ihren Körper von Schadstoffen befreien? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Workshop lernen Sie die besten Lebensmittel für die Schönheit von Innen kennen und wie Sie mit einfachen Zutaten leckere und gesunde basische Snacks zubereiten können, die Ihren Stoffwechsel anregen, Ihre Verdauung verbessern und Ihr Immunsystem stärken. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen und Spaß am snacken haben. Freuen Sie sich auf eine genussvollen informativen Abend. Probieren Sie es doch mal aus!

Referentin: Elisabeth Handl,  
Detoxtrainerin und Visagistin

## Kreativität

## Workshop

### Erstelle ein Vision-Board für das neue Jahr

#### Visualisiere deine Ziele und Träume

Bist du in deinem Alltag gefangen - plätschert dein Leben langweilig an Dir vorüber? Was ist dein Wunsch und Deine Vision für das nächste Jahr?.

Ein Vision Board zu erstellen ist ein perfekter Weg, um Klarheit über Wünsche zu schaffen und sie in erreichbare Ziele und Visionen umzuwandeln.

Nach einer kurzen meditativen Einstimmung machen wir uns ans Werk und bringen unsere Wünsche und Ziele spielerisch und mit Freude auf ein DIN A 3 Plakat, das du dann nach dem Workshop sichtbar in deiner Wohnung oder an deinem Arbeitsplatz aufhängen kannst, sodass du das Bild immer im Auge hast. Das wirkt auf Dein Unterbewusstsein und kann deine Wünsche in die Wirklichkeit bringen.



Referentin: Martina Wimmer,  
Künstlerin

Nr. 5-25395

**Di 21.01.2025,  
18.30 – 20.30 Uhr**

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

€ 18,00 € + 5,00 Material  
(beinhaltet Plakat DIN A  
3, Mal- &  
Bastelmaterialien)  
Lastschrift

Hinweis: Bitte mitbringen: Gouache, Filz- und Holzstiften sowie Zeitschriften oder Zeitungen

**Kurs****„Weiber Werkstatt“ – Wissen von A bis Z**

Anleitung zum kreativen Gestalten und umweltfreundlicher Lebensweise

Referentin: Simone Pirthauer

Nr. 5-25386

**5 x jeden 1. Montag im Monat**

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

€ 30,00 €

**Kurs****„Näh-Werkstatt“**

Anleitung zum nachhaltigen Nähen - Upcycling für Kleidung

Referentinnen: Silvia Meier

Simone Pirthauer

Nr. 5-25388

**5 x jeden 1. Dienstag im Monat**

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

€ 20,00 €

**Workshop****Sorgenpüppchen und Ihre Geschichten**

Workshop zum Häkeln von Sorgenpüppchen mit biografischen Geschichten untermalt

Referentinnen: Eva Honold, Künstlerin und Autorin

Regine Harter

Nr. 5-25491

**So 09.02.2025, 14.00 – 16.00 Uhr**

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

€ 5,00 € (inkl. Material)

**Kurs****Aquarellmalerei und Zeichnen**

**Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet**

Das Zeichnen ist ein wichtiger Bestandteil in der Malerei. Mit Bleistift, Kohle, Rötelkreide und Grafitblock erstellen wir schöne Bilder mit verschiedenen Graustufen bis hin zu Schwarz.

Mit der Schicht- oder Lasurtechnik entstehen tolle leuchtende Aquarellfarben, die mit Kohle zu Motiven oder abstrakten Formen und damit zu einem tollen Bild gestaltet werden.

Es können auch eigene Ideen verwirklicht werden.

**Hinweis:** Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel 18 und 10

Referentin: Magdalena Spahr, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Nr. 5-25514

**Mi 12.03.2025, 18.00 Uhr – Mi 26.03.2025, 20.00 Uhr, 3 Treffen**

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

€ 45,00 € + Material je nach Inanspruchnahme Lastschrift

Verwendungszweck: 5-25514 + Name der Teilnehmenden



Nr. 5-25510

**Do 01.05.2025,  
14.00 Uhr – So  
04.05.2025, 16.00 Uhr**

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

€ Eintritt frei

**Workshop**

**Kreatives  
Schreibmaschinenschreiben  
inmitten einer  
Schreibmaschinenausstellung**

**Offene Schreibmaschinenwerkstatt mit Infor-  
mationen zur Geschichte der Schreibmaschine**

Referentin: Eva Honold,  
Künstlerin und Autorin



Nr. 5-25513

**Mi 14.05.2025,  
9.00 Uhr – So  
18.05.2025, 12.00 Uhr**

Haus Werdenfels,  
Waldweg 15, 93152  
Nittendorf – Eichhofen

€ Kursgebühr: 50,00 € pro  
Tag wird abgebucht /  
Übernachtung mit VP im  
EZ: ca. 90 – 102,00 €  
pro Tag je nach Dauer  
des Aufenthalts ist vor  
Ort zu bezahlen!

Bitte geben Sie bei  
Anmeldung an von  
wann bis wann Sie  
teilnehmen möchten.  
**Anmeldeschluss  
30.03.2025**

**Kurs**

**Kreative Auszeit im Haus  
Werdenfels**

Individuelle Arbeiten mit Aquarell,  
Acryl, Öl, Bleistift, Kohle und Rötelkrei-  
de können in diesen Tagen erarbeitet  
werden.

Mit Spachtelmasse und verschiedenen  
Materialien bereiten wir die Leinwand  
vor. Das Zeichnen ist ein wichtiger Be-  
standteil in der Malerei.

**Hinweis:** Bitte mitbringen:  
Aquarell-, Acrylfarbe, Bleistift, Kohle, Graphit-  
block, Rötelkreide, Pinsel 18 und 10, Spachtel,  
Leinwand, Aquarellpapier

Referentin: Magdalena Spahr,  
Künstlerin und Kunsttherapeutin



Nr. 5-25515

**Fr 27.06.2025, 18.00  
Uhr – Fr 18.07.2025,  
20.00 Uhr, 4 Treffen**

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

€ 65,00 € + Material je  
nach Inanspruchnahme  
Lastschrift

Verwendungszweck:  
5-25515 + Name der  
Teilnehmenden

**Kurs**

**Experimentelles malen mit  
Spachtel und Acrylfarben**

**Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet**

Mit Spachtelmasse und verschiedenen  
Materialien bereiten wir die Leinwand  
vor. Die Acrylfarbe kann mit Pinsel oder  
Spachtel aufgetragen werden. Dabei  
achten wir auf das Motiv oder die ab-  
strakte Form, die sich daraus entwi-  
ckelt. Tolle, schöne Bilder können da-  
durch entstehen.

**Hinweis:** Bitte mitbringen falls vorhanden: Lein-  
wand, Acrylfarbe, Spachtel, Pinsel 18 und 10

Referentin: Magdalena Spahr,  
Künstlerin und Kunsttherapeutin



Nr. 5-25733

**So 20.07.2025,  
10.00 – 17.00 Uhr**

Kelheimwinzer,  
Pfarrheim,  
Kelheimwinzerstr. 286,  
93309 Kelheim

€ 82,00 € / 85,00 € +  
Material bei 5 – 8 Tln.  
52,00 € / 58,00 € +  
Material bei 9 – 12 Tln.

Anmeldung und Info bei  
Christine Gabler, Tel.  
09441/21194

☞ KAB

**Workshop**

**Kalligraphie Workshop für  
Anfängerinnen und  
Fortgeschrittene**

Von unserer Handschrift bewegen wir  
uns hin zur Kalligraphie, zur Kunst der  
schönen Schrift. Handgeschriebenes hat  
Stil. Schön gestaltete Gratulationen, Me-  
nü- oder Tischkarten werden zu Kunst-  
werken und üben eine besondere Faszina-  
tion aus. Im Mittelpunkt diese Kurses  
steht das Erlernen und Einsetzen einer  
modernen Schriftart. D.h. wir bewegen  
uns etwas von der Grundlinie weg. Bei  
dieser ruhigen Beschäftigung kann man  
auch hervorragend entspannen. Ergän-  
zend zur Schreib- und Gestaltungspraxis  
werden allgemeine kalligraphische und  
künstlerische Grundkenntnisse vermit-  
telt.

Referentin: Andrea Paulus

## Sprachkurse



Nr. 5-24817

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

€ 52,00 €

### Kurs

## Englisch Sprachkurse

Referentin: Dr. Andrea Adelung

**Silver Time: Englisch für Senioren**

Di 07.01.2025, 9.00 Uhr – Di 25.02.2025, 10.30  
Uhr, 8 Treffen

**Englisch Fortgeschrittene**

Mo 13.01.2025, 19.00 Uhr – Mo 10.03.2025,  
20.30 Uhr, 8 Treffen

**Englisch Fortgeschrittene**

Mo 24.03.2025, 19.00 Uhr – Mo 26.05.2025,  
20.30 Uhr, 8 Treffen

**Silver Time: Englisch für Senioren**

Di 25.03.2025, 9.00 Uhr – Di 27.05.2025, 10.30  
Uhr, 8 Treffen

## PC- und Medien



Nr. 5-25633

📅 **Di 18.02.2025,  
19.00 Uhr**

📍 Pfarrheim, Am  
Kirchberg 8, 93359  
Pürkwang

€ kostenfrei

📝 Anmeldung erforderlich!

Hinweis: Bringen Sie Ihr  
Smartphone bzw. Ihr Ta-  
blet mit, egal ob Android  
oder iPhone/iPad.

### Workshop

## Smartphone-Nutzung im Alltag: Tipps und Tricks einfach erklärt!

Erfahren Sie bei dieser Infoveranstaltung alles Wissenswerte rund um Ihr Smartphone oder Tablet. Wir führen Sie beispielsweise durch die „Einstellungen“ und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Gerät individuell für sich optimal einstellen. Dabei lernen Sie sicher die ein oder anderen Einstellungsmöglichkeiten kennen, die für Sie neu sind. Nutzen Sie Ihr Smartphone als Alltagshelfer, erfahren Sie, welche Apps für Sie besonders geeignet sind und installiert werden können und werden Sie aufmerksam auf verdächtige oder betrügerische Nachrichten, E-Mails oder Anrufe.

Gefördert durch das Bayerische Landesministerium für Unterricht und Kultus.

Referent: Rainer Brücklmaier, Softwareentwickler

# Schulungsangebote im Landkreis Kelheim für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („MuT“)

"Silver-Sufer"

**Hinweis:** Änderungen vorbehalten. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer KEB-Homepage direkt auf der Startseite!

- 📍 Caritas-Sozialzentrum, Max-Bronold-Str. 10, 93326 Abensberg
- € Kostenfrei, Spenden erwünscht.
- ✍️ Anmeldung über die KEB Kelheim
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim

## Themenreihe

### Schulungsangebote in ABENSBERG

Termine für 2025 (nur Android, kein iPhone):  
 11.2. | 25.2. | 4.3. | 18.3. | 1.4. | 8.4. | 6.5. | 20.5. | 3.6. | 24.6. | 8.7. | 22.7. |  
 jeweils von 15.00 - 16.30 Uhr.  
 Referent: Rainer Brücklmaier

## Themenreihe

### Schulungsangebote in KELHEIM

Termine 2025:  
 iPhone: 10.01. | 6.02. | 14.03. |  
 Android: 11.1. | 15.01. | 22.01. | 30.01. | 21.02. | 26.02. | 6.03. | 13.03. | 28.03. |  
 jeweils von 9 - 11 Uhr.

- 📍 Landratsamt, Kleiner Sitzungssaal, Donaupark 12, 93309 Kelheim
- € Kostenfrei
- ✍️ Anmeldung bei Christian Gabler: 09441/207-1040
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim

## Themenreihe

### Schulungsangebote in MAINBURG

Termine für 2025:  
 iPhone: 08.01. | 19.02. | 19.03. | 09.04.  
 Android: | 13.01. | 24.01. | 10.02. | 24.02. | 10.03. | 24.03. | 07.04. | 28.04. |  
 jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr.

- 📍 Kath. Pfarrheim, Am Gabis 7, 84048 Mainburg
- € Kostenfrei
- ✍️ Anmeldung bei Christian Gabler: 09441/207-1040
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim



## Themenreihe

### Schulungsangebote im MGH LANGQUAID

Im Mehrgenerationenhaus werden viele Smartphone- und Laptopkurse angeboten. Außerdem gibt es ein "Digitalcafé". Termine finden Sie hierzu auf unserer KEB-Homepage.

- 📍 MGH, Hintere Marktstraße 20, 84085 Langquaid
- € Kostenfrei
- ✍️ MGH Langquaid unter 09452/91220 | mgh@langquaid.de
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim, MGH Langquaid

## Themenreihe

### Schulungsangebote in MÜHLHAUSEN

Geplante Termine 2025:  
 10.01.2025 | 24.01. | 21.02. | 28.02. | 14.03. | 28.03. | jeweils freitags um 9 Uhr.  
 Weitere Termine in Planung.  
 Kurzfristige Änderungen vorbehalten.  
 Aktuelle Infos auf unserer Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)

- 📍 Pfarrheim St. Vitus Mühlhausen Geibenstettener Str. 17 93333 Neustadt a.d. Donau
- € Kostenfrei, Spenden erwünscht.
- ✍️ Anmeldung über die KEB Kelheim
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim

Hinweis: Teilnehmeranzahl begrenzt!

Referentin: Tanja Bechert, Medienreferentin

## Themenreihe

### Schulungsangebote in PAINTEN

Termine 2025 (Android, kein iPhone):  
 29.01. | 12.02. | 12.03. | 26.03. | 02.04. |  
 jeweils von 10 - 12 Uhr.

- € Kostenfrei, Spenden erwünscht.
- ✍️ Anmeldung bei Christian Gabler: 09441/207-1040
- ∞ KEB Kelheim, Seniorenstelle im Landratsamt Kelheim

# ORTSREGISTER

**Abensberg**

Do	<b>09.01.</b>	Qi Gong im Winter	48
Sa	<b>18.01.</b>	Skoliose – wenn die Wirbelsäule einen Umweg macht	53
Mi	<b>22.01.</b>	„Glaubens-Up date“	9
Do	<b>23.01.</b>	Wie führt uns Gott? (Alpha-Treffen)	8
Mi	<b>29.01.</b>	BHUTAN 26° 28° N – Königreich im Himalaya	20
Mi	<b>29.01.</b>	ISLAND 63° 66° N – Atemberaubend. Wild. Faszinierend.	21
Sa	<b>01.02.</b>	Qi Gong Tagesseminar zum Wohlfühlen	48
Do	<b>06.02.</b>	Wie mache ich das Beste aus meinem Leben? (Alpha-Treffen)	8
Sa	<b>08.02.</b>	„Entspannter, lockerer Kiefer“	53
Mi	<b>19.02.</b>	AUGENBLICKE 2025 – Kurzfilme im Kino	21
Do	<b>20.02.</b>	Qi Gong im Frühling	48
Do	<b>20.02.</b>	Wie widerstehe ich dem Bösen? (Alpha-Treffen)	9
Mi	<b>05.03.</b>	Exerzitien im Alltag	10
Do	<b>13.03.</b>	Warum mit anderen darüber reden? (Alpha-Treffen)	9
Sa	<b>15.03.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Abensberg)	17
Sa	<b>15.03.</b>	Natürliche Schönheit für Gesicht und Hals	54
So	<b>16.03.</b>	Josef. Das Herz eines Vaters	22
Mi	<b>19.03.</b>	Josef. Das Herz eines Vaters	22
Do	<b>27.03.</b>	Qi Gong auf Stühlen	48
Do	<b>27.03.</b>	Heilt Gott heute noch? (Alpha-Treffen)	9
Sa	<b>05.04.</b>	„Aus dem Hohlkreuz zum Wohlkreuz“	55
Do	<b>10.04.</b>	Qi Gong im Sommer	48
Do	<b>10.04.</b>	Welchen Stellenwert hat die Kirche? (Alpha-Treffen)	9
Mi	<b>30.04.</b>	Marianengraben	23
Sa	<b>10.05.</b>	„Der Dreh mit der Brustwirbelsäule“ – der Schlüssel und die Lösung bei Rund- und Flachrücken	56
Fr	<b>13.06.</b>	wandern – staunen – meditieren	10
Fr	<b>27.06.</b>	Nacht der offenen Kirchen	10
Sa	<b>26.07.</b>	Großeltern – Enkelkinder – Nachmittag	35
Fr	<b>26.09.</b>	KI entdecken: Der Starter Workshop für Künstliche Intelligenz	25

**Bad Abbach**

Mi	<b>29.01.</b>	HATHA-YOGA für Alle	44
Mo	<b>10.03.</b>	Lebensqualität fürs Alter „LeA-Kurs“	70
Mi	<b>12.03.</b>	HATHA-YOGA für Alle	44
<b>Termin</b>		Social Media – TikTok klopft an jede Kinderzimmertüre	35

Do	<b>13.03.</b>	„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge	52
----	---------------	--	----

**Bad Gögging**

Sa	<b>12.04.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>17.05.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>21.06.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>26.07.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>30.08.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>13.09.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>18.10.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14

**Biburg**

Sa	<b>24.05.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Perka   Etappe 2.1   halbtags	15
----	---------------	---	----

**Donaustauf**

Sa	<b>05.04.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Würth nach Donaustauf	12
----	---------------	--	----

**Einmuß**

Do	<b>06.02.</b>	Reste von gestern – neu kreirt	65
Di	<b>01.07.</b>	Stadtführung in Abensberg	41

**Herrnsaal**

Sa	<b>11.10.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Kelheim nach Herrnsaal   Etappe 4.2   halbtags	16
----	---------------	--	----

**Ihrlerstein**

<b>Termin</b>		Fake News, Hate Speech oder die Frage nach der Wahrheit	24
Do	<b>08.05.</b>	KI entdecken: Der Starter Workshop für Künstliche Intelligenz	25

**Kelheim**

		Internationales Kulturcafé	24
--	--	----------------------------	----

Do	<b>09.01.</b>	Seniorenachmittage: Weihnachtlich leben	9
Do	<b>23.01.</b>	Seniorenachmittage: „Enkeltrick und andere Betrügereien“	8
Mi	<b>05.02.</b>	info-TECH: Richtig Heizen mit Holz	26
So	<b>09.02.</b>	Sorgenpüppchen und Ihre Geschichten	73
Mi	<b>12.02.</b>	Kulinarische Reise durch Italien – „Pasta-Dolci-Amici“	65
Fr	<b>14.02.</b>	Infoveranstaltung zur „Krankenhausreform“ – Auswirkungen in unserer Region	26
Do	<b>13.03.</b>	Seniorenachmittage: Bildervortrag „Assisi“	8
Do	<b>20.03.</b>	Seniorenachmittage: Der Heilige Josef	9
Sa	<b>05.04.</b>	„Lebt dies zu meinem Gedächtnis“	10
Do	<b>10.04.</b>	Seniorenachmittage: Vortrag zu Leben und Glauben	8
Do	<b>10.04.</b>	Seniorenachmittage: Der Kreuzweg	9
Sa	<b>26.04.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Kelheim)	17
Do	<b>01.05.</b>	Kreatives Schreibmaschinenschreiben inmitten einer Schreibmaschinenausstellung	74
Do	<b>22.05.</b>	Seniorenachmittage: Gesang verbindet	9
Mo	<b>02.06.</b>	Führung in der Otto-Kapelle in Kelheim	40
Do	<b>05.06.</b>	Nigerianischer Abend mit Vortrag und einem kleinen nigerianischen Imbiss	41
Do	<b>26.06.</b>	Seniorenachmittage: Studienfahrt zur Papstwiese	9
Do	<b>03.07.</b>	Seniorenachmittage: Blumen, Bäume und Sträucher im Wald	8
Sa	<b>20.09.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Weltenburg nach Kelheim   Etappe 4.1   halbtags	16
Sa	<b>27.09.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch	13

## Kelheimwinzer

		Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim	33
Mo	<b>03.02.</b>	Schockanrufe, Telefonbetrüger und weitere Maschen	26
So	<b>20.07.</b>	Kalligraphie Workshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	74

## Laaberberg

Sa	<b>12.04.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg   Etappe 1   ganztags	15
----	---------------	--	----

## Langquaid

<b>Termin</b>	Kinder und Jugendliche in digitalen Lebenswelten – was Eltern wissen sollten.	34
---------------	---	----

Mi	<b>12.02.</b>	Aktiv werden, beweglich bleiben – Übungen für jeden Tag	63
<b>Termin</b>		Social Media – TikTok klopft an jede Kinderzimmertüre	35
Di	<b>08.04.</b>	„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge	52
Do	<b>10.04.</b>	„Bewegung bei Demenz – aktiv begleiten!“	64
Mo	<b>28.04.</b>	KI entdecken: Der Starter Workshop für Künstliche Intelligenz	25

## Mainburg

		Schulungsangebote in MÜHLHAUSEN für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („MuT“)	76
So	<b>23.02.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Mainburg)	17

## Mitterfecking

Sa	<b>15.03.</b>	Stopp! Nicht mit mir ...	71
----	---------------	--------------------------	----

## Mühlhausen

		Schulungsangebote in MÜHLHAUSEN für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („MuT“)	76
--	--	--	----

## Neustadt

Sa	<b>31.05.</b>	Familien-Führung durch einen Naturgarten mit Kleintieren	35
Mo	<b>02.06.</b>	Führung durch einen Naturgarten	40

## Nittendorf - Eichhofen

Mi	<b>14.05.</b>	Kreative Auszeit im Haus Werdenfels	74
----	---------------	-------------------------------------	----

## Offenstetten

		„Gesundheitswanderung“	48
--	--	------------------------	----

## Pettendorf

Sa	<b>19.07.</b>	Mit einem Römerschiff auf der Naab bei Mariaort	36
----	---------------	---	----

## Pürkwang

Di	<b>18.02.</b>	Smartphone-Nutzung im Alltag: Tipps und Tricks einfach erklärt!	75
----	---------------	---	----

## Regensburg

Sa	<b>03.05.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer	12
----	---------------	--	----

## Riedenburg

Do **13.02.** „Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge 52

## Rohr

Do **30.01.** Seniorennachmittag : Lichtbildvortrag 8

Do **30.01.** Seniorennachmittag : Singen befreit den Kopf und stärkt das Herz 6

Mi **19.02.** Seniorennachmittag : Der Shanty Chor Kelheim und seine Geschichte 6

Do **27.03.** Seniorennachmittag : Studientag 6

Mi **30.04.** Seniorennachmittag : Anleitung zum Sitztanz 6

Mi **21.05.** Seniorennachmittag : Gemeinderundfahrt mit der Bürgermeisterin 6

## Saal a. d. Donau

Di **07.01.** Silver Time: Englisch für Senioren 75

Mi **08.01.** Burning Plus 61

Do **09.01.** Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen 63

Do **09.01.** Line Dance für Anfänger 62

Do **09.01.** Line Dance für Fortgeschrittene 62

Mo **13.01.** Englisch Fortgeschrittene 75

Di **14.01.** Wirbelsäulengymnastik 62

Di **14.01.** Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining 63

Mi **15.01.** Babymassage Kurs 33

Mo **20.01.** „Schmerzfrei“ – durch Bewegung 61

Mo **20.01.** Hatha-Yoga für die Gesundheit 50

Mo **20.01.** „Schmerzfrei“ – durch Bewegung 61

Mo **20.01.** Hatha-Yoga für die Gesundheit 50

Di **21.01.** Erstelle ein Vision-Board für das neue Jahr 72

Mi **22.01.** TANZ DICH GANZ 62

Fr **24.01.** Pilates 45

Mo **27.01.** Proteinkick Hülsenfrüchte 64

Do **30.01.** Ayurveda- Workshop „Dein Doshā & Du“ 53

Fr **31.01.** Tauchlehrer Fortbildung 49

Mo **03.02.** „Weiber Werkstatt“ – Wissen von A bis Z 73

Di **04.02.** „Näh-Werkstatt“ 73

Mi **05.02.** Talisman – mein Freund und Helfer? 70

Sa **08.02.** Die Feldenkrais-Methode 60

Mi **12.02.** Babymassage Kurs 33

Mi **12.02.** Bauchtanz – Aufbaukurs 61

Mi **12.02.** Burning Plus 61

Do **13.02.** Ukulele – Anfängerkurs 40

Do **13.02.** Ukulele – Fortgeschrittene 40

Sa **15.02.** „Aufrecht durch´s Leben!“ – auf die richtige Haltung kommt es an 35

Sa **15.02.** OpenWaterDiver 49

Sa **15.02.** Einsteiger-Tauchkurs 49

Mo **17.02.** Die Geheimnisse der indischen Küche 65

Mi **19.02.** Welche „Hüte“ passen jetzt zu mir? 70

Mo **24.02.** Seniorennachmittag: Fasching 8

Mo **24.02.** Yin-Yoga & Meditation 53

Mi **26.02.** TANZ DICH GANZ 62

Sa **01.03.** Die Feldenkrais-Methode 60

Fr **07.03.** Einführung zur Fastenwoche 51

Mo **10.03.** Hatha-Yoga für die Gesundheit 50

Mo **10.03.** „Schmerzfrei“ – durch Bewegung 61

Mo **10.03.** „Schmerzfrei“ – durch Bewegung 61

Mo **10.03.** Hatha-Yoga für die Gesundheit 50

Di **11.03.** Wirbelsäulengymnastik 62

Di **11.03.** Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining 63

Mi **12.03.** Babymassage Kurs 33

Mi **12.03.** Aquarellmalerei und Zeichnen 73

Do **13.03.** Ayurvedische Detox-Routinen „Workshop“ 54

Fr **14.03.** Pilates 45

Fr **14.03.** Fastenwoche 51

Sa **15.03.** Qi Gong – Wohlfühl-Workshop 54

Do **20.03.** Entspannungspotpourri 54

Mo **24.03.** Seniorennachmittag: Der Kreuzweg 8

Mo **24.03.** Englisch Fortgeschrittene 75

Di **25.03.** Silver Time: Englisch für Senioren 75

Mi **26.03.** Burning Plus 61

Mi **26.03.** TANZ DICH GANZ 62

Do **27.03.** Line Dance für Anfänger 62

Do **27.03.** T C M – Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin 55

Do **27.03.** Line Dance für Fortgeschrittene 62

Di **01.04.** Griechische Ostern 66

Do	<b>03.04.</b>	"Mensch ärgere dich nicht!	71	Mi	<b>23.07.</b>	„Süßer Sommer“	41
Sa	<b>05.04.</b>	Die Feldenkrais-Methode	60	Mi	<b>10.09.</b>	Film über Waschungen – Wickel – Dämpfe	46
Mo	<b>28.04.</b>	Seniorenachmittag: Impulse zu Ostern	8	<b>Sandelzhausen</b>			
Mo	<b>28.04.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	61	So	<b>23.03.</b>	Erste Hilfe Kurs bei Code Blue	55
Mo	<b>28.04.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	61	Do	<b>05.06.</b>	Knödelvariationen von einfach bis außergewöhnlich	67
Di	<b>29.04.</b>	Wirbelsäulengymnastik	62	Di	<b>01.07.</b>	Cocktailkurs	67
Mi	<b>30.04.</b>	Qi Gong – Miniurlaub im Alltag	50	<b>Thaldorf</b>			
Mo	<b>05.05.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	50	Fr	<b>24.01.</b>	Theologie vom Fass	9
Mo	<b>05.05.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	50	<b>Weltenburg</b>			
Di	<b>06.05.</b>	„Baumblättersalat“	56	Sa	<b>19.07.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing   Etappe 3   ganztags	16
Di	<b>06.05.</b>	Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining	63	<b>Wiesent</b>			
Mi	<b>07.05.</b>	Babymassage Kurs	33	Sa	<b>12.07.</b>	Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Hermannsberg	58
Mi	<b>07.05.</b>	Anleitung zum sakralen Tanz – „Tanzen hilft immer“	40				
Do	<b>08.05.</b>	Glück ist keine Glückssache	71				
Fr	<b>09.05.</b>	Pilates	45				
Mi	<b>14.05.</b>	Verjüngende Ernährung und basische Snacks	72				
Fr	<b>16.05.</b>	Sushi Day	66				
Mi	<b>21.05.</b>	TANZ DICH GANZ	62				
Mo	<b>26.05.</b>	Seniorenachmittag: Maiandacht	8				
Di	<b>27.05.</b>	Die 5 Kneipp-Elemente an der Kneipp-Anlage in Saal kennenlernen	48				
Mi	<b>28.05.</b>	Naturkosmetik selbst herstellen	57				
So	<b>01.06.</b>	Schnuppertauch-Event im Felsenbad	49				
Mi	<b>04.06.</b>	Besuch beim Imker	57				
Mi	<b>04.06.</b>	Bauchtanz – Aufbaukurs	61				
Mo	<b>23.06.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	50				
Mo	<b>23.06.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	61				
Mo	<b>23.06.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	61				
Mo	<b>23.06.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	50				
Di	<b>24.06.</b>	Wirbelsäulengymnastik	62				
Di	<b>24.06.</b>	Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining	63				
Mi	<b>25.06.</b>	Qi Gong – Miniurlaub im Alltag	50				
Fr	<b>27.06.</b>	Experimentelles malen mit Spachtel und Acrylfarben	74				
Mo	<b>30.06.</b>	Seniorenachmittag: Thematischer Impuls	8				
Do	<b>03.07.</b>	Heilsames Singen – Chanten im Sommer	41				
Sa	<b>05.07.</b>	Die Feldenkrais-Methode	60				
Mi	<b>09.07.</b>	Film über Güsse – Bäder – Natürliche Reize	48				
Mi	<b>16.07.</b>	TANZ DICH GANZ	62				
Fr	<b>18.07.</b>	Burger – Burger – all around Burgers	67				
Di	<b>22.07.</b>	Seniorenachmittag: Sommer – Zeit der Feste	8				

## Bildnachweise

### A

ag Birgit Hyna - 61  
 ag. Marion Sapek - 62  
 Agnieszka Paluch - 63  
 Alpha Deutschland - 8  
 Andrea Petermichl - 54

### B

Birgit Hyna - 61

### C

c.Agnieszka Paluch - 35, 53ff., 63  
 Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V. - 46

### D

Dr. Jutta Göller - 11

### E

eliasmaier.de - 20f.  
 Energieagentur Regensburg - 26  
 Eva Honold - 73

### F

Fellow Ride - 27  
 Freisleben Nadja - 61

### G

Goldberger Norbert - 55  
 Gregor Tautz - 12ff., 36

### H

Hamouda Nabil - 66  
 Heinz Perzl - 71

### I

Ilona Weiß - 71  
 Inge Jung-Leiritz - 40

### K

Kastl Martha - 40  
 Katrin Fürst - 66  
 KEB Kelheim - 35, 40f, 49  
 Köglmeier Tanja - 25  
 Kurt Meimer - 40

### L

Landratsamt Kelheim - 44  
 Letzte Hilfe Deutschland - 23

### M

Magdalena Spahr - 73f.  
 Martina Wimmer - 72  
 Meier Gudrun - 50  
 Meier Luis - 50

### N

Nadja Freisleben - 51, 60f.

### P

pixabay.com.de - 6, 8ff., 17, 24, 26f, 33, 34f., 41, 44f., 48ff.,  
 53ff., 70ff.  
 privat - 40f., 57, 61, 72

### R

Robert Golden - 60  
 Roxy Kino Abensberg - 20

### S

Simone Pirthauer - 73  
 Sonja Hamberger - 60  
 Spahr Magdalena - 74  
 Steindl Eduard - 59f  
 stock.adobe.com - 1, 9, 25, 34, 52, 86, 76

### T

Tourismusverband im Landkreis Kelheim e.V. - 14

### V

Verleih (Filmverleih) - 20-23

### W

www.erdmannfilm.de - 20f.

### Y

Yvonne Listl - 33, 51

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. (KEB)

### 0. Grundsätzliches

- Die Veranstaltungen der KEB stehen grundsätzlich allen Interessierten der jeweiligen Zielgruppe offen. Einschränkungen sind vereinzelt nötig, um externe Rechte per jeweilige Hausrechte auszuschließen.
- Die AGBs der Mitveranstalter (beispielsweise Bildungshäuser und Reiseunternehmen) sind bei den einzelnen Veranstaltungen zudem zu berücksichtigen.

### 1. Anmeldeschluss

- Der Anmeldeschluss der Ausschreibung ist in der Regel mit einem konkreten Datum gekennzeichnet.
- Nach dem jeweiligen Termin können Anmeldungen nur noch nach individueller Absprache angenommen werden.
- Der zeitliche Abstand des Anmeldeschlusses zur Veranstaltung wird von der KEB variabel so kurzfristig wie möglich gehandhabt und berücksichtigt die Stornozeiten des Veranstaltungshauses sowie etwaige Kooperationsvereinbarungen.

### 2. Kursgebühren und mögliche Ermäßigungen

- Für die Erhebung der Kursgebühren gilt die jeweilige Regelung in den einzelnen Ausschreibungen der Kurse, Seminare und Fahrten: Folgendes Prozedere wird angewendet:
  - Soweit Kursgebühren vor Kursbeginn in Rechnung gestellt werden, sind diese innerhalb von 10 Tagen durch die Teilnehmenden unter Angabe des Verwendungszwecks bzw. mit der entsprechenden Rechnungsnummer auf das Konto der KEB zu überweisen.
  - Die Kursgebühren sind dann in bar zu entrichten, wenn dies in der einzelnen Veranstaltungsausschreibung vermerkt ist.
  - Veranstaltungsgebühren bzw. ggf. Gebühren für erworbene Arbeitsmaterialien können nach dem Kurs mittels SEPA-Lastschriftmandat abgebucht werden. Eine einmalige Abbuchungsermächtigung erfolgt hierzu durch die Teilnehmenden.
- Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht rückerstattet werden.
- Ermäßigungen werden in der Ausschreibung bekannt gegeben.
- Grundsätzlich soll eine angedachte Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung nicht an den Kosten scheitern. Im Einzelfall wird um eine direkte Kontaktaufnahme mit der KEB gebeten.

### 3. Veranstaltungsanmeldung

- Anmeldungen sind zu allen Kursen der Katholischen Erwachsenenbildung erforderlich, bei denen dies im Programm ausgewiesen ist. Eine Anmeldung (telefonisch, persönlich, online, per E-Mail oder schriftlich) gilt als verbindliche Kursbelegung, solange von der KEB keine anderweitige Mitteilung erfolgt.
- Melden Interessierte weitere Teilnehmende für eine Veranstaltung an, verpflichten Sie sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von Ihnen angemeldeten Teilnehmenden, einzustehen.
- In der Regel wird die Anmeldung nicht schriftlich bestätigt.

### 4. Rücktritts- / Bearbeitungsgebühren

Diese Rücktrittsbedingungen gelten, sofern in der konkreten Veranstaltungsausschreibung keine anderen Konditionen geregelt sind.

- Ein Rücktritt/Widerruf (entweder fernmündlich zu den Bürozeiten oder schriftlich per E-Mail, Brief oder Fax) ist möglich.

- Folgende Rücktrittsbedingungen gelten, sofern in der konkreten Ausschreibung keine anderen Konditionen geregelt sind: Bei Rücktritt von der Veranstaltungsanmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn werden 10% der Kursgebühr – bei Tagesreisen und mehrtägigen Veranstaltungen 30 % der Gebühren –, mindestens jedoch 6 Euro als Verwaltungsgebühren erhoben. Entstehen der KEB durch den Rücktritt geringere Kosten, dann werden nur diese in Rechnung gestellt. Wird diese Rücktrittsfrist nicht gewahrt und übernimmt keine Ersatzperson die vollen Verpflichtungen des abgemeldeten Teilnehmers, werden die gesamten Kursgebühren fällig. Für die Teilnahme an mehrtägigen Reisen wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung dringend angeraten.
- Zudem können gesonderte Geschäftsbedingungen mit entsprechenden Rücktrittsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen (z.B. Studienreisen) gelten. Diese werden in den Ausschreibungsunterlagen publiziert.
- Können Teilnehmende/Interessierte aufgrund einer gesetzlich vorgeschriebenen Regelung am weiteren (grundsätzlich möglichen) Kursverlauf nicht (mehr) teilnehmen, werden entsprechende Kursgebühren von der KEB nicht zurückbezahlt.

### 5. Veranstaltungsabsage

- Eine Veranstaltung kann abgesagt werden, z.B. wegen zu geringer TN-Zahl, Ausfall von Referenten/innen oder von Vortragsräumen, Störungen des Veranstaltungsablaufs oder des Vortrags, deutliche Verzögerung des in der Ausschreibung genannten Kursbeginns, weitere Gründe, die nicht den Einfluss der KEB unterliegen, höhere Gewalt. In diesem Fall erfolgt eine rechtzeitige Benachrichtigung (soweit möglich) sowie die Erstattung bereits vorweg bezahlter Gebühren für die Veranstaltungsteilnahme.
- Weitergehende Ansprüche können nicht berücksichtigt werden.
- Bei Vorträgen ohne Anmeldung wird der Ausfall der Veranstaltung (soweit möglich) in der Tagespresse bekannt gegeben.

### 6. Datenschutz

In der Diözese Regensburg gelten - wie in allen deutschen (Erz-)Diözesen - für die Verarbeitung personenbezogener Daten die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) einschließlich der Verordnung zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDG-DVO) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich gemäß den gesetzlichen Datenschutzvorschriften so, wie sie in der Datenschutzerklärung unter [www.keb-bistum-regensburg.de/datenschutzerklaerung](http://www.keb-bistum-regensburg.de/datenschutzerklaerung) dargestellt sind.

### 7. Urheberrecht

Fotografieren, Filmen sowie Tonaufzeichnungen sind nicht gestattet. Lehrmaterialien dürfen ohne Genehmigung der KEB und der betreffenden Referenten nicht veröffentlicht oder vervielfältigt werden.

### 8. Haftung

- Die KEB übernimmt keinerlei Haftung für Diebstähle, Verletzungen oder Schäden an Personen oder Sachgegenständen, die sie nicht zu vertreten hat.
- Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Veranstaltungen/Seminare, die von unserer **Moodle-Lernplattform** unterstützt werden, gilt ergänzend zu diesen Geschäftsbedingungen eine Nutzungsordnung. (siehe unter [www.keb-regensburg.de/agb/](http://www.keb-regensburg.de/agb/))

Für Veranstaltungen/Seminare im Bereich der **Eltern-Kind-Gruppen-Ausbildung/bzw. -Fortbildung** gelten z.T. gesonderte Regelungen zu diesen Geschäftsbedingungen. (siehe unter [www.keb-regensburg.de/agb/](http://www.keb-regensburg.de/agb/))

Stand: 01.01.2024



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM

*... weil Bildung bunt ist*



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



[www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)