



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM

HERBST | WINTER

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

*Weil nachhaltige Bildung fruchtbar ist*



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

September – Dezember 2024

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. Formulare werden auf unserer Homepage als Download zur Verfügung gestellt.

**Programm-Meldungen für das nächste Frühjahr – Sommer 2025 Programm bitte bis spätestens 17. November 2024 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 Fehlanmeldungen 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)

### 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)

Verwenden Sie hier das verlinkte Inhaltsverzeichnis

KEB .....	2
KOOPERATIONSPARTNER .....	4
<b>GLAUBE</b> .....	<b>6</b>
Führungen .....	10
Ostbayerische Jakobswege .....	11
Klosterwege Via Nova .....	13
Ehevorbereitungsseminare .....	15
<b>GESELLSCHAFT</b> .....	<b>16</b>
<b>Eltern-Kind-Gruppen</b> .....	<b>26</b>
<b>FAMILIE</b> .....	<b>29</b>
<b>KULTUR</b> .....	<b>34</b>
<b>GESUNDHEIT</b> .....	<b>42</b>
Fit durch Bewegung .....	57
Kochkurse .....	62
<b>PERSÖNLICHKEITSBILDUNG</b> .....	<b>64</b>
Kreativität .....	69
Sprachkurse .....	70
PC- und Medien .....	70
<b>ORTSREGISTER</b> .....	<b>74</b>
<b>BILDVERZEICHNIS</b> .....	<b>78</b>
<b>ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN</b> .....	<b>79</b>

Folgt uns auf unseren  
Social-Media-Kanälen!

Gleich hier klicken:



facebook.com/kebkkelheim



instagram.com/kebkkelheim

## Wir suchen Sie!

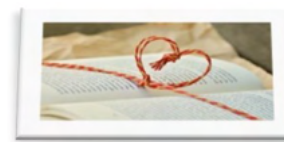
### Sie möchten sich in der Erwachsenenbildung als Referentin/ Referent einbringen?

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.**



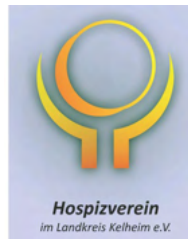
**Energieagentur Regensburg**



**Gemeinde Saal an der Donau**



**Gesundheitsregion Plus, Landkreis Kelheim**



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



**Katholischer Deutscher Frauenbund**



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



**ROXY KINO Abensberg**



**(KoKi) Koordinierende Kinderschutzstelle Kelheim**

**Praxis Yvonne Listl**



**Tourist-Information Bad Gögging**

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

**TOURISMUSVERBAND**  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V.

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



**Landratsamt Kelheim**



**Mehrgenerationenhaus Langquaid**




Führungen .....	10
Ostbayerische Jakobswege .....	11
Klosterwege Via Nova .....	13
Ehevorbereitungsseminare .....	15

**GLAUBE**


Alpha

Nr. 5-25076

 **donnerstags, 14-tägig,  
19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ kostenfrei

 KEB Kelheim,  
Pfarreiengemeinschaft  
Abensberg

### Alpha Treffen

## Über Glaube und Leben ins Gespräch kommen – 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 gemeinsamen 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.

Referent: Andreas Piendl

### Hat das Leben mehr zu bieten? (Alpha-Treffen)

Do 26.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

### Wer ist Jesus? (Alpha-Treffen)

Do 10.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr


### Warum starb Jesus? (Alpha-Treffen)

Do 24.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Alpha

Nr. 5-25075


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


 Pfarrheim, Schulweg 2,  
93358 Train

€ kostenfrei



Nr. 5-24911

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

 Senioren

Was kann mir Gewissheit im Glauben geben?  
(Alpha-Treffen)

Do 07.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Warum und wie bete ich? (Alpha-Treffen)

Do 21.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Wie kann man die Bibel lesen? (Alpha-Treffen)

Do 12.12.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

Heilig-Geist-Wochenende in Johannisthal (Alpha-Treffen)

Sa 11.01.2025 – So 12.01.2025

### Alpha-Treffen

## Glaubensgespräche – in TRAIN | SIEGENBURG

Essen - Impuls - Gespräch

Hinweis: Nähere Informationen auf der  
Homepage der KEB Kelheim!

Referent: Andreas Oberhauser

### Themenreihe

## Seniorenachmittage

mit kurzfristig wechselnden Themen

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

Studienfahrt ins Kloster Scheyern

Do 05.09.2024, 12.00 Uhr

Seniorenachmittag: Gedanken zu Kirchweih

Mo 07.10.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittag: Anker

Mo 11.11.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

Seniorenachmittag: Weihnachten

Mo 16.12.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

„Lebenslust statt Alltagsfrust“

Di 21.01.2025, 14.00 – 16.00 Uhr



**Extras****Der Selige mit dem guten Herzen****Die Maroldus-Legende**

Zu Beginn der Veranstaltung wird mit Bildern das ehemalige Augustiner-Chorherrenstift Indersdorf vorgestellt, in dem der selige Marold gewirkt hat. Danach wird die Maroldus-Legende in 10 Schattenbildern zum Text von Probst Gelasius Morhardt mit Instrumentalmusik-Einlagen (Scheitholt und Blockflöte) aufgeführt. Marold Niedersteiner, (Vergolder- und Fassmalermeister) stellt sein Meisterstück, ein vergoldetes und farbig gefasstes großes Hochrelief vor, welches die Schlüsselszene aus der Marold-Legende darstellt. Zudem erläutert Marold Niedersteiner einiges zu seinem seltenen Handwerk.



Nr. 5-25093

**Sa 09.11.2024,  
19.00 – 20.00 Uhr**

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

€ kostenfrei, Spenden  
willkommen.

☑ ohne Anmeldung.

☞ KEB Kelheim,  
Pfarreiengemeinschaft  
Abensberg

**Referenten:**

Rudi Niedersteiner,  
Marold Niedersteiner

**Vortrag****Leben als Benediktinermönch**

Referent: Präses Pater Stefan, Weltenburg

Nr. 5-25096

**Di 12.11.2024,  
19.00 Uhr**

Kelheim, Pfarrheim  
Affecking, Schloßbuckel  
7, 93309 Kelheim

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

☞ KAB

**VERANSTALTUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH****Warum eigentlich nicht...?****in der herbstlichen Hallertau Wandern gehen**

Nr. 5-24862

Referentin: Andrea Engl

*Zwischzeit*

VERANSTALTUNGEN  
FÜR  
ZWISCHENDURCH

WARUM EIGENTLICH  
NICHT...?

IN DER HERBSTLICHEN HALLERTAU  
**WANDERN  
GEHEN**

SONNTAG,  
29. SEPTEMBER  
16 UHR

Kath. Pfarrbüro  
Mainburg,  
Am Gabis 7

Wir möchten euch einladen, mit  
uns beim Wandern den Alltag  
hinter euch zu lassen und  
inmitten der Natur in kleinen  
Meditationsreihen innezuhalten  
und über das Leben  
nachzudenken.

Wir freuen uns auf euch!

Next up: Sonntag, 24. November, 17 Uhr

Extras

# Theologie vom Fass

Gemütliche Wirtshaus-Atmosphäre trifft auf spannende Themen



Nr. 5-24918

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

Thaldorf, Landgasthof  
Frischeisen, Hauptstr.6,  
93309 Thaldorf

€ kostenfrei

∞ PGR Saal-Teuering

Zum zweiten Mal - initiiert von der Pfarreiengemeinschaft Saal-Teuering - 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

## Führungen



Führung

**Kirchenführung in St. Jakobus**  
anlässlich des 100jährigen Bestehens der  
Pfarrei Kelheimwinzer

Referent: Prof. Dr. Alfons Knoll

Nr. 5-25036

**So 22.09.2024,**  
**16.00 Uhr**

St. Jakobus, Kirche  
Kelheimwinzer,  
Kelheimwinzerstr. 286,  
93309 Kelheimwinzer

Führung "Räume öffnen"


# Kirchenführung in der Stadtpfarrkirche St. Barbara, Abensberg



Eine spätgotische Stadtpfarrkirche



Nr. 5-24537

 **Sa 19.10.2024,  
14.00 Uhr**

 Stadtpfarrkirche St.  
Barbara, Barbarapl. 1,  
93326 Abensberg

 ohne Anmeldung.  
 KEB Kelheim, Pfarrei  
Abensberg

Kirchenräume bergen eine Fülle an kunsthistorischen, theologischen und volkskundlichen Schätzen, Symbolen und Zusammenhängen, die es zu entdecken und zu erschließen gilt. Lassen Sie sich begeistern von der Kirche St. Barbara in Abensberg! Erfahren Sie, was sich im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was bestehen blieb. Bei einer Entdeckungsreise durch die Pfarrkirche schweift der Blick in den Kirchenraum, in die Liturgie aber auch auf die Kirchenbesucher selbst.

Referentin: Inge Werner

## 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. 5-24291

**Sa 28.09.2024,  
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, Donauüberquerung, Rücktransport zum Ausgangspunkt) Lastschrift

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch

### Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen 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.

Referenten:

Engelbert Schmaus, Konrad Purreiter



Nr. 5-24292

**Sa 19.10.2024,  
9.00 – 18.15 Uhr**

Vor der Kirche, 93336 Altmanstein  
€ 30,00 € (inkl. Führungen, einfache Pilgerbrotzeit, Umtrunk zum Ausklang, Fahrtkosten, Rücktransport zum Ausgangspunkt) Lastschrift

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Altmanstein nach Stammham

### Jakobswanderung mit historischen, kunsthistorischen und spirituellen Elementen

In der Pfarrkirche Altmanstein 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 Altmanstein führt der Weg vorbei an Grashausen, wo eine Jakobsdarstellung das Hochaltarbild zielt.

In der Dorfkirche von Oberoffendorf am Rand des Köschinger Forstes wurde erst in neuerer Zeit eine Jakobsstatue 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 Altmanstein.

Referentin: Renate Möllmann



## Themenreihe

## Begleitete Wanderungen auf dem Klosterweg auf der VIA NOVA



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 Bistumspatrons. 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 Pilgern vor allem auch unbekannte Kleinode sakraler Baukunst sowie kulturgeschichtlich interessante und land-

schaftlich 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 Pilgererlebnis werden. Jede Etappe des Klosterweges beginnt mit einem Pilgersegen und wird mit einer kurzen Schlussandacht und einem kleinen Umtrunk stimmungsvoll beendet.





## Pilgerwanderung

### Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Herrnsaal nach Frauenbründl

**Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen**

Nr. 5-24357

 **Sa 21.09.2024, 9.00 – 18.00 Uhr**

 Parkplatz vor der Wallfahrtskirche | Frauenbründl, 93077 Bad Abbach

€ 30,00 € (für Fahrt vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss) Lastschrift

Ziel dieses Tages ist eine der wenigen heute noch bestehenden Einsiedeleien, das „Frauenbründl“ bei Bad Abbach.

Nach dem Start in Herrnsaal wandert man im Donautal bis hinauf nach Kapfelberg, in dessen Steinbrüchen das Baumaterial für die römische Befestigung Regensburgs und den mittelalterlichen Dom gebrochen wurden.

In der kleinen Pfarrkirche Poikam sind 600 Jahre alte Fresken erhalten. Patron der normalerweise verschlossenen Marktkirche in Bad Abbach ist der Heilige Christophorus, einer der Patrone der Fuhrleute und Schiffer. Durch den Kurpark führt der Weg auf den Höhenzug oberhalb des Ortes und über weite Felder zur einsam gelegenen Einsiedelei Frauenbründl.

Referent: Paul Brunner



Nr. 5-24359

**Sa 05.10.2024,  
9.00 – 18.00 Uhr**

Treppenaufgang zur  
Wallfahrtskirche | 93352  
Laaberberg

€ 30,00 € (für Fahrt vom  
End zum Zielpunkt,  
Pilgerbrotzeit, Führung,  
Umtrunk zum  
Abschluss)

### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg

**Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen**

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 Hellring beeindruckt durch Ihre lichte Weite und ihre prächtige Rokokoausstattung. Noch heute zeugt die „Hellringer 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 Aufhalten 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. 5-24147

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](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 14.09.2024, 13.00 – 18.00 Uhr

Sa 12.10.2024, 13.00 – 18.00 Uhr



## Ehevorbereitungsseminare

### 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!

Ehevorbereitungsseminar - was macht man da?

Mit den Ehevorbereitungsseminaren 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 Trauungsgottesdienst gestalten können.

Die Ehevorbereitungsseminare sind eine Chance, die vielen prakti-

schon Vorbereitungen vor einer Hochzeit einmal hinter sich zu lassen und gemeinsam einen Tag lang über den „Lebensweg Ehe“ nachzudenken. Außerdem gibt es viele Austauschmöglichkeiten mit Gleichgesinnten.

Wer sich dazu nicht nur einen Tag, sondern ein ganzes Wochenende Zeit geben will, der findet weitere Angebote beim Referat „Ehe und Familie“ der Diözese Regensburg: Tel.: 0941/5972209 | E-Mail: ehe-familie@bistum-regensburg.de

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 Ehevorbereitungsseminaren im Dekanat Kelheim finden Sie hier und auf unserer Homepage!

Nr. 5-23851

**Sa 28.09.2024,**  
**9.00 – 16.00 Uhr**

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

### Ehevorbereitungsseminar (Saal a.d. Donau)

Hinweis: begrenzt auf 12 Paare

Referentin: Eva-Maria Fritz,  
Pastoralreferentin

Nr. 5-24981

**So 23.02.2025,**  
**9.00 – 13.00 Uhr**

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

KEB mit Pfarrei  
Mainburg und Referat  
Ehe und Familie

### Ehevorbereitungsseminar (Mainburg)

Hinweis: begrenzt auf 12 Paare

Referenten: Christian Bräuherr und  
Micheale Fuhrmann-Neumayr

Nr. 5-25139

**Sa 15.03.2025,**  
**9.00 – 13.00 Uhr**

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

### Ehevorbereitungsseminar (Abensberg)

Hinweis: begrenzt auf 15 Paare

Referenten:  
Diakon Norbert Schach, Daniela Scholz,  
Pfarrer Georg Birner





GESELLSCHAFT

**GESELLSCHAFT**

## KINO

## KEB IM ROXY KINO ABENSBERG



Unsere Kinoreihe im ROXY KINO Abensberg begeistert immer wieder zahlreiche Kinobesucher! Seien Sie dabei! Sichern Sie sich rechtzeitig ein Ticket zum Sonderpreis, lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich begeistern von unserer Film Auswahl. Durch Filmgespräche informieren wir Sie weiter zum jeweiligen Thema.

Anlässlich der Demenzwoche und des Welt-Alzheimertages

## Blauer Himmel weiße Wolken

Im Anschluss moderierte Gesprächsrunde mit Dr. med. Florian Grum, Facharzt für Neurologie

Nr. 5-25003

**Mi 25.09.2024,  
19.00 Uhr**

Roxy-Kino,  
Regensburger Str. 7,  
93326 Abensberg

€ kostenfrei.  
(Kostenübernahme der  
Kinotickets durch AOK)

✂ Tickets sichern unter  
[www.roxy-kino.de](http://www.roxy-kino.de) oder  
Tel.: 09443/3865

∞ KEB, Gesundheitsregion  
plus im Landkreis  
Kelheim, AOK Kelheim,  
Senioren Union, Roxy  
Kino Abensberg

Der warmherzige Dokumentarfilm erzählt von Astrid, einer jungen Frau, die eine enge Bindung zu ihren Großeltern hat. Doch nach dem Tod ihres Mannes wird Oma Carmen immer tüdeliger und kann bald nicht mehr allein zu Hause wohnen. Im Pflegeheim ist sie zwar relativ gut aufgehoben, aber die Demenz schreitet unaufhaltsam fort.

So kommt Astrid auf eine ganz besondere Idee: Sie möchte das Abenteuer wagen und mit der Oma auf Kanutour gehen – eine letzte gemeinsame Reise. Das Kinodebüt von Astrid Menzel ist liebevoll und manchmal sogar ergreifend, aber auch ein gutes Beispiel für einen einfühlsamen und respektvollen Umgang mit dem Thema Demenz.



Wir sind  
Landkreis  
Kelheim

**Mittwoch, 25.9.24 um 19.00 Uhr**  
**ROXY KINO Abensberg**

Die Filmemacherin Astrid Menzel und ihr Bruder unternehmen eine Reise mit ihrer demenzkranken Großmutter – eine zehntägige Kanufahrt mit ungewissem Ausgang und vielen neuen Herausforderungen.

**Eintritt: kostenlos**

**Tickets: [www.roxy-kino.de](http://www.roxy-kino.de) oder Tel. 09443 3865**

Im Anschluss moderierte Gesprächsrunde mit Dr. med. Florian Grum, Facharzt für Neurologie



**Hinweis:** Länge: 91 Minuten | Produktionsland: Deutschland | Produktionsjahr: 2022 | Format: DCP, Farbe, 1:1.8 | Ton: Dolby Digital | Sprachfassungen: Deutsch | FSK: freigegeben ab 6 Jahren

**Referenten:**

Franziska Neumeier, Gesundheitsregion plus  
Dr. med. Florian Grum, Facharzt für Neurologie.

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

## Die bildgewaltige Filmwelt von Stefan Erdmann

Stefan Erdmann ist freischaffender Filmemacher 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 relativieren 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-Filmreportage von Stefan Erdmann

## HEIMAT 46° 48° N – Chiemsee, Chiemgau, Alpen

Berge, Wälder, Flüsse und Seen, Menschen und Traditionen.

STEFAN ERDMANN

Chiemsee · Chiemgau · Alpen

# HEIMAT

46° 48° N

LIVE  
KOMMENTIERTER  
FILM

Berge, Wälder, Flüsse & Seen, Menschen und Traditionen. Eine wunderschöne Filmreise durch die Jahreszeiten rund um den Chiemsee. LIVE kommentiert.



ERDMANNFILM.DE

Nr. 5-25001

**Mi 23.10.2024,  
17.00 Uhr**

Roxy-Kino,  
Regensburger Str. 7,  
93326 Abensberg

€ 18,00 €

Frühzeitig Tickets  
sichern unter  
www.roxy-kino.de oder  
Tel.: 09443/3865

KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

Berge, Wälder, Flüsse und Seen, Menschen und Traditionen. Erleben Sie die Schönheit Deutschlands auf dieser wunderschönen Filmreise durch eine der beliebtesten Ferienregionen.

Der Chiemsee, „das bayerische Meer“, und zahlreiche traumhafte Seen, markante Berge und die schönsten Almen - umgeben von dichten Wäldern. Liebliche Flusslandschaften, mystische Moore, sanfthügelige Ebenen und Menschen, die ihre Traditionen leben und am Leben erhalten - die Vielfältigkeit der Region rund um den Chiemsee ist in vielerlei Hinsicht einzigartig.

Der Dokumentarfilmer Stefan Erdmann hat die Vielfalt der Naturschönheiten und den Verbund der Kultur- und Naturlandschaften dieser Region in wunderschönen Momenten erlebt und mit seinen Kameras eingefangen. Bildgewaltige Aufnahmen der Berg- und Tallandschaften wechseln mit Filmsequenzen von Menschen, denen Erdmann im Laufe der Dreharbeiten immer wieder begegnet ist. Es ist ein lebendiger Filmvortrag im Wandel der Jahreszeiten.

Viele Stunden Filmmaterial sind im Laufe von vier Jahren entstanden, und aus der Essenz des umfangreichen Filmmaterials hat Erdmann einen bisher einzigartigen Film erstellt, den er spannend, humorvoll und ebenso informativ LIVE in seiner Film-Show präsentiert.

Unaufdringlich plädiert Stefan Erdmann für den Einklang zwischen Mensch und Natur. Eine Hommage an das Lebensgefühl der Region - naturverbunden, menschnah, berührend und ebenso informativ.

Erleben Sie bei dieser Filmreise knapp zwei Stunden Urlaub für Augen, Ohren und Seele.



Das Delta der Tiroler Ache mündet spektakulär in den Chiemsee

Live-Kino von & mit Naturfilmer Stefan Erdmann

# ISLAND 63° 66° N - Atemberaubend faszinierend

Eine bildgewaltige Filmreise auf der größten Vulkaninsel unseres Planeten.

STEFAN ERDMANN

Atemberaubendes  
**ISLAND**  
63° 66° N

LIVE  
KOMMENTIERTER  
FILM

Ein Journalist hat geschrieben:  
„Erdmann hat aus dem Natur-  
kunstwerk Island ein einzig-  
artiges Film- & Musik-Erlebnis  
geschaffen. Unwirklich schön.“



ERDMANNFILM.DE

Nr. 5-25000

**Mi 23.10.2024,  
20.00 Uhr**

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

€ 18,00 €

🎟️ Frühzeitig Tickets  
sichern unter  
[www.roxy-kino.de](http://www.roxy-kino.de) oder  
Tel.: 09443/3865

🔗 KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

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

Ein Journalist hat über dieses Live-Kino-Event geschrieben: „Stefan Erdmann hat aus dem Naturkunstwerk Island ein einzigartiges Film- und Musik-Erlebnis 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 Hochlandes, von den vielen Besonderheiten entlang der Ringstraße, von einem spektakulären Vulkanausbruch, den er mitten im nordöstlichen Hochland aus nächster 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 gefilmt.

Erdmann: „Die Schönheit, Vielfalt und Kraft der isländischen Natur ist überwältigend. Für Tage ganz allein im Hochland unterwegs zu sein, mich inmitten dieser atemberaubenden Natur aufzuhalten, gehört zu den schönsten und elementarsten Erlebnissen in meinem Leben. Mein Ziel ist es, diese Eindrücke weiterzugeben und einen intensiven und emotionalen Vortrag zu präsentieren, der das Publikum fesselt, begeistert und zugleich informiert.“



Nr. 5-25242

**Mi 13.11.2024,  
19.00 Uhr**

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

€ 9,90 €

🎟️ Frühzeitig Tickets  
sichern unter  
[www.roxy-kino.de](http://www.roxy-kino.de) oder  
Tel.: 09443/3865

🔗 KEB Kelheim und Roxy  
Kino Abensberg

Mit Filmgespräch

## ONE LIFE

### ERINNERN UND VERGESSEN

Sir Nicholas „Nicky“ Winton (Johnny Flynn), ein junger Londoner Makler, rettete in den Monaten vor dem Zweiten Weltkrieg 669 Kinder vor den Nazis. Nicky besuchte Prag im Dezember 1938 und fand dort Familien vor, die vor dem Aufstieg der Nazis in Deutschland und Österreich geflohen waren und unter verzweifelten Bedingungen, mit wenig oder gar keiner Unterkunft und Nahrung und unter der Bedrohung einer Nazi-Invasion lebten. Ihm war sofort klar, dass es ein Wettlauf gegen die Zeit war. Wie viele Kinder konnten er und sein Team retten, bevor die Grenzen geschlossen wurden? 50 Jahre später, wir schreiben das Jahr 1988, wird Nicky (nun gespielt von Anthony Hopkins) vom Schicksal der Kinder verfolgt, die er nicht nach England in Sicherheit bringen konnte. Er macht sich immer wieder Vorwürfe, weil er nicht mehr getan hat. Erst als er in der BBC-Fernsehsow „That's Life!“ überraschend einige überlebende Kinder kennenlernt, die inzwischen erwachsen sind, beginnt er, sich mit seiner Schuld und seinem Kummer auseinanderzusetzen, die er fünf Jahrzehnte lang mit sich herumgetragen hat. (Quelle: Verleih)

**Hinweis:** FSK ab 12 freigegeben | Genres: Drama, Historie & Kriegsfilm | Laufzeit 109 Minuten |

Regie: James Hawes | Drehbuch: Lucinda Coxon, Nick Drake

Besetzung: Anthony Hopkins, Johnny Flynn, Helena Bonham Carter



Nr. 5-25250

📍 Landkreis Kelheim  
 € kostenfrei  
 ✍️ Anmeldung unter:  
 ehrenamtsstelle@landkr  
 eis-kelheim.de |  
 (09441/207-1045)

## Ehrenamt im Zentrum

**Junges Engagement - Erfolgreich Nach-  
wuchs gewinnen**

Datum: 19.10.2024 |  
 Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr  
 Ort: Evangelisches Haus der Begegnung  
 (Mitterweg 23, 84048 Mainburg)  
 Referentin: Ursula Erb

## Vereinstag im Landkreis Kelheim

Datum: 09.11.2024 |  
 Uhrzeit: 09:30-16:30 Uhr  
 Ort: Landratsamt Kelheim  
 Referenten: Karl Bosch, Renate Mitleger  
 Lehner

**Digital verein(t): Soziale Netzwerke ken-  
nenlernen: erste Schritte und Sicherheit**

Datum: 25.11.2024 |  
 Uhrzeit: 17:00-20:00 Uhr  
 Ort: Landratsamt Kelheim, Kleiner Sit-  
 zungssaal (Donaupark 12, 93309 Kel-  
 heim)

## Erfolgreiche Pressearbeit

Zeit, Datum & Ort werden noch bekannt-  
 gegeben  
 Referent: Lukas Sendtner



## Betriebserkundung

### Betriebserkundung der Fels- Werke GmbH im Kalkwerk Saal

mit Führung und Vortrag zum Kalkabbau -  
 Be- und Verarbeitung und Vertrieb

Nr. 5-25094

📅 **Fr 20.09.2024, 15.00 –  
17.00 Uhr, ca. 2  
Stunden**

📍 Fels-Werke – Kalkwerk  
 Saal  
 ✍️ Anmeldung und Info bei  
 Christine Gabler, Tel.  
 09441/21194  
**Anmeldeschluss**  
 29.08.2024  
 ∞ KAB

Hinweis: Bitte an festes Schuhwerk denken

Referent: vor Ort



Nr. 5-25124

📅 **Oktober – genauer  
Termin wird noch  
bekannt gegeben**

📍 Einmuß, Schützenhaus, ,  
 Einmuß  
 ✍️ bei Patricia Kolb,  
 Telefon: 09441/685572  
 ∞ KDFB

## Vortrag

### Polizeivortrag zum Thema Einbruch

mit Jahreshauptversammlung



Nr. 5-24669

📅 **Di 08.10.2024,  
17.30 Uhr**

📍 Am Kastlacker 1,  
 93309 Kelheim  
 ∞ Frauenkreis  
 Schambach

## Führung

### Führung und Vortrag in der Kaffeerösterei und Edelbrennerei Schweiger in Kelheim



Nr. 5-25095

📅 **Di 08.10.2024,  
19.00 Uhr**

📍 Kelheim, Pfarrheim  
 Affecking, Schloßbuckel  
 7, 93309 Kelheim  
 ✍️ Anmeldung und Info bei  
 Christine Gabler, Tel.  
 09441/21194  
 ∞ KAB

## Vortrag

### Nachhaltigkeit im Alltag

Wie wir Plastik vermeiden und Müll reduzieren

Referentin: Fiona Christoph



Nr. 5-25072

**Di 05.11.2024,  
19.00 Uhr**

📍 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ kostenfrei Kostenfrei,  
Spenden für die Arbeit  
der KEB erwünscht.

🔗 KEB, Bürgertreff –  
Markt Bad Abbach

### Workshop - Tipp!

## KI – Künstliche Intelligenz: Erklärt und ausprobiert

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.

Referentin:



**Tanja Köglmeier,**  
M.A., Fachstelle Medien und  
Digitales



### ERNEUERBARE ENERGIEN

## Info-TECH:

## Photovoltaik & Speicher

Kostenfreie Informationsveranstaltung der  
Energieagentur Regensburg im Landratsamt  
Kelheim



REGENSBURG  
**energieagentur**

Nr. 5-24538

**Do 24.10.2024,  
17.30 Uhr**

📍 Landratsamt Kelheim,  
großer Sitzungssaal,  
Donaupark 12, 93309  
Kelheim

€ kostenfrei

📄 Anmeldung online unter:  
[www.energieagentur-regensburg.de/  
anmeldungveranstaltung](http://www.energieagentur-regensburg.de/anmeldungveranstaltung)

🔗 KEB, Energieagentur  
Regensburg,  
Landratsamt Kelheim

Solarstrom im Eigenheim nutzen, auch wenn die Sonne nicht scheint - das kann eine Photovoltaikanlage mit einem Solarstromspeicher ermöglichen. Die damit verstärkte Unabhängigkeit von externen Stromanbietern ist für immer mehr Hausbesitzer ein gut realisierbarer Wunsch. Bei der Umsetzung gilt es einige technische und rechtliche Aspekte zu beachten. Dies und andere interessante Gesichtspunkte wie Investitionskosten und Vergütungssätze werden durch einen Mitarbeiter der Energieagentur beleuchtet.

Die ENERGIEAGENTUR REGENSBURG bietet im Landkreis Kelheim regelmäßig kostenfreie Vorträge zu wechselnden Themen aus dem Bereich Haus- und Energietechnik an.



### Studienfahrt

## Studienfahrt zum Bayerischen Landtag

mit Führung und Vortrag

Anmeldung bei Heike Zeilbeck, Tel.:  
08751/4302

Nr. 5-24942

**Mo 07.10.2024,  
7.00 Uhr**

📍 Pfarrheim  
Sandelzhausen,  
Sandolfstr. 10,

🔗 KDFB

Referentin: Antonia Ostermeier





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

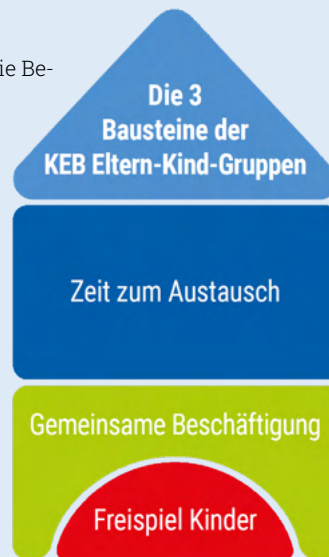
Durch das gemeinsame Gespräch erhalten Eltern Einblicke in die Entwicklungsphasen der Kinder, Impulse für den Erziehungsalltag und tauschen sich über viele Themen aus. So entstehen Freundschaften, Kontakte und Netzwerke.

#### 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.



## 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 nächste EKG-Leiter/-innen Ausbildung beginnt Anfang des Jahres 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, Pfarrheim Affecking  
*Helena Rapp, Tel.: 0160/ 1291731*

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 Kücükcale, Tel.: 0170/ 4648537*

NEU

NEU

NEU

### 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*



Kurs

## Mama Fitness in Kelheim

Teilnahme mit Kind möglich | Postnatales Training | Zur Stärkung des Beckenbodens



Nr. 5-25120

**Der Kurs startet im Oktober 2024 und geht von 8:30 – 9:30 Uhr. Die genauen Termine werden spätestens Mitte September auf unserer Homepage bekanntgegeben.**

📍 Pfarrheim Affecking, Schloßbuckel 7, 93309 Kelheim

€ 55,00 € (geschlossener 5er Block zu je 60 Minuten)

Ganzkörpertraining für Mamas zur Stärkung des Beckenbodens. Dieser wird in fast allen Übungen miteinbezogen und stellt eine große Bedeutung im Training dar.

Die Teilnahme ist auch mit Baby in der Trage möglich. Es dürfen gerne auch größere Kinder mitgenommen werden.

Bei Fragen zum Kursinhalt: [jane.perfoll@supermamafitness.de](mailto:jane.perfoll@supermamafitness.de)  
Anmeldung über die KEB.

**Hinweis:** Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Sportbekleidung, ggf. Trage



**Referentin: Jane Perfoll,**  
zertifizierte superMAMAFitness-Trainerin und zertifizierte Kursleiterin für Beckenbodentraining

Kurs

## Babymassage Kurs



Nr. 5-25109

📍 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

Geeignet für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter.

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



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

Mi 04.09., 10.00 Uhr – Mi 18.09.2024, 11.00 Uhr  
Mi 02.10., 10.00 Uhr – Mi 16.10.2024, 11.00 Uhr  
Mi 06.11., 10.00 Uhr – Mi 20.11.2024, 11.00 Uhr  
Mi 04.12., 10.00 Uhr – Mi 18.12.2024, 11.00 Uhr

## EMPFEHLUNG FÜR PAPAS

# „2. Kesser Vatertag“ – Väterseminar

**Kommunikation im Erziehungsalltag -  
Wie sag ich`s als Partner und Papa?**



Nr. 5-25108

**Sa 23.11.2024,  
9.00 - 14.30 Uhr**

Landratsamt Kelheim,  
Kleiner Sitzungssaal,  
Donaupark 12, 93309  
Kelheim

€ kostenfrei

Anmeldung bei der  
KoKi: [koki@landkreis-kelheim.de](mailto:koki@landkreis-kelheim.de), Tel.  
09441/207-5345

∞ KEB Kelheim, KoKi  
Kelheim

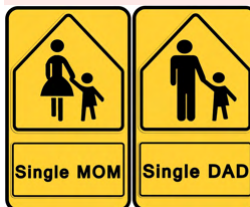
Kess steht für: kooperativ, ermutigend,  
sozial und situationsorientiert.

Väter wirken heutzutage aktiv bei der  
Erziehung ihrer Kinder mit. In diesem  
Sinne gestaltet unser Referent Sebastian  
Wurmdobler den "zweiten kessen Vater-  
tag" aktiv und abwechslungsreich, mit  
ausreichend Zeit zum Austausch. Für  
Väter von Kindern im Alter von 0 bis 3  
Jahren.

Das Thema lautet:  
Kommunikation im Erziehungsalltag -  
Wie sag ich`s als Partner und Papa?



Referent: Sebastian Wurmdobler,  
Bildungsreferent, Kolpingbildungswerk  
Regensburg



Nr. 5-25106

📍 Pfarrheim,  
Kelheimwinzerstr. 286,  
93309 Kelheim

€ kostenfrei

☑ Eine vorherige  
Anmeldung ist nicht  
erforderlich.

∞ KEB Kelheim mit KoKi  
Kelheim



## Extras

## Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim

Mütter und Väter, die ihre Kinder über-  
wiegend alleine erziehen, sind im Alltag  
oft besonders gefordert. Der Treff am  
zweiten Donnerstag im Monat bietet al-  
leinerziehenden Eltern mit Kindern von  
0 bis 3 Jahren eine Möglichkeit, sich  
über gleiche oder ähnliche Themen und  
Fra-gen rund um Erziehung,  
Kinderbetreu-ung, Beruf, finanzielle  
Hilfen und Mög-lichkeiten für  
Alleinerziehende austau-schen zu  
können.

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

Referentin: Sabine Stark,  
alleinerziehende Mutter und in Teilzeit als Erzie-  
herin im Kindergarten tätig.

Do 12.09.2024, 15.30 – 17.00 Uhr

Do 10.10.2024, 15.30 – 17.00 Uhr

Do 14.11.2024, 15.30 – 17.00 Uhr

Do 12.12.2024, 15.30 – 17.00 Uhr





Nr. 5-24498

**Sa 19.10.2024,  
14.00 – 16.00 Uhr**

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

€ 18,00 € (1 Erwachsener  
+ 1 Kind)  
Lastschrift

### Workshop

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

**Workshop für Eltern und Kinder zur  
Körperstabilität**

Von Kopf bis Fuß in Bewegung - spielerische Körperarbeit mit Kindern



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24736

**Fr 29.11.2024, 15.30  
Uhr – So 01.12.2024,  
13.00 Uhr**

📍 Kolping-Bildungshaus  
Lambach, Lambach 1,  
93462 Lam

### Studienfahrt

## Familienbildungswochenende – Den Advent bewusst beginnen ...im Kolping-Haus Lambach bei Lam am Großen Arber

Mit dabei sein können alle: von klein bis groß, von Null bis Hundert, Familien, Paare, Einzelpersonen, usw.  
Ziel: Mit netten Leuten Zeit gestalten, abschalten, sich Zeit nehmen und einen bewussten Einstieg in die Adventszeit erleben; damit diese nicht gar so hektisch wird.

**Hinweis:** Anmeldung in den Pfarrbüros der Pfarreiengemeinschaft Hl. Kreuz & St. Pius Kelheim

Telefon: 0 94 41 / 34 50  
hl-kreuz.kelheim@bistum-regensburg.de  
oder: Telefon: 0 94 41 / 71 54  
st-pius.kelheim@bistum-regensburg.de

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

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



### Praxis-Seminar

## Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Kindern bis zu 3 Jahren. Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder - denn schließlich ist die Geschmackvorliebe „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie das herausfinden können.

Nr. 5-25188

**Mi 11.09.2024,  
9.30 – 11.00 Uhr**

📍 Staatliche  
Landwirtschaftsschule  
Abensberg, Abt.  
Hauswirtschaft,  
Münchener Str. 4, 93326  
Abensberg

€ kostenfrei

📄 Anmeldung beim AELF  
unter  
www.weiterbildung.bayern.de

**Anmeldeschluss  
08.09.2024**

🔗 KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

Referentin: Rita Neumayer,  
Dipl. Oecotrophologin



Nr. 5-25189

**Mi 09.10.2024,  
19.30 – 21.00 Uhr**

€ kostenfrei

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

**Anmeldeschluss  
06.10.2024**

∞ KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

**Online**

## Vom Brei zum Familientisch

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Kind im 8. bis 12. Monat. Die Breikostzeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Referentin: **Manuela Panse**,  
Dipl. Oecotrophologin



Nr. 5-25191

**Do 10.10.2024, oder  
Do 07.11.2024, oder  
Do 12.12.2024  
9.30 – 11.00 Uhr**

€ kostenfrei

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

**Anmeldeschluss  
ist immer vier Tage vor  
der Veranstaltung!**

∞ KEB Kelheim und AELF-  
Abensberg-Landshut

**Online**

## Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus

Lustvolle Bewegungs-Spiel-Räume sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie erhalten in dieser Veranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Referentin: **Katharina Schmucker**,  
B.A. Gesundheitsmanagement



Nr. 5-25194

**Mo 14.10.2024,  
9.00 – 10.30 Uhr**

📍 Staatliche  
Landwirtschaftsschule,  
Münchener Str. 4, 93326  
Abensberg

€ kostenfrei

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

**Anmeldeschluss  
07.10.2024**

∞ KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

**Praxis-Seminar**

## Der erste Brei selbstgemacht!

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kind zwischen dem 4. bis 6. Monat. Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Sie erfahren in der Praxisveranstaltung, wie die verschiedenen Breie schrittweise eingeführt werden und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost. Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

Referentin: **Veronika Hirsch**,  
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin



Nr. 5-25195

**Di 22.10.2024,  
9.30 – 11.00 Uhr**

€ kostenfrei

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

**Anmeldeschluss  
15.10.2024**

∞ KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

**Online**

## Babybrei trifft Fingerfood

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagespflegepersonen mit Baby im 4. bis 6. Monat. Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z.B. Babyled weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Referentin: **Rita Neumayer**,  
Dipl. Oecotrophologin, Dipl. Oecotrophologin





Nr. 5-25196

**Do 07.11.2024,  
18.00 – 20.30 Uhr**

Staatliche  
Landwirtschaftsschule,  
Münchener Str. 4, 93326  
Abensberg

€ max. 3,00 €

Anmeldung beim AELF  
unter  
www.weiterbildung.bayern.de

**Anmeldeschluss  
31.10.2024**

KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

### Praxis-Seminar

## Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sowie Großeltern, Tagespflegepersonen und Erzieher und Erzieherinnen. Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten verschiedene Mahlzeiten zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Die entstandenen Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt. Es werden max. 3,00 € eingesammelt.

Referentin: Veronika Hirsch,  
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin



Nr. 5-25197

**Mi 20.11.2024,  
9.30 – 11.00 Uhr**

€ kostenfrei

Anmeldung beim AELF  
unter  
www.weiterbildung.bayern.de

**Anmeldeschluss  
17.11.2024**

KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

### Online

## Entspannt am Familientisch – so geht's!

Das Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr sowie Großeltern, Tagespflegepersonen und Erzieher und Erzieherinnen. Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen früh-

kindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

Referentin: Manuela Panse,  
Dipl. Oecotrophologin



Nr. 5-25231

**Mi 27.11.2024,  
9.30 – 11.00 Uhr**

€ kostenfrei

Anmeldung beim AELF  
unter  
www.weiterbildung.bayern.de

**Anmeldeschluss  
24.11.2024**

KEB und AELF  
Abensberg-Landshut

### Online

## Gut ernährt von Anfang an: die Muttermilch macht's!

Muttermilch wird von nationalen und internationalen Fachgesellschaften als Goldstandard betrachtet. Sie ist optimal auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt. Außerdem hat das Stillen Vorteile für Mutter und Kind. Nicht nur ausschließliches Stillen, sondern auch teilweises Stillen ist hilfreich und wichtig! In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema Stillen und praktische Tipps für einen erfolgreichen Stillstart und eine gelungene Stillbeziehung.

Zusatzinformationen:

Das Seminar soll werdenden Eltern als Entscheidungshilfe und stillenden Müttern zur Unterstützung in der Stillzeit dienen. Sie erfahren außerdem, was Sie bei der Ernährung in der Stillzeit beachten sollten, um Ihr Baby und sich selbst optimal zu versorgen.

Referent: Elisabeth Weiß,  
Dipl. Oecotrophologin





KULTUR

**KULTUR**



Nr. 5-25201

📅 **September 2024 –  
genaues Datum wird  
noch bekannt gegeben**

📍 Sandsbach, Pfarrheim,  
Schulstr. 2, 84097  
Sandsbach

🔗 KDFB



Nr. 5-25142

📅 **durchlaufend**

📍 Mühlhausen, Pfarrheim,  
Geibenstettener Str. 17,  
93333 Mühlhausen

🔗 KDFB



Nr. 5-24517

📅 **Sa 14.09.2024, 14.00 –  
17.00 Uhr, genaue  
Uhrzeit wird noch  
bekannt gegeben**

📍 Painten, Pfarrheim,  
Neuloher Weg 4a,  
93351 Painten

🔗 KDFB

### Betriebserkundung

**Betriebserkundung in der  
Brauerei Pillmeier in Langquaid**  
mit Führung und Vortrag zum Bier brauen /  
Zutaten / Prozesse / Vermarktung / Geschmack  
im Laufe der Zeit

Referent: Armin Pillmeier

### Kurs

**Anleitung für Meditative Tänze**

Referentin: Resi Haltmaier

### Führung

**Führung im Nepal-Himalaya**  
**Tempel**  
Mit Vortrag

### Kurs

**Anleitung zum Cajon  
spielen**



Nr. 5-25023

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

€ 60,00 €

#### Hinweis:

Eigene Cajones können  
mitgebracht werden.  
Ansonsten können auch  
Instrumente ausgelie-  
hen werden.

Das Cajon - ein kleines Schlagzeug zum  
mitnehmen. Als Percussion-Instrument  
ist das Cajon ein sehr beliebtes Mittel,  
um den Rhythmus zu akustischer Musik  
zu spielen, egal ob zur Akustikgitarre  
oder als Chorbegleitung. In diesem Ca-  
jon Einsteigerkurs wird in 6 Einheiten  
vom ersten Schlag bis hin zur ersten  
Liedbegleitung geführt.

Referent: Daniel Hörber

#### Cajon für Anfänger

Mo 30.09.2024, 18.00 Uhr – Mo 11.11.2024,  
19.30 Uhr, 6 Treffen

#### Cajon für Fortgeschrittene

Mo 30.09.2024, 19.30 Uhr – Mo 11.11.2024,  
21.00 Uhr, 6 Treffen



## Seminar

# Paris mon Amour – und Bon appétit

Lesung mit Gespräch



Nr. 5-23916

**Mi 09.10.2024,  
19.00 Uhr**

📍 Gasthaus in der Heide,  
Lindenstr. 30, 93342  
Saal a. d. Donau

€ 18,00 € incl. Imbiss  
Lastschrift



Referentin: Angelika Süß,  
Theaterregisseurin



Nr. 5-24607

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

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

## Kurs

## Ukulele – Kurse im Herbst

Ukulele, leichter geht's nimmer! Mit der viersaitigen Mini-Gitarre haben Sie ein schnelles musikalisches Erfolgserlebnis, auch wenn Sie nie zuvor ein Instrument gespielt haben u. keine musikalischen Kenntnisse vorweisen können. Mit dem authentischen, hawaiianischen Instrument werden wir Volkslieder, Party- u. Popmusik u. Gospellieder lernen. Es bringt viel Freude u. Enthusiasmus.

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

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

Referent: Kurt Meimer

### Ukulele - Anfänger

Do 10.10.2024, 18.00 Uhr – Do 21.11.2024,  
19.30 Uhr, 6 Treffen

### Ukulele - Aufbaukurs


Do 10.10.2024, 19.30 Uhr – Do 21.11.2024,  
21.00 Uhr, 6 Treffen




## Kuchlbauer's Bierwelt – Brauerei- und Turmführung



Nr. 5-25205

 **So 20.10.2024,  
14.00 – 16.00 Uhr**

**-> Treffpunkt bereits  
um 13.45 Uhr!**

 Brauerei Zum  
Kuchlbauer,  
Römerstraße 5–9,  
93326 Abensberg

Adresse für Ihre  
Navigation zum  
Parkplatz der Brauerei:  
Schulhausplatz 4 93326  
Abensberg | oder:  
Parkplatz  
Gillamooswiese  
(Münchener Str. 23)

€ 13,90 €  
Lastschrift

 **Anmeldeschluss  
11.10.2024**

Im Rahmen einer Führung durch Kuchlbauer's Bierwelt können Sie die Brauerei inklusive dem Kuchlbauer Turm besichtigen. Außerhalb der Führungen sind keine Besichtigungen möglich; auch den Kuchlbauer Turm können Sie nur im Rahmen einer Führung erleben.

**Dauer & Ablauf:**

Eine Führung dauert ca. 90 Minuten. Im Anschluss können Sie noch 1 Getränk (0,5 l) und 1 Breze genießen, die im Führungspreis inbegriffen sind (ca. 30 Minuten).

**Barrierefreiheit:**

Aus historischen-baulichen Gründen sind Kuchlbauer's Bierwelt sowie der Kuchlbauer Turm für Rollstuhlfahrer nur bedingt zugänglich. Sie können jedoch mit dem Fahrstuhl bis zur Aussichtsterasse im Turm fahren und anschließend an der Bierprobe teilnehmen. Ermäßigter Preis: 4,90 €. Im Erdgeschoss des KunstHausAbensberg befindet sich eine behindertengerechte WC-Anlage.

**Hinweis:** Teilnehmerzahl mind. 15 Personen. Aus hygienischen Gründen sind keine Hunde erlaubt. Seien Sie bitte spätestens pünktlich um 13.45 Uhr am Treffpunkt!

**Referent:** Matthias Bock



Kurs

# Whisky - Tasting – „Alpen-Spezial“



Nr. 5-24479

📅 **Fr 29.11.2024,**  
**19.00 Uhr**

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

€ 50,00 € incl. 6 Sorten,  
Wasser und  
Knabbereien  
Lastschrift

Whisky ist vielfältig und bietet eine große Palette an Geschmacksrichtungen.

Warum nicht mal Whiskys aus 3 verschiedenen Destillieren aus dem alpenländischen Bereich - Bayern, Österreich und der Schweiz - probieren?

Aber keine Sorge, wenn sie noch keine Vorkenntnisse haben und in die Welt des/der Whiskys eintauchen wollen! Einfach so trinkt man ihn nicht. Um in den vollen Genuss zu kommen, schauen wir uns auch etwas Theorie zur Herstellung und zum richtigen Probieren an.

Wir probieren verschiedene Gläser, mit und ohne Eis und experimentieren auch mit Wasser.

Aber im Vordergrund steht der Vergleich der drei verschiedenen Destillieren und jeweils zwei verschiedene Whisky Sorten. Denke daran: Whisky-Tasting ist eine subjektive Erfahrung. Jeder hat unterschiedliche Vorlieben und Geschmacksempfindungen. Genießen Sie also die Vielfalt und entdecken Sie neue Facetten dieser faszinierenden Spirituose!

Hinweise:

**Mindestalter: 18 Jahre (gesetzliche Vorgabe)!**

**Wenn Sie Alkohol konsumieren, sollten Sie das eigene Auto zu Hause lassen!**

Referent: Bernhard Schöfer, Whisky Liebhaber





Nr. 5-24144

📅 **Fr 25.10.2024, genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben**

📍 OTTO's Weinbar, Kelheim

∞ Frauen- und Mütterverein und KEB



Nr. 5-25203

📅 **Di 19.11.2024, 19.30 Uhr**

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

∞ KDFB



Nr. 5-24839

📅 **Do 21.11.2024, 19.00 – 21.15 Uhr**

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

€ 10,00 € Lastschrift

### Kurs

## Wein-Seminar mit Verkostung

### Filmgespräch

## Kelheim im Jahr 1963 und 100 Jahre Befreiungshalle

Filme und Gespräche zur Entwicklung der Stadt

Referentin: Monika Stadler-Fellner

### Kurs

## Anleitung zum sakralen Tanz - „Von der Bewegung in die Stille“

mit Franziskanerbruder Georg Schmausser

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



Referent: Br. Georg Schmausser

### Extras

## Weihnachtslieder und ihre Geschichte

Einführung in das weihnachtliche Liedgut



Nr. 5-24759

📅 **So 15.12.2024, 16.00 – 18.00 Uhr**

📍 Zachhof – Niederleierndorf, Hauptstr. 8, 84085 Langquaid

€ Eintritt frei – Spenden erwünscht.

∞ Zachhof – Gast+Kultur und KEB Kelheim

Jedes Weihnachtslied ist irgendwann mal irgendwie entstanden. Hintergründe und Anekdoten zu bekannten Weihnachtsliedern werden vorgestellt und anschließend begleitet von Klavier und einer Vorsinggruppe gemeinsam gesungen. Glühwein und weihnachtliches Gebäck zaubern eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Referent: Zachhof - Gast und Kultur



Workshop

# Heilsames Singen – Chanten im Advent

Anleitung zur Entspannung mit Klängen aus aller  
Welt



Nr. 5-24533

**Mi 04.12.2024,  
18.30 – 20.30 Uhr**

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

€ 20,00 €  
Lastschrift

Ein Abend um Energie und Kraft zu schöpfen mit Liedern, Tänzern und Klanggeschenken aus aller Welt. Gitarre, Monochord und Shruti Box sind unsere Begleiter - herzlich willkommen! „Singen können“ ist kein Hindernis, aber auch keine Voraussetzung zum Chanten. denn, „Wenn Du gehen kannst, kannst Du tanzen, wenn Du sprechen kannst, kannst Du singen“. (Afrikanisches Sprichwort)

Chants kommen aus verschiedenen Kulturkreisen: Lieder des Herzens wie spirituelle Lieder und Mantras, indianische Kraftlieder, Tanzlieder der Sufis und einfache Lieder der Völker. Worte und Melodie wiederholen sich, so kommt unser Geist zur Ruhe, alle haben Zeit sich einzuschwingen.

Gemeinsames Singen macht glücklich und gesund!

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

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

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



Referentin: Susanne Goebel





Fit durch Bewegung .....57  
Kochkurse .....62

# GESUNDHEIT

Kostenlose Vortragsreihe im Landkreis Kelheim

## FRAUENGESUNDHEIT on Tour



„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, Pflegerinnen, 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. Die anstehende Vortragsreihe bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich über wichtige Themen wie Prävention, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten im Bereich der Frauengesundheit zu informieren. Ich bin überzeugt, dass die Vorträge dazu beitragen werden, das Bewusstsein für die Bedeutung von Frauengesundheit zu schärfen und Frauen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Ich danke allen Referentinnen und Referenten sowie den Organisatorinnen und Organisatoren unter dem Dach der Gesundheitsregion-plus Landkreis Kelheim für ihr Engagement und wünsche Ihnen spannende und informative Veranstaltungen im Rahmen dieser vielfältigen Vortragsreihe. Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen in unserer Region nachhaltig zu stärken. Übrigens: Auch interessierte Männer sind herzlich willkommen!“

*Martin Neumeyer | Landrat des Landkreises Kelheim*



Nr. 5-25148

**Mi 11.09.2024,  
18.00 Uhr**

Tagungshaus im Kloster Rohr (Prager Saal)  
Abt-Dominik-Prokop-Platz 1, 93352 Rohr i. NB

€ kostenfrei

☑ ohne Anmeldung.

Nr. 5-25157

**Di 08.10.2024,  
18.00 Uhr**

Gemeindehaus Mainburg, Mitterweg 23, 84048 Mainburg

€ kostenfrei

☑ ohne Anmeldung.

**Themenreihe: Frauengesundheit**

### Herzinfarkt: Nicht nur ein männliches Problem – Besonderheiten, Risiken und Prävention für Frauen

Stechender Schmerz im linken Arm, Engegefühl in der Brust, Atemnot: typische Symptome eines Herzinfarkts? Nicht unbedingt! Gerade bei Frauen äußert sich ein Infarkt oft anders. Prof. Dr. med. Marcus Fischer spricht in seinem Vortrag über Ursachen, Symptome und Möglichkeiten zur Vorbeugung eines Herzinfarkts speziell bei Frauen.

Referent: Prof. Dr. med. Marcus Fischer, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie & Internistische Intensivmedizin, Caritas-Krankenhaus St. Lukas GmbH

**Themenreihe: Frauengesundheit**

### Geschlechtersensible Medizin – Frauen und Männer: alles gleich(gültig)?

Haben Frauen und Männer die gleichen Symptome? Wirken Medikamente bei Frauen und Männer gleich? Haben Frauen und Männern dieselben Nebenwirkungen oder müssen die Dosierungen angepasst werden? Wie wichtig ist die Aufklärung und welche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es - auch beim medizinischen Personal? Diese Fragen möchte Frau Dr. Hildegard Seidl, Fachreferentin für Gendermedizin, gemeinsam mit Ihnen beantworten.



Referentin: Dr. Hildegard Seidl, Fachreferentin für Gendermedizin, München Klinik Schwabing

Nr. 5-25164

**Mi 06.11.2024,  
18.00 Uhr**

📍 Haus des Gastes  
Riedenburg,  
Marktplatz 1, 93339  
Riedenburg

€ kostenfrei

📝 ohne Anmeldung.

**Themenreihe: Frauengesundheit**

## Zuckererkrankung bei der Frau – was ist anders?

Diabetes mellitus, eine der bedeutendsten Volkskrankheiten, kündigt sich bei Frauen oft schon in jungen Jahren an, erhält dann aber oft nicht die Aufmerksamkeit, die zur Vorsorge und Behandlung notwendig wäre. In dem Vortrag geht es um die Zuckererkrankung im Allgemeinen und bei der Frau im Speziellen. Darüber hinaus geht Ursula Caissier, Fachärztin für Innere Medizin, auf die Methoden der Diagnostik ein und stellt Möglichkeiten zur Prävention von Diabetes mellitus vor.

**Referentin: Ursula Caissier**, Cheförzantin der Caritas-Krankenhaus St. Lukas GmbH, Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Diabetologie, Diabetologin der DDG

Nr. 5-25165

**Mi 15.01.2025,  
18.00 Uhr**

📍 Klostercafé Biburg,  
Eberhardplatz 1a, 93354  
Biburg

€ kostenfrei

📝 ohne Anmeldung.

**Themenreihe: Frauengesundheit**

## 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, 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 Frauenklinik, 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 Kelheim

-Hier klicken-

📝 **Für diesen Workshop  
ist eine Anmeldung  
erforderlich!**

**Themenreihe: Frauengesundheit**

## 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!



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

**| SAVE THE DATE |**

## Frauenlauf & Gesundheitstag 2025 in Kelheim

Gemeinsam laufen, walken und sich über die Gesundheit informieren: 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. Alle Teilnehmerinnen sind Siegerinnen, weil sie für sich und ihre Gesundheit an den Start gegangen sind.



Nr. 5-25179

**Sa 26.04.2025**

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

In jeder Lebenslage für Sie da!



## caritasKelheim

Wo Christen leben, lebt auch die Caritas: tätige Nächstenliebe, qualifizierte Hilfen, Eintreten für die Schwachen in einer Gesellschaft der Starken.

Allgemeine Kontaktmöglichkeit: Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V. Pfarrhofgasse 1 | 93309 Kelheim  
Tel.: 09441 5007-0 | E-Mail: kreisverband@caritas-kelheim.de



## 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 Mechanismen 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

Nr. 5-25212

**5.12.2024 |**  
**12.12.2024 |**  
**19.12.2024**  
**09.01.2025 |**  
**16.01.2025 |**  
**23.01.2025**

**jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr**

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

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

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.

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

Nr. 5-25225

**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.

Nr. 5-25226

 **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

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.

## 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. Ansprechpartnerin: Lisa Rusch Klinische Sozialarbeit M.A.

Nr. 5-25239

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

### Information

## Weitere Angebote der Beratungsstelle für seelische Gesundheit

- 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



Nr. 5-24370

**Sa 28.09.2024,  
12.00 Uhr**

KEB, Caritas Kelheim

### Motorradfahren und Gutes tun

## „Fellows Ride“ 2024 – Mit offenem Visier für Depressionshilfe

Mit Kundgebungen von Dieter Schneider zum Thema „Depression“.

Treffpunkt ab 12 Uhr, Abfahrt um 13 Uhr am Parkplatz des Landratsamtes Kelheim, Donaupark 12, 93309 Kelheim. Endlocation mit Spendenübergabe und Benefizkonzert ab 16.30 Uhr im Biergarten Biburg.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung.

Referent: Dieter Schneider



Nr. 5-25009

**Do 10.10.2024,  
18.00 Uhr**

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

kostenfrei, Spenden sind willkommen!

Keine Anmeldung erforderlich!

KEB Kelheim und Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V., Beratungsstelle für seelische Gesundheit

### Lesung am Tag der seelischen Gesundheit

## Aus der Krankheit ins Licht

### Lesung

Jahrzehntelang ist Sozialpädagogin Nicole Lindner für andere da - und vernachlässigt dabei sich selbst. Erst eine Depression bringt die Kehrtwende und lässt sie ihr Leben Stück für Stück neu ordnen. Heute ist Nicole dankbar für diese Erfahrung, denn sie hat sie zu einem neuen Menschen gemacht. Die Autorin liest aus ihrem Buch „Aus der Krankheit ins Licht“ und wird dabei musikalisch von ihrem Ehemann Christian Lindner auf der Klarinette begleitet. Bei Bedarf findet ein Erfahrungsaustausch statt sowie eine Fragerunde. Das Buch und die Lesung sind Mutmacher für alle Betroffene, deren Angehörige und andere Interessierte zum Thema Depression.

Referentin: Nicole Lindner,

Autorin, Sozialpädagogin und Trainerin für Bio-grafisches Arbeiten

### Caritas-Krankenhaus St. Lukas GmbH

## Gesundheitstag mit vielen Aktionen im Caritas-Krankenhaus St. Lukas



Nr. 5-24942

**Sa 28.09.2024,  
10.00 - 15.00 Uhr**

Caritas-Krankenhaus St. Lukas GmbH, Traubenweg 3, 93309 Kelheim

kostenlos.

Von der Blutzuckermessung über Vorträge bis zur Teddy-Sprechstunde für Kuscheltiere: Beim großen Gesundheitstag des Caritas-Krankenhauses St. Lukas wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Besucherinnen und Besucher. Von 10.00 bis 15.00 Uhr finden in den Räumen und auf dem Gelände des Krankenhauses vielfältige Aktionen

und Mitmachangebote statt. Dazu zählen unter anderem eine „Blaulichtmeile“ mit verschiedenen Fahrzeugen von Feuerwehr und Rettungsdienst, ein begehbares Darmmodell, eine „Gesundheitsstraße“ mit Informationsangeboten und Tipps zur Prävention sowie unterschiedliche Vorträge rund um die Gesundheit.

Informieren Sie sich bei den Vorträgen u.a. zu diesen Themen:

- Vorsorge von Erkrankungen wie Darmkrebs und Diabetes
- Brustschmerzen richtig interpretieren
- Einblicke in die Unfallchirurgie
- Informationen zur Geburtshilfe und Schwangerenberatung

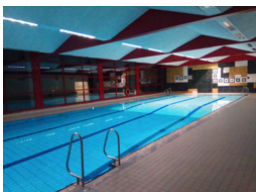


Krankenhaus  
St. Lukas

Krankenhaus des  
Landkreises Kelheim

Weitere Informationen zum Gesundheitstag finden Sie hier:  
[www.csl-kelheim.de](http://www.csl-kelheim.de)





Nr. 5-24967

**Genauere Termine werden nach Eröffnung des Hallenbades bekannt gegeben**

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

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

### Kurs

## Tauchkurse im Herbst und Winter

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

Referent: Nabil Hamouda,  
Tauchlehrer



Nr. 5-24705

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

€ 40,00 €

### 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

Mo 23.09.2024, 18.00 Uhr – Mo 21.10.2024, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 23.09.2024, 19.30 Uhr – Mo 21.10.2024, 20.30 Uhr, 5 Treffen

Mo 04.11.2024, 18.00 Uhr – Mo 02.12.2024, 19.00 Uhr, 5 Treffen

Mo 04.11.2024, 19.30 Uhr – Mo 02.12.2024, 20.30 Uhr, 5 Treffen

### Kurs

## Entspannungsabende – DEINE AUSZEIT VOM ALLTAG

Ankommen, entspannen, durchatmen, Kraft tanken



Nr. 5-25118

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

Praxis Yvonne Listl, Waldstraße 7, 93342 Saal

€ 4er Block: 49,00 € (incl. Tee) oder: 10er Karte (5 Monate gültig: 140,00 €)

Anmeldung unter: 0170/8167850, 09441/177313

KEB Kelheim und Praxis Yvonne Listl

Mit Hilfe des Autogenem Trainings, eine Art der Selbsthypnose, und der progressiven Muskelentspannung, ein an- und entspannen aller Körperteile, kommen Körper und Geist zur Ruhe. Beruhigende Klänge verschiedener Klangschalen und die anschließende Phantasiereise verhelfen zu tiefer Entspannung.



Referentin: Yvonne Listl,  
zertifizierte Entspannungstrainerin



Nr. 5-24417

**Mo 09.09.2024, 14.00 Uhr – Mo 16.12.2024, 15.00 Uhr, durchlaufend**

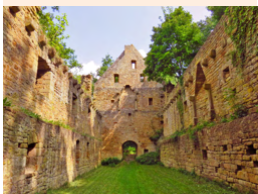
Biburg, Gemeinschaftshaus, Klosterstr. 21, 93354 Biburg

PGR und Helferkreis Biburg

**Kurs**

**Anleitung zur Seniorengymnastik**

Referentin: Brigitte Diring



Nr. 5-25010

**Mi 18.09.2024, 17.00 – 19.00 Uhr**

Treffpunkt: Kelheimwinzer am Penderparkplatz an der Kreisstraße

€ 9,00 € Lastschrift

**Führung**

**„Heilsam bis giftig“ – Kräuterkunde nach Hildegard von Bingen**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der mittelalterlichen Heilkunst! Bei einer Wanderung am Fuß der Winzerer Hänge lernen Sie, wie zutreffend die Empfehlungen Hildegards waren und welche Ihrer Anwendungen uns heute eher kurios vorkommen. Erfahren Sie, auf welche Art und Weise Heilpflanzen in einer Zeit, in der es noch keine Tabletten gab, angewendet wurden und seien Sie gespannt auf einige weniger bekannte Erkenntnisse und Fakten zum Leben und Wirken der Hildegard von Bingen.

**Hinweis:** Die Führung dauert etwa 2 Stunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Referent:** Norbert Goldberger, Kräuterpädagoge



Nr. 5-24475

**Fr 13.09.2024, 16.00 Uhr**

Kath. Pfarrheim, Vitusplatz 2, 93326 Offenstetten

KDFB



Nr. 5-24340

**Do 19.09.2024, 18.00 Uhr**

wird in der Presse bekannt gegeben

€ 15,00 MG / 18,00 NMG + 5,00 € Materialkosten

**Führung**

**„Gesundheitswanderung“**

Anleitung für gesundheitsbewußtes Gehen mit diversen Entspannungsübungen

**Kurs**

**Kochabend für Männer**

Omas Bayerische Mehlspeisen, wie z.B. verschiedene Maultaschen, Kaiserschmarrn u.a.

Referentin: Gerda Pfaffeneder



Nr. 5-24762

**Sa 21.09.2024, 14.00 – 17.00 Uhr**

Kleinwalddorf, Painten

€ 25,- € Lastschrift

**Empfehlung:** feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Trinkflasche

**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.

Referentin: Gudrun Meier



Nr. 5-24791

**Sa 21.09.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

Abensberg, Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,- €  
Lastschrift

### Workshop

## Hallux Workshop: „Fußgesund und munter!“

Leiden Sie unter Fußproblemen wie Hallux valgus & Co?

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



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24030

**Mi 25.09.2024, 19.00 Uhr**

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

€ 25,00 € all incl. mit Vorführung und Kostproben  
Lastschrift

### Workshop

## Lebensmittel veredeln

**Fermentieren, Trockenfermentation und Trocknen von Gemüse und Wildkräutern**

Jetzt beginnt wieder die Zeit, in der die Gemüsegärten wahrlich explodieren und man mehr erntet, als man essen mag oder kann. Um nicht alles auf einmal essen zu müssen, wäre es doch schön, auch im Winter noch etwas davon zu haben und einen Teil des Gemüses haltbar zu machen. Deswegen stellen wir euch einfache Konservierungsmethoden vor: Fermentieren, Trockenfermentation und Trocknen. Diese bieten die Möglichkeit, die wertvollen In-



Nr. 5-24709

**Mi 25.09.2024, 19.00 Uhr – Mi 23.10.2024, 20.00 Uhr, 5 Treffen**

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

€ 48,00 €  
Lastschrift

haltsstoffe zu erhalten und trotzdem das Gemüse lange Zeit nach dem Kauf oder der Ernte nutzen zu können.

Referentin: Silvia Lodermeier,  
Naturfrisörin

### 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



Nr. 5-24941

**Fr 27.09.2024, 18.30 Uhr**

Pfarrheim Sandelzhausen, Sandolfstr. 10

bei Heike Zeilbeck, Tel.: 08751/4302

KDFB

### Workshop

## Entspannung mit Klangschalen

Referentin: Antonia Ostermeier



Nr. 5-24495

**Mo 30.09.2024,  
14.00 – 16.00 Uhr**

∞ KDFB Hienheim

**Führung**

## Pilze im Wald

**Führung mit Pilzbestimmung**

Referent: Willibald Bittner,  
Pilzexperte



Nr. 5-25011

**Mi 02.10.2024,  
17.00 – 19.00 Uhr**

📍 Treffpunkt: Parkplatz  
am Netto in Kelheim,  
Rennweg 122

€ 9,00 €  
Lastschrift

**Führung**

## Essbare Wildfrüchte und Samen

Im Herbst ist die Sammelzeit noch lange nicht vorbei. Es lohnt es sich sehr, mit Früchten, Wurzeln und Samen von Wildpflanzen einen gesunden Vorrat für den Winter anzulegen. Auf dieser Exkursion erfahren Sie, welche Wildfrüchte, Samen und letzte vorhandene Kräuter in den Wintervorrat passen. Sie lernen Nützliches zur Haltbarmachung und Anwendung dieser kleinen Kraftpakete, beispielsweise zur Herstellung von Wildbeerenmus, Kräutersalzen oder Pflanzenkaffee.

Referent: Norbert Goldberger,  
Kräuterpädagoge

Die Führung dauert etwa 2 Stunden. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Nr. 5-25134

**Mi 09.10.2024,  
14.00 – 16.00 Uhr**

📍 Kneippanlage,  
Mayrstraße, 93326  
Abensberg

📄 Anmeldung beim  
Kneippverein unter:  
09443/3396  
Anmeldeschluss  
05.10.2024

∞ KEB Kelheim, Kneipp-  
Verein Abensberg

**Führung**

## Heilkraft und Mythos der Bäume



Erleben Sie eine Baumführung zusammen mit der KEB und dem Kneipp-Verein.

Referentin: Gerda Pfaffeneder



Nr. 5-24792

**Sa 05.10.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

📍 Abensberg, Studio  
Chmelicek, Auf dem  
Weinberg 23, 93326  
Abensberg

€ 25,- €  
Lastschrift

**Workshop**

## Starke Knie – sicher gehen und stehen

Das Knie ist Dreh- und Angelpunkt des Beins, O-Beine, X-Beine und Knick-Senkfuß belasten die Kniegelenke unnötig. In diesem Workshop lernen Sie Ihr Knie zwischen Hüfte und Fuß richtig zu positionieren und so Belastung und Beschwerden zu vermindern.



Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24888

**Do 10.10.2024,  
19.00 Uhr**

📍 Schule Saal, Lindenstr.  
28, 93342 Saal a. d.  
Donau –  
Handarbeitsraum -

€ 10,00 €  
Lastschrift

**Vortrag**

## Präventive Frauengesundheit zu den Wechseljahren aus ayurvedischer Sicht

Mit dem Wissen des Ayurveda einen neuen Blickwinkel für die Wechseljahre gewinnen, sich selbst besser verstehen lernen und besser für sich sorgen können während dieser besonderen Zeit. Der Ayurveda bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten die Begleiterscheinungen vor, während und nach den Wechseljahren vorzubeugen oder zu lindern um einen erfüllten „Goldenen Herbst“ zu durchleben.

Hinweis: Bitte Schreibzeug mitnehmen!

Referentin: Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-24031

**Di 15.10.2024,  
18.30 Uhr**

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

€ 25,- € all incl.  
Lastschrift

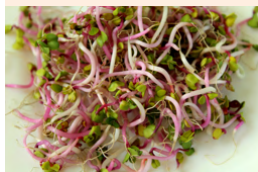
**Workshop****Brot backen mit Wildhefe**

Brot backen mit wilden selbst angesetztem Hefewasser ist eine natürliche und gesunde Alternative zu industriell hergestellter Backhefe.

Der Vortrag zeigt, wie einfach man seine eigene Hefe aus Früchten, Kräutern und Blüten selber herstellen kann.

Das ganze Jahr über hat man die erforderlichen Zutaten wie Äpfel, Blüten, Trockenfrüchte, um mit dem daraus gewonnenen Hefewasser höchst bekömmliche und aromatische Brote zu backen. Zu Hause könnt ihr also gleich loslegen mit eurer eigenen Wildhefezucht.

Referent: Georg Lodermeier,  
EM-Berater



Nr. 5-24509

**Mi 16.10.2024,  
19.00 Uhr**

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

€ 15,00 € + ca. 3,00 €  
Materialkosten  
Lastschrift

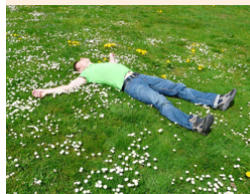
**Workshop****Sprossen – kleine Kraftpakete für die Gesundheit****Einführung - Probieren - Genießen**

Ein noch so kleines Samenkorn hat alles im Gepäck um zu einer großen und starken Pflanze zu werden. Durch das Keimen kommt das Beste in den kleinen Körnern ans Tageslicht und versorgt uns mit Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wenn auch Sie von den gesundheitlichen Vorteilen der Sprossen profitieren möchten, probieren Sie doch die Sprossen selbst zu ziehen. Kinderleicht, nährstoffreich und mega frisch.

Wie die Anzucht platzsparend, kostengünstig auf der Fensterbank gelingt und welche Samen sich eignen erfahren Sie an dem Abend. Grüne Rezeptideen und Kostproben gibt es anschließend.

Referentin: Gerda Pfaffeneder



Nr. 5-24663

**Do 17.10.2024, 18.30  
Uhr – Do 21.11.2024,  
19.30 Uhr, 5 Treffen**

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

€ 55,- €  
Lastschrift

**Kurs****Progressive Muskelrelaxation****Durch Progressive Muskelentspannung den eigenen Körper „neu“ spüren**

Wir nehmen unseren Körper meist dann wahr, wenn er schmerzt oder Körperbereiche verspannt sind. Durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen soll der Körper von der Anspannung zur Entspannung gelangen. Ziel ist es, eine sogenannte Wohlspannung zu erleben. Durch Körperwahrnehmung und die Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung widmen wir uns in diesem Kurs einzelnen Körperbereichen und lernen schrittweise, unseren Körper „neu“ zu spüren und können so ein angenehmes Körpergefühl entwickeln.

**Hinweis:** Bitte mitbringen:

Isomatte, Decke, kl. Kissen und ggf. dicke Socken.



Referentin: Carolin Ploner,  
Entspannungspädagogin, Burnoutberaterin

**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Abensberg e.V.

Nr. 5-25135

**Do 24.10.2024,  
19.00 – 21.00 Uhr**

📍 Karmelitenplatz 10,  
93326 Abensberg

📝 Anmeldung beim  
Kneippverein unter:  
09443/3396  
**Anmeldeschluss  
17.10.2024**

📍 KEB Kelheim, Kneipp-  
Verein Abensberg

**Information****Gesundheitsabend**

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit mit Kneipp-Anwendungen.

Referentin: Gerda Pfaffeneder



Nr. 5-24830

**Do 24.10.2024,  
19.00 Uhr**

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

€ 20,00 € + 4,00 € für  
Zutaten  
Lastschrift



### Workshop

## Naturkosmetik für die Haare

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von natürlicher Kosmetik. Naturkosmetik erfreut sich aufgrund ihrer vielen Vorteile für die Umwelt und unserem Körper immer größerer Beliebtheit.

Dieser Kurs spezialisiert sich auf die Haare, denn schönes kräftiges Haar ist kein Zufall!

Wir werden ein Trockenshampoo herstellen, die schnellste Rettung für einen Bad Hair Day. Zusammen werden wir ein natürliches Shampoo und einen Conditioner herstellen, das ganz ohne Chemikalien auskommt sowie ein Serum für gesunde und kräftige Spitzen.

In nur 90 Minuten wirst du nicht nur die Produkte selbst herstellen, sondern auch wichtige Informationen zur Warenkunde und Hygiene erhalten. Freue dich auf eine praktische und lehrreiche Erfahrung! Naturkosmetik ist auch super zum Verschenken geeignet.

**Hinweis:** Bitte kleine, saubere Marmeladengläser zum Abfüllen der hergestellten Produkte mitbringen.



Referentin: Elisabeth Handl,  
Detoxtrainerin und Visagistin



### Vortrag & Information

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



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!

Referentin: Christiane Utz,  
Betreuungsstelle des Landratsamtes Kelheim

- € Kostenfrei, Spenden erwünscht.
- 📄 Anmeldung (verbindlich) über die KEB Kelheim!

### LANGQUAID (ID-Nr. 5-25074)

- 📅 Do 24.10.2024, 19.00 Uhr
- 📍 Mehrgenerationenhaus, Hintere Marktstraße 20,  
84085 Langquaid
- ∞ KEB und MGH

### BAD ABBACH (ID-Nr. 5-25073)

- 📅 Do 21.11.2024, 19.00 Uhr
- 📍 Bürgertreff, Am Markt 20,  
93077 Bad Abbach
- ∞ KEB und Bürgertreff, Markt Bad Abbach



Nr. 5-24756

**Do 07.11.2024, 10.00 Uhr – Do 12.12.2024, 11.00 Uhr, 6 Treffen**

📍 Musikwerkstatt Abensberg, Starkstr. 2, 93326 Abensberg

€ 45,00 €

**Kurs****Qi Gong im Herbst**

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



Nr. 5-24698

**Sa 09.11.2024, genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben**

📍 Siegenburg, Pfarrsaal, Landshuter Str. 8, 93354 Siegenburg

**Workshop****Kiefer- und Nackenentspannung**

Referentin: Regina Chmelicek



Nr. 5-24765

**Fr 08.11.2024, 9.00 Uhr – Fr 06.12.2024, 10.00 Uhr, 5 Treffen**

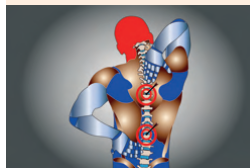
📍 Pfarrsaal, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal a. d. Donau

€ 33,00 €  
Lastschrift**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



Nr. 5-24794

**Sa 23.11.2024, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

📍 Abensberg, Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 25,- €  
Lastschrift

Gleichgewicht optimiert. Ohne sich völlig auszupeinern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit auch Ihr ganzes Lebensgefühl.

Referentin: Corinna Kornprobst

**Workshop****Skoliose – wenn die Wirbelsäule einen Umweg macht**

Kennen Sie das? Viele Skoliosepatienten haben Angst vor der Bewegung oder fühlen sich eingeeengt. 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

**Verein Kneipp**  
aktiv & gesund  
Abensberg e.V.

**Information****Räuchern mit heimischen Pflanzen**

Einstimmung auf die Raunächte.

Referentin: Gerda Pfaffeneder

Nr. 5-25136

**Fr 22.11.2024, 19.00 – 21.00 Uhr**

📍 Karmelitenplatz 10, 93326 Abensberg

📄 Anmeldung beim Kneippverein unter: 09443/3396  
**Anmeldeschluss 17.11.2024**

📍 KEB Kelheim, Kneipp-Verein Abensberg



Nr. 5-24889

**Mi 27.11.2024,  
19.00 Uhr**

Schule Saal, Lindenstr.  
28, 93342 Saal a. d.  
Donau –

Handarbeitsraum -

€ 10,00 €  
Lastschrift

**Vortrag**

## Mit Ayurveda das Immunsystem stärken

Die kalte Jahreszeit ist aus ayurvedischer Sicht von den Bioenergien Vata und Kapha dominiert und diese nehmen gerade im Winter einen mehr oder weniger starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Ayurveda hält viele praktische Tipps bereit um das Immunsystem auf natürliche Weise zu unterstützen und gesund und fit durch den Winter zu kommen.

**Hinweis:** Bitte Schreibzeug mitnehmen!

**Referentin:** Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin



Nr. 5-24870

**Sa 07.12.2024,  
9.30 – 12.30 Uhr**

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

€ 30,00 €  
Lastschrift

**Workshop**

## Qi Gong – Wohlfühl-Workshop

### Anleitung zum Qi Gong

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.

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

**Referentin:** Gabriele Schneeberger

**Workshop**

## Ayurvedisches Abendritual



Nr. 5-24890

**Mo 09.12.2024, 19.00  
– 21.30 Uhr, ca. 2,5  
Stunden**

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

€ 28,00 €  
Lastschrift

Der Schlaf gehört im Ayurveda neben Ernährung und einer zuträglichen Lebensweise zu den drei wichtigsten Säulen unserer Gesundheit. Besonders durch unsere Abendroutine können wir positiven Einfluss auf unseren Schlaf nehmen und Schlafstörungen vorbeugen.

Mit einer Anleitung zur Padabhyanga (ayurvedische Fußmassage), Pranayama, sanften Yoga-Asanas, Klangschalenmeditation und einer warmen Gewürzmilch wird Körper und Geist beruhigt und die Basis für einen erholsamen, regenerativen Schlaf gelegt.

**Hinweis:** Bitte Handtuch, Kissen, Matte und Decke mitbringen!

**Referentin:** Nicole Meier,  
Yogalehrerin, Ayurvedaexpertin





## Themenreihe

## Anleitung zum Schneeschuhwandern



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.

Referent: Eduard Steindl



Nr. 5-24976

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

€ 10,- € incl. Schneeschuhleihgebühr und Guide

☑ max. 8 Teilnehmer

## Extras

### Mondscheintour – Schneeschuhwandern -

Nach einer fachkundigen Einweisung in das Material und die Gehtechnik starten wir zur individuell auf die Gruppe ausgelegte Tour, in unserer näheren Umgebung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Teilnehmer sollten jedoch eine durchschnittliche Grundbelastbarkeit was die Kondition anbelangt mitbringen.

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

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

Referent: Eduard Steindl



Nr. 5-24978

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

€ 45,00 € incl. Schneeschuhleihgebühr und Guide Lastschrift

## Extras

### Anleitung zum Schneeschuhwandern rund um St. Englmar

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



### Extras

## Mondscheintour am Arber

### Anleitung zum Schneeschuhwandern

Nach einer Einweisung in die Ausrüstung und die Technik beginnt gegen 16.30 Uhr der Aufstieg zum Arbergipfel. Dort kehren wir gemütlich ein und stärken uns mit einem traditionellen bayerischen Schmankerl.

Den Abstieg erleben wir dann bei Mondlicht in einer hoffentlich sternenklaren Vollmondnacht!


Sollte es wettertechnisch nicht möglich sein ist der Ersatztermin auf den 14.03.2025 festgelegt.


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


max. 7 Teilnehmer

Referent: Eduard Steindl

Nr. 5-24982


 **Fr 14.02.2025, 15.00 Uhr**

 Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

 45,- € incl. Schneeschuhleihgebühr und Guide Lastschrift



Nr. 5-24499

 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 05.10.2024, 14.00 – 17.30 Uhr

### Die Feldenkrais-Methode

Sa 23.11.2024, 14.00 – 17.30 Uhr

### Kurs

## Line Dance

**Jung und Alt sind herzlich willkommen!**

**Hinweis:** Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen


Referentin: Christa Karg


**Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
ab September, 8 Treffen

**Line Dance für Fortgeschrittene**  
ab September, 8 Treffen



Nr. 5-24685

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

 bei Anni Galli, Telefon 09441/8814

 KDFB



Nr. 5-24813

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

€ 70,00 €

**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 „reibeisenartigen“ Schmerzen. Diese haben zur Folge, dass man sich weniger bewegt. Der folgende Bewegungsmangel führt dann zur Schonhaltung und Muskelfehlstellung und dies wiederum - zum Abbau der Gelenksflüssigkeit. Ein Teufelskreis entsteht.

Spezielle Dehnübungen vermindern den Druck auf die Gelenke, Verklebungen der Faszien werden gelöst und es kommt zu einer schnellen Schmerzreduzierung. Die Beweglichkeit wird spürbar verbessert und auch die Nährstoffversorgung der Gelenke, Muskeln und des Bindegewebes wird sehr stark angeregt und dadurch wieder mit mehr Sauerstoff versorgt.

Dehnübungen für die Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultergelenke sowie der Lendenwirbelsäule werden geübt. Dabei spielt die Gelenkigkeit keine Rolle. Deshalb ist das Alter / Geschlecht und / oder die Beweglichkeit unwichtig. Dehnen soll sich jeder der vital und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben will.

Aus diesem Grunde sind die Dehnübungen auch für Männer bestens geeignet, die immer sehr willkommen sind.

**Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Kopfkissen und kleines Handtuch mitbringen!



Referentin: Hildegard Freisleben

**„Schmerzfrei“ - durch Bewegung**

Mo 16.09.2024, 18.00 Uhr – Mo 14.10.2024, 19.00 Uhr, 5 Treffen

**„Schmerzfrei“ - durch Bewegung**

Mo 16.09.2024, 19.15 Uhr – Mo 14.10.2024, 20.15 Uhr, 5 Treffen

**„Schmerzfrei“ - durch Bewegung**

Mo 21.10.2024, 18.00 Uhr – Mo 25.11.2024, 19.00 Uhr, 5 Treffen

**„Schmerzfrei“ - durch Bewegung**

Mo 21.10.2024, 19.15 Uhr – Mo 25.11.2024, 20.15 Uhr, 5 Treffen

**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 10.09.2024, 18.15 Uhr – Di 08.10.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen

**Wirbelsäulengymnastik**

Di 05.11.2024, 18.15 Uhr – Di 03.12.2024, 19.15 Uhr, 5 Treffen



Nr. 5-24838

📍 Turnhalle, Schule,  
Lindenstr. 28, 93342  
Saal

€ 20,00 €



Nr. 5-24691

📍 Turnhalle, Lindenstr. 28,  
93342 Saal

€ 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

Di 17.09.2024, 19.30 Uhr – Di 15.10.2024, 20.45 Uhr, 5 Treffen

Di 12.11.2024, 19.30 Uhr – Di 10.12.2024, 20.45 Uhr, 5 Treffen

**Kurs**

## Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen

Beweglichkeit erhalten / Muskulatur stärken / Sturzprophylaxe und Gleichgewichtssinn trainieren

Referentinnen: Traudl Kammermeier

Ursula Wagner



Nr. 5-24970

📅 **Do 12.09.2024, 16.30 Uhr – Do 19.12.2024, 17.30 Uhr, jeden Donnerstag**

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

€ 00,50 € / Std.



Nr. 5-24969

📅 **Do 12.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, durchlaufend jeden Donnerstag bei schönem Wetter**

📍 Generationenpark,  
Lindenstraße, 93342  
Saal a. d. Donau

€ 8,00 €

📞 bei Sandra Batz, Handy:  
0151/22604923

**Kurs**

## Outdoor-Fitness im Park – Das Abend-Workout im Generationenpark

**Für Fitnessbegeisterte oder die, die es werden wollen - für Anfänger und Fortgeschrittene**

Angeboten wird ein einstündiges, kurzweiliges Fitnessstraining im Mehrgenerationenpark. Das Training gliedert sich in drei Teile und besteht aus einem Aufwärmtraining, in dem der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht und auf die kommenden Übungen vorbereitet wird. Im Hauptteil, der abwechslungsreich gestaltet ist, gibt es verschiedene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit oder an Geräten des Parks. Beim sogenannten Cool-Down mit Dehnübungen, wird der Körper wieder heruntergefahren und auf die Regeneration nach dem Training vorbereitet.

**Hinweis:** Bitte mitbringen: Sportkleidung die ggf. auch etwas schmutzig werden darf (das Training findet komplett im Freien statt), Handtuch, Getränk, optional Fitness- oder Radlhandschuhe, gute Laune

Referentin: Sandra Batz,  
Outdoor-Fitness-Trainerin



**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!

Nr. 5-25021

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

€ 20,00 €

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



Referentin: Katja Skwara

Mi 18.09.2024, 18.00 Uhr – Mi 16.10.2024, 19.30 Uhr, 5 Treffen

Mi 23.10.2024, 18.00 Uhr – Mi 27.11.2024, 19.30 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. Die Kurse werden auf verschiedenen Stufen angeboten.



Referentin: Claudia Jung

Nr. 5-24878

📅 **Mi 09.10.2024, 18.00 Uhr – Mi 04.12.2024, 19.30 Uhr, 8 Treffen**

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

€ 56,00 €  
Lastschrift

**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 lobe den Tanz, der alles fordert, fördert: Gesundheit, einen klaren Geist und eine leicht beschwingte Seele“.

Referentin:

**Dr. Veronika Müller-Mühldorfer,**  
Ärztin, Tanztherapeutin

Mi 18.09.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Mi 23.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr



Nr. 5-24973

**Di 24.09.2024, 17.00 Uhr – Di 01.10.2024, 18.30 Uhr, 2 Treffen**

Treffpunkt:  
Parkplatz ehem.  
„Wildschweingehege“

€ 25,00 €  
Lastschrift

#### Kurs

### Nordic Walking für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Einführung in die Technik und Korrekturen bei den praktischen Übungen

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe! Stöcke können ausgeliehen werden.

Referent: Eduard Steindl



Nr. 5-24615

**Mi 09.10.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus  
Langquaid, Hintere  
Marktstraße 20, 84085  
Langquaid

€ kostenfrei

☎ unter 09452/912-20  
(Montag bis Donnerstag  
vormittags) oder per E-  
Mail unter  
mgh@langquaid.de

📍 KEB Kelheim,  
Mehrgenerationenhaus  
Langquaid

#### 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

## Kochkurse

Nr. 5-24668

**Fr 20.09.2024, 18.00 – 21.00 Uhr**

📍 Pfarrhof, Schambach  
1a, 93339 Schambach  
👥 Frauenkreis

#### Kurs

### Strudelteig mit verschiedenen Füllungen

Referentin: Maria Nunner,  
Hauswirtschaftsmeisterin



## KEB KOCHKURS

# Fisch & Meer

## Fische filetieren und zubereiten



Nr. 5-25004

**Fr 27.09.2024,  
18.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + Zutaten nach  
Tagespreis ca. 45,- €  
Lastschrift

📅 **Anmeldeschluss**  
20.09.2024

Lernen Sie an einem Abend wie man verschiedene Fischarten richtig filetiert und lecker zubereitet.

**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

## KEB KOCHKURS

# Ayurvedische Küche im Berufsalltag



Nr. 5-24394

**Fr 08.11.2024,  
17.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 25,00 € + Zutaten nach  
Tagespreis ca. 25,00 –  
30,00 €  
Lastschrift

📅 **Anmeldeschluss**  
30.10.2024

Haben Sie Lust die Ayurvedaküche kennenzulernen?

Erleben Sie, im spielerischen Umgang mit exotischen Gewürzen, wie vielseitig Speisen für den beruflichen Alltag leicht und unkompliziert zubereitet werden. Genießen Sie köstliche Gemüse-Currys, Chutneys, Dips, Aufstriche uvm. Ayurvedaküche für mehr Genuss, Lebensfreude, Energie und Wohlbefinden!

**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:** Eva Maria Pröpster, Ayurvedaköchin,  
Vitalstoffberatung, Fachlehrerin Ernährung





Kreativität.....	69
Sprachkurse .....	70
PC- und Medien.....	70

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG



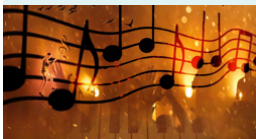
Kreisverband  
Kelheim

Nr. 5-25033

**Sobald die Terminplanung abgeschlossen ist, finden Sie Informationen und die Online-Anmeldung auf unserer Homepage!**

📍 Schulungsraum,  
BRK Kelheim

∞ KEB Kelheim und BRK  
Kreisverband Kelheim



Nr. 5-24269

📅 **Di 01.10.2024,**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 20,00 €, Lastschrift



Nr. 5-24270

📅 **Di 15.10.2024,**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 20,00 €, Lastschrift

#### VORANKÜNDIGUNG FÜR HERBST 2024

### Fit in Erster Hilfe! Fit in 90 min.

Jeder kennt das Gefühl oder die unterschwellige Angst, wenn ein Notfall eintrifft: „Was genau kann ich tun?“ oder „Was ist, wenn ich etwas falsch mache?“ In den 90-minütigen Erste-Hilfe-Kursen des BRK Kreisverbands Kelheim erfahren Sie in aller Kürze alles Wichtige zu den Themen Wiederbelebung, Senioren und Erste Hilfe am Kind. Die Kurse werden von mehreren verschiedenen ehren- und hauptamtlichen Ausbildern abgehalten.

#### Folgende Module sind in Planung:

Erste Hilfe am Kind | Wiederbelebung | Senioren

#### Workshop

### Der Song deines Lebens!

**Lieder vom Herzen schaffen - einfach und kraftvoll!**

Referent: Karl Schmid,  
Musiktherapeut (FH), Dipl. Soz. Päd. (FH)

#### Workshop

### Herzenslieder

**Lieder aus eigener und fremder Feder die aufmuntern, trösten und begleiten!**

Referent: Karl Schmid,  
Musiktherapeut (FH), Dipl. Soz. Päd. (FH)

#### KEB und Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.

## "Letzte Hilfe" - Kurse

Wie können wir am Ende des Lebens noch helfen?



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!

€ Eintritt frei - Spenden für den Hospizverein erwünscht.

#### Langquaid (ID-Nr. 5-25025 )

📅 Fr 11.10.2024, 16.00 - 20.30 Uhr

📍 Pfarrheim, Hintere Marktstr. 3, 84085 Langquaid

#### Kelheim (ID-Nr. 5-25026)

📅 Fr 15.11.2024, 16.00 - 20.30 Uhr

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

Alle Referenten sind qualifizierte "Letzte Hilfe Kursleiter"



Nr. 5-25064

**Mo 14.10.2024, 10.00 Uhr – Mo 04.11.2024, 11.30 Uhr, 4 Treffen wöchentlich**

**Mo 11.11.2024, 10.00 Uhr – Mo 09.12.2024, 11.30 Uhr, 4 Treffen wöchentlich**

📍 Pfarrsaal, Römerstr. 9, 93077 Bad Abbach

€ 14,00 € (Laufender Kurs mit 4 Treffen wöchentlich, 3,50 € pro Treffen)

📄 bei Frau Barbara Marx, 0941/46700733

🚗 KEB Kelheim und Pfarrei Bad Abbach

### LeA-Kurs - Körper, Geist und Seele

## 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. Im Mittelpunkt steht die Freude an den Übungen und Gesprächen, sodass die Teilnahme jedem einfach nur rundum guttun soll.



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



### Vortrag

## Lebenskunst und Glück

### 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. Klaus Pünder referiert über dieses Thema, zu dem er auch ein Büchlein vor einigen Jahren veröffentlichte. Im Vortrag wird er versuchen, unter Vermeidung von Ballast

Nr. 5-24712

**Do 17.10.2024, 19.00 Uhr**

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

€ 8,- €  
Lastschrift

den gemeinsamen Nenner der umfangreichen Literatur über das Glück zu extrahieren. Hierbei dürfte die Wahrheit interdisziplinär zwischen Psychologie, Philosophie und Theologie liegen. Der Vortrag versteht sich als nüchtern und möchte sich von zu esoterischen bizarren Glücksentwürfen absetzen.



Referent: Dr. med. Klaus Pünder

### Kurs

## IAIDO – Die Kunst das Schwert zu ziehen

### Einführungskurs

Das Wort Iaido besteht aus zwei Silben: iai und do. Die Silbe iai setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen. I (ru) = sein und ai(au) = zusammen, Harmonie. Beides zusammen bedeutet soviel wie „ganz dabei sein“.

Die zweite Silbe do bedeutet Weg. Mit diesem Weg ist der Verlauf der persönlichen Entwicklung und Ausbildung gemeint. Im Mittelpunkt des do steht immer das Üben einer bestimmten Fertigkeit mit einem überwiegend spirituellen Aspekt.

Aufgabe des Iaido ist das Erlernen, wie man das Schwert in allen möglichen Situationen gezielt und sicher bewegen kann. Der Anfänger lernt zuerst die einzelnen Elemente, aus der eine Kata besteht. Eine Kata ist ein vorgegebener Bewegungsablauf, der einem realen Schwertkampf nachempfunden ist. Jede Kata beinhaltet vier Elemente: Ziehen des Schwertes / Schnitt / Schwert reinigen / Schwert einstecken. Kursinhalte sind das Erlernen der Grundtechniken und verschiedene Katas mit den dazu gehörigen vier Elementen. Ebenfalls werden ungefährli-



Nr. 5-25032

**Fr 15.11.2024, 20.00 Uhr – Fr 22.11.2024, 21.30 Uhr, 2 Treffen**

📍 Mitterfecking, Turnhalle, Oberfeckinger Straße, 93342 Mitterfecking

€ 35,00 €  
Lastschrift



Nr. 5-25098

**Sa 16.11.2024,  
13.00 – 17.00 Uhr**

Mitterfecking, Turnhalle,  
Oberfeckinger Straße,  
93342 Mitterfecking

€ 20,00 € für Mitglieder  
25,00 € für  
Nichtmitglieder

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

SC Mitterfecking,  
Abteilung Karate in  
Kooperation mit KAB  
Aeffcking

che Partnerübungen mit dem Bokken (Holzschwert) geübt. Bokken werden gestellt. Trainiert wird in normaler Sportbekleidung ( Trainingshose, T-Shirt)

**Referent: Heinz Perzl,**  
Trainer der Karateabteilung des SC Mitterfecking  
- 5. Dan Karate, 2. Dan Iaido

### Kurs

## 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.

Max. 14 Teilnehmerinnen

**Hinweis:** In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen.

**Referenten: Heinz Perzl,**  
Trainer der Karateabteilung des SC Mitterfecking  
- 5. Dan Karate, 2. Dan Iaido

**Andreas Strehl**

**Julian Perzl**



Nr. 5-24831

**Mi 20.11.2024,  
19.00 Uhr**

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

€ 20,00 €  
Lastschrift

### Workshop

## Schminken für die Festtage

Willkommen zum Schminkkurs für die Festtage! Es stehen zum Jahresende hin wieder einige Feierlichkeiten in Beruf und Privat an und du möchtest deine Schönheit zum Strahlen bringen? In nur 90 Minuten lernst du alles über die richtigen Produkte, Do's & Don't's, Hygienetipps und praktische Schminktechniken für die festliche Saison. Verwandle dich in kürzester Zeit in eine strahlende Schönheit!

**Hinweis:** Bitte vorhandene Schminkutensilien, einen kleinen Spiegel, sowie Zettel und Stift mitbringen.

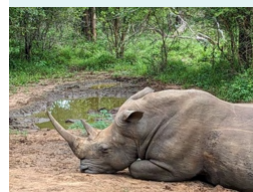


**Referentin: Elisabeth Handl,**  
Detoxtrainerin und Visagistin

### Vortrag

## Seelensafari – Was Afrikas Wildnis für die Seele tun kann

Lassen Sie ihre Seele aufatmen mit einem berührenden Reisebericht über Afrika. M.A. Musiktherapeut Karl Schmid berichtet über bedeutsame spirituelle Orte und phantastische Landschaften in Afrika die er im Frühling 2024 auf seiner Afrikareise entdeckte, inklusive Bilder von Landschaften und Tieren aus Südafrika, Swasiland und der Küste Moçambiques. Sehen sie unter anderem die Big Five im Kruger National Park und Hlane Royal National Park, oder auch den mystischen Adams Kalender Steinring. Freuen Sie sich auf eine fotografisch herausragende und erholsame Bilderreise mit wertvollen Insider-Tipps und erleben Sie... einen heilsamen und Aufschlussreichen Zugang zu sich selbst!



Nr. 5-25140

**Do 28.11.2024,  
19.00 – 21.00 Uhr**

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

€ 8,00 €  
Lastschrift

**Referent: Karl Schmid,**  
Musiktherapeut (FH),  
Dipl. Soz. Päd. (FH)

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

Anleitung zum kreativen Gestalten und umweltfreundlicher Lebensweise

ReferentIn: Simone Pirthauer

Nr. 5-24087

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

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

€ 30,00 €  
Lastschrift



Nr. 5-24088

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

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

€ 20,00 €, Lastschrift

**Kurs****Malkurs: „Nass in Nass-Technik“**

nach Dr. Margarethe Hauschka

Auf Spezialpapier (vorhanden) wird auf nassem Untergrund die Farbe (Aquarell- oder Naturfarben) aufgeschichtet. Diese Technik erleichtert den Einstieg in die Aquarell- und Acrylmalerei und ist aber auch für Fortgeschrittene geeignet sich künstlerisch zu entfalten. Malen in Nass-in-Nass-Technik lässt die Teilnehmer schnell zu Farbnuancen und Bildgestaltung kommen.

**Hinweis:** Bitte mitbringen falls vorhanden: Aquarellfarben, Pinsel Größe 16 + 18

ReferentIn: Magdalena Spahr,  
Künstlerin und Kunsttherapeutin

Nr. 5-25034

**Di 17.09.2024, 18.00 Uhr – Di 24.09.2024, 20.00 Uhr, 2 x 120 Min.**

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

€ 30,- € + Materialkosten je nach Inanspruchnahme  
Lastschrift

Nr. 5-25125

**Di 26.11.2024, 19.00 Uhr**

Einmuß, Schützenhaus, Einmuß

bei Patricia Kolb,  
Telefon: 09441/685572

KDFB

**Kurs****Anleitung zur Herstellung von Adventsgestecken und Kränzen**



Nr. 5-25097

**So 20.10.2024,  
10.00 – 17.00 Uhr**

📍 Pfarrheim,  
Kelheimwinzerstr. 286,  
93309 Kelheim

📝 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, Menü- oder Tischkarten werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Bei dieser ruhigen Beschäftigung kann man auch hervorragend entspannen. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine kalligraphische und künstlerische Grundkenntnisse vermittelt. Gebühr: 82,00 € / 85,00 € + Material bei 5 – 8 Tln. 52,00 € / 58,00 € + Material bei 9 – 12 Tln.

Referentin: Andrea Paulus



Nr. 5-25105

**Sa 09.11.2024,  
18.00 – 19.30 Uhr**

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

€ 7,00 €  
Lastschrift

**Workshop**

## So war es früher in Kelheim und Umgebung

**Schreiben über Kindheitserinnerungen**

Haben Sie Lust, einmal selbst einen kleinen Text, ein Gedicht zu schreiben: „Wie es früher war“? Dann kommen Sie doch zum Kreativabend der Autorin Eva Honold. Bei einem Glas Wein oder einer Tasse Tee werden Ideen gesammelt und notiert. Wertvolle Tipps und praktische Unterstützung sind selbstverständlich. Der Abend ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wer möchte behält den Text oder die Geschichte für sich und freut sich im Stillen an seiner schönen Wortschöpfung. Und: wer mutig ist oder schon Erfahrung hat, kann seinen Text in der Gruppe vorlesen oder vielleicht sogar bei der 10. SPINNEREI am Freitag, 22. November, 19 Uhr, in Kelheim oder auf einer anderen offenen Bühne.

Referentin: Eva Honold, Künstlerin und Autorin



## Sprachkurse

Nr. 5-24821

**Kurs**

### Englisch Sprachkurse

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

€ 52,00 €

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

€ 52,00 €

**Englisch Fortgeschrittene**

Mo 07.10.2024, 19.00 Uhr – Mo 02.12.2024,  
20.30 Uhr, 8 Treffen

**Silver Time: Englisch für Senioren**

Di 08.10.2024, 9.00 Uhr – Di 03.12.2024,  
10.30 Uhr, 8 Treffen

Referentin: Dr. Andrea Adelung

## PC- und Medien

## „Silver-Surfer - MuT“ Projekt

## Schulungsangebote im LANDKREIS KELHEIM für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik ("MuT")



In der immer stärker digitalisierten Welt ist es für die ältere Generation eine besondere Herausforderung, den Überblick zu behalten. Viele möchten aktiv am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilhaben und sich hier engagiert einbringen. Smartphone, Tablet und Co. sind hervorragende Möglichkeiten und mittlerweile fast unverzichtbar geworden.

Das Modellprogramm „Schulungsangebote für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik“, kurz „MuT“, soll Lust auf die digitale Welt machen und helfen, Ängste gegenüber der Technik abzubauen. Das MuT-Silversurfer-Projekt bietet im Landkreis ein Netzwerk von Kursangeboten zur Digitalisierung an. Die Kurse werden niederschwellig erreichbar sein und umfassen sowohl spezielle, zielgruppenorientierte Kurse und Vorträge - etwa zur Benutzung von Messengerdiensten, Sicherheit im Internet oder dem Einkauf in Onlineshop.

„Ganz gleich, ob es um den Kontakt zu Familie und Freunden geht, um gemeinsame Hobbies, kulturelle oder informative Inhalte - „online“ zu sein bietet viele Vorteile und erleichtern den Alltag.“

*Martin Neumeyer | Landrat des Landkreises Kelheim*

## Schulungsangebote in KELHEIM

Ort: Landratsamt Kelheim, Kleiner Sitzungssaal, Donaupark 12, 93309 Kelheim

Infos & Anmeldung: Christian Gabler unter 09441/ 207-1040.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

- Smartphone-Kurs - „Silver Surfer“ (IPHONE)  
Fr 13.09.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
- Smartphone-Kurs - „Silver Surfer“ (IPHONE)  
Fr 11.10.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
- Smartphone-Kurs - „Silver Surfer“ (ANDROID)  
Fr 25.10.2024, 9.00 – 11.00 Uhr
- Smartphone-Kurs - „Silver Surfer“ (ANDROID)  
Mo 04.11.2024, 9.00 – 11.00 Uhr

## Schulungsangebote in ABENSBERG

### Hinweise:

Diese Veranstaltung ist ausschließlich für TeilnehmerInnen mit einem ANDROID-Smartphone/ Tablet geeignet (kein iPhone)! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Beachten Sie, dass direkt vor dem Caritas Sozialzentrum keine Parkplätze zur Verfügung stehen!

Nr. 5-25128

**Mi 18.09.2024,**  
**15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

### Abensberg

## Smartphone-Kurs (ANDROID) – Benutzeroberfläche

Grundlagenkurs Android-Smartphone  
Lerninhalte:

Bedienelemente des Gerätes verstehen und die Benutzeroberfläche an die eigenen Bedürfnisse anpassen. (Einstellungen verändern, Schriftgröße, Taschenlampe, Verknüpfungen anlegen/verschieben/gruppieren, neue Seiten einrichten, Lupe, Widgets)

Referent: Rainer Brücklmaier

Nr. 5-25129

**Mi 09.10.2024,**  
**15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

### Abensberg

## Smartphone-Kurs (ANDROID) – Grundfunktionen

Grundlagenkurs Android-Smartphone  
Lerninhalte:

Grundfunktionen des Telefons einrichten und benutzen. (Kontaktliste verwal-

Nr. 5-25130

**Mi 30.10.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

ten, VIP einrichten, telefonieren, Nummern blockieren, Kurzwahl, Anrufbeantworter, Klingeltöne, SMS, Betrugsversuche erkennen)

Referent: Rainer Brücklmaier

**Abensberg**

### Smartphone-Kurs (ANDROID) – Verbindungseinstellungen

Grundlagenkurs Android-Smartphone Lerninhalte:

Konnektivität: Wie kommt mein Handy ins Internet? (WLAN, 5G, Bluetooth, Google Playstore, Apps installieren, Internet Browser, Suchmaschinen, QR Codes)

Referent: Rainer Brücklmaier

Nr. 5-25131

**Mi 13.11.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

**Abensberg**

### Smartphone-Kurs (ANDROID) – Kommunikationsmöglichkeiten

Grundlagenkurs Android-Smartphone Lerninhalte:

Weitere Kommunikationsmöglichkeiten mit dem Handy. (EMail Adresse einrichten, EMail benutzen, Whatsapp, Fotografieren)

Referent: Rainer Brücklmaier

Nr. 5-25132

**Mi 20.11.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

**Abensberg**

### Smartphone-Kurs (ANDROID) – Alltagshilfe Handy

Grundlagenkurs Android-Smartphone Lerninhalte:

Alltagshilfe Handy: Kalender benutzen und synchronisieren, Termine (z.B. Müllabfuhr automatisch eintragen), Wecker, (Sprach)Notizen, Fotoalbum.

Referent: Rainer Brücklmaier

Nr. 5-25133

**Mi 11.12.2024,  
15.00 – 16.30 Uhr**

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

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

**Abensberg**

### Smartphone-Kurs (ANDROID) – Nützliche und hilfreiche Apps

Grundlagenkurs Android-Smartphone Lerninhalte:

Nützliche und hilfreiche Apps: Wetter und Warn Apps (Warnwetter, Meine Pegel, Nina, Husteblume), Routenplaner (Google Maps), Pflege Apps, Google Lens, Chefkoch, DB Navigator.

Referent: Rainer Brücklmaier

## Schulungsangebote in BAD ABBACH



# badabbach Bürgertreff

Hinweise:

Diese Veranstaltung ist ausschließlich für TeilnehmerInnen mit einem ANDROID-Smartphone/ Tablet geeignet (kein iPhone)!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Nr. 5-25058

**Mi 02.10.2024,  
14.00 – 16.00 Uhr**

Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Anmeldung über die KEB Kelheim

**Bad Abbach**


### Smartphonekurs (ANDROID) – Grundlagen

Smartphone Grundlagen: Start mit dem Smartphone, das Smartphone einrichten und bedienen - Beantwortung von Fragen

Referent: Walter Wießner



Nr. 5-25059

 **Mi 16.10.2024,**  
**14.00 – 16.00 Uhr**

 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

 Anmeldung über die  
KEB Kelheim


Bad Abbach

### Smartphonekurs (ANDROID) – Kommunikation

Kommunikation mit dem Smartphone:  
Kontakte einrichten (Kontakte App)  
und telefonieren (Telefonie App),  
Nachrichten senden und empfangen  
(SMS-App, WhatsApp) - Beantwortung  
von Fragen


Referent: Walter Wießner

Nr. 5-25060

 **Mi 06.11.2024,**  
**14.00 – 16.00 Uhr**

 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

 Anmeldung über die  
KEB Kelheim


Bad Abbach

### Smartphonekurs (ANDROID) – Alltagsorganisation

Alltagsorganisation mit dem Smartphone:  
E-Mails senden und empfangen (E-  
Mail-App oder ähnl.), Kalender und Ter-  
mine (Google Kalender App oder ähnl.) -  
Beantwortung von Fragen


Referent: Walter Wießner

Nr. 5-25063

 **Mi 20.11.2024,**  
**14.00 – 16.00 Uhr**

 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

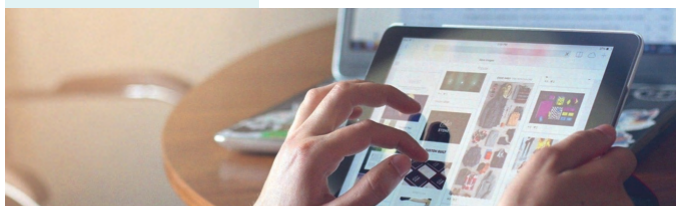
 Anmeldung über die  
KEB Kelheim

Bad Abbach


### Smartphonekurs (ANDROID) – Apps und Fotografie

Smartphone Apps und Fotografie: Apps  
installieren, aktualisieren und deinstal-  
lieren (Playstore App oder QR Code App),  
Fotografieren mit dem Smartphone (Ka-  
mera App, Galerie App) - Beantwortung  
von Fragen

Referent: Walter Wießner




Nr. 5-25061

 **Mi 04.12.2024,**  
**14.00 – 16.00 Uhr**

 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

 Anmeldung über die  
KEB Kelheim


Bad Abbach

### Smartphonekurs (ANDROID) – Nützliche Apps

Nützliche Smartphone Apps: Karten und  
Navigation (Google Maps, Offlinekarten),  
nützliche Apps und Spiele (DB Navigator,  
Übersetzer, Online-Wetter, Sudoku) -  
Beantwortung von Fragen


Referent: Walter Wießner

Nr. 5-25062

 **Mi 18.12.2024,**  
**(bereits vormittags!)  
!!! 10.00 – 12.00 Uhr !!!**

 Bürgertreff, Am Markt  
20, 93077 Bad Abbach

€ Kostenfrei, Spenden  
erwünscht.

 Anmeldung über die  
KEB Kelheim

Bad Abbach

### Smartphonekurs (ANDROID) – Sicherheit und Wiederholungen

Smartphone Sicherheit und Wiederho-  
lungen - Beantwortung von Fragen

Referent: Walter Wießner

## Schulungsangebote in MÜHLHAUSEN

### (Android-System)

Termine sind in Planung und werden zu gegebener Zeit auf unserer  
Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) veröffentlicht.

Ort: Pfarrheim St. Vitus Mühlhausen, Geibenstettener Str. 17, 93333 Neustadt

Infos und Anmeldung bei der KEB Kelheim.

## Schulungsangebote im Mehrgenerationenhaus in LANGQUAID

Termine sind in Planung und werden zu gegebener Zeit auf unserer  
Homepage [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de) veröffentlicht.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Hintere Marktstraße 20, 84085 Langquaid

Infos & Anmeldung: MGH Langquaid unter 09452/91220 | [mgh@langquaid.de](mailto:mgh@langquaid.de)

# ORTSREGISTER



## Abensberg

	<b>Reihe</b>	Über Glaube und Leben ins Gespräch kommen – Alpha – Treffen in Abensberg	8
Mi	<b>18.09.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Benutzeroberfläche	71
Sa	<b>21.09.</b>	Hallux Workshop: „Fußgesund und munter!“	51
Mi	<b>25.09.</b>	KINO: Blauer Himmel weiße Wolken	18
Do	<b>26.09.</b>	Hat das Leben mehr zu bieten? (Alpha-Treffen)	8
Sa	<b>05.10.</b>	Starke Knie – sicher gehen und stehen	52
Mi	<b>09.10.</b>	Heilkraft und Mythos der Bäume	52
Mi	<b>09.10.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Grundfunktionen	71
Do	<b>10.10.</b>	Wer ist Jesus? (Alpha-Treffen)	8
Mo	<b>14.10.</b>	Praxis-Seminar: Der erste Brei selbstgemacht!	32
Sa	<b>19.10.</b>	Kirchenführung in der Stadtpfarrkirche St. Barbara, Abensberg	11
Mi	<b>23.10.</b>	KINO: HEIMAT 46° 48° N – Chiemsee, Chiemgau, Alpen	19
Mi	<b>23.10.</b>	KINO: ISLAND 63° 66° N	20
Do	<b>24.10.</b>	Warum starb Jesus? (Alpha-Treffen)	8
Do	<b>24.10.</b>	Gesundheitsabend	53
Mi	<b>30.10.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Verbindungseinstellungen	72
Do	<b>07.11.</b>	Qi Gong im Herbst	55
Do	<b>07.11.</b>	Praxis-Seminar: Vom Brei zum Familientisch – schnelle Gerichte für den Übergang	33
Do	<b>07.11.</b>	Was kann mir Gewissheit im Glauben geben? (Alpha-Treffen)	8
Sa	<b>09.11.</b>	Der Selige mit dem guten Herzen	9
Mi	<b>13.11.</b>	KINO: ONE LIFE - erinnern und vergessen	21
Mi	<b>13.11.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Kommunikationsmöglichkeiten	72
Mi	<b>20.11.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Alltagshilfe Handy	72
Do	<b>21.11.</b>	Warum und wie bete ich? (Alpha-Treffen)	8
Fr	<b>22.11.</b>	Räuchern mit heimischen Pflanzen	55
Sa	<b>23.11.</b>	Skoliose – wenn die Wirbelsäule einen Umweg macht	55
Mi	<b>11.12.</b>	Smartphone-Kurs (ANDROID) – Nützliche und hilfreiche Apps	72
Do	<b>12.12.</b>	Wie kann man die Bibel lesen? (Alpha-Treffen)	8
Sa	<b>11.01.</b>	Heilig-Geist-Wochenende in Johannisthal (Alpha-Treffen)	8
Sa	<b>15.03.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Abensberg)	15

## Bad Abbach

Sa	<b>21.09.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Herrnsaal nach Frauenbründl	13
----	---------------	---------------------------------------------------------------	----

Mi	<b>02.10.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Grundlagen	72
Mo	<b>14.10.</b>	Lebensqualität fürs Alter „LeA-Kurs“	67
Mi	<b>16.10.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Kommunikation	73
Di	<b>05.11.</b>	KI – Künstliche Intelligenz: Erklärt und ausprobiert	23
Mi	<b>06.11.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Alltagsorganisation	73
Do	<b>14.11.</b>	„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge	54
Mi	<b>20.11.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Apps und Fotografie	73
Mi	<b>04.12.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Nützliche Apps	73
Mi	<b>18.12.</b>	Smartphonekurs (ANDROID) – Sicherheit und Wiederholungen	73

## Bad Gögging

Sa	<b>14.09.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14
Sa	<b>12.10.</b>	Geführte Halbtages-Pilgerwanderung „Via Nova“ von Bad Gögging bis Staubing	14

## Biburg

Mo	<b>09.09.</b>	Anleitung zur Seniorengymnastik	50
Mi	<b>15.01.</b>	Endometriose - Mehr als nur Regelschmerzen	45

## Kelheim

	<b>Termin folgt</b>	Mama Fitness in Kelheim	29
	<b>Reihe</b>	Schulungsangebote in KELHEIM für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („Mut“)	71
Do	<b>12.09.</b>	Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim	30
Sa	<b>28.09.</b>	Gesundheitstag mit vielen Aktionen Im Caritas-Krankenhaus St. Lukas	48
Sa	<b>28.09.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch	12
Di	<b>08.10.</b>	Nachhaltigkeit im Alltag	22
Do	<b>10.10.</b>	Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim	30
Do	<b>10.10.</b>	Aus der Krankheit ins Licht	48
So	<b>20.10.</b>	Kalligraphie Workshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	70
Do	<b>24.10.</b>	Info-TECH: PV & Speicher	23
Sa	<b>09.11.</b>	So war es früher in Kelheim und Umgebung	70
Di	<b>12.11.</b>	Leben als Benediktinermönch	9
Do	<b>14.11.</b>	Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim	30
Fr	<b>15.11.</b>	Letzte Hilfe Kurs - Hospizverein	66

Di	<b>19.11.</b>	Kelheim im Jahr 1963 und 100 Jahre Befreiungshalle	40
Sa	<b>23.11.</b>	„Kesser Vatertag“ – Väterseminar	30
Do	<b>12.12.</b>	Offener Treff für Alleinerziehende in Kelheim	30

### Kelheimwinzer

So	<b>22.09.</b>	Kirchenführung in St. Jakobus	10
----	---------------	-------------------------------	----

### Lam

Fr	<b>29.11.</b>	Familienbildungswochenende – Den Advent bewusst beginnen	31
----	---------------	----------------------------------------------------------	----

### Langquaid

<b>In Planung</b>		Schulungsangebote in KELHEIM für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („MuT“)	73
Mi	<b>09.10.</b>	„Bewegung bei Demenz – aktiv begleiten!“	62
Fr	<b>11.10.</b>	Letzte Hilfe Kurs - Hospizverein	66
Do	<b>24.10.</b>	„Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“ – Rechtliche Vorsorge	54
So	<b>15.12.</b>	Weihnachtslieder und ihre Geschichte	40

### Mainburg

So	<b>29.09.</b>	Warum eigentlich nicht...? in der herbstlichen Hallertau Wandern gehen	9
Mi	<b>08.10.</b>	Geschlechtersensible Medizin - Frauen und Männer, gleich?	44
So	<b>23.02.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Mainburg)	15

### Mitterfecking

Fr	<b>15.11.</b>	IAIDO – Die Kunst das Schwert zu ziehen	67
Sa	<b>16.11.</b>	Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren	68

### Mühlhausen

Di	<b>10.09.</b>	Anleitung für Meditative Tänze	36
<b>In Planung</b>		Schulungsangebote in KELHEIM für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien und Technik („MuT“)	73

### Neustadt a.d. Donau

Mi	<b>05.02.</b>	Mir ist alles zu viel	45
----	---------------	-----------------------	----

### Offenstetten

Fr	<b>13.09.</b>	„Gesundheitswanderung“	50
----	---------------	------------------------	----

### Painten

Sa	<b>14.09.</b>	Führung im Nepal-Himalaya Tempel	36
----	---------------	----------------------------------	----

### Riedenburg

Mi	<b>06.11.</b>	Zuckererkrankung bei der Frau - was ist anders?	45
----	---------------	-------------------------------------------------	----

### Rohr i. NB

Sa	<b>11.09.</b>	Herzinfarkt: Nicht nur ein männliches Problem – Besonderheiten, Risiken und Prävention für Frauen	44
Sa	<b>05.10.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg	14

### Saal a. d. Donau

Mi	<b>04.09.</b>	Babymassage Kurs	29
Mi	<b>02.10.</b>	Babymassage Kurs	29
Mi	<b>06.11.</b>	Babymassage Kurs	29
Mi	<b>04.12.</b>	Babymassage Kurs	29
Mo		„Weiber Werkstatt“ – Wissen von A bis Z	69
Di		„Näh-Werkstatt“	69
<b>In Planung</b>		Tauchkurse im Herbst und Winter	49
		Line Dance	58
Do	<b>05.09.</b>	Studienfahrt ins Kloster Scheyern	8
Di	<b>10.09.</b>	Wirbelsäulengymnastik	59
Do	<b>12.09.</b>	Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen	60
Mo	<b>16.09.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	59
Di	<b>17.09.</b>	Malkurs: „Nass in Nass-Technik“	69
Di	<b>17.09.</b>	Cantienica – das anatomische Ganzkörpertraining	60
Mi	<b>18.09.</b>	Burning Plus	61
Mi	<b>18.09.</b>	TANZ DICH GANZ	61
Do	<b>19.09.</b>	Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen	58
Do	<b>19.09.</b>	Line Dance für Fortgeschrittene	58
Mo	<b>23.09.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	49
Mi	<b>25.09.</b>	Lebensmittel veredeln	51
Mi	<b>25.09.</b>	Qi Gong – Miniurlaub im Alltag	51
Fr	<b>27.09.</b>	Fisch & Meer	63
Sa	<b>28.09.</b>	Ehevorbereitungs – Seminar (Saal a.d. Donau)	15
Mo	<b>30.09.</b>	Anleitung zum Cajon spielen für Anfänger	36
Mo	<b>30.09.</b>	Anleitung zum Cajon spielen für Fortgeschrittene	36

Di	<b>01.10.</b>	Der Song deines Lebens!	66		
Sa	<b>05.10.</b>	Die Feldenkrais-Methode	58	<b>Sandelzhausen</b>	
Mo	<b>07.10.</b>	Seniorenachmittag: Gedanken zu Kirchweih	8	Fr	<b>27.09.</b> Entspannung mit Klangschalen 51
Mo	<b>07.10.</b>	Englisch Fortgeschrittene	70	Mo	<b>07.10.</b> Studienfahrt zum Bayerischen Landtag 23
Di	<b>08.10.</b>	Silver Time: Englisch für Senioren	70	<b>Sandsbach</b>	
Mi	<b>09.10.</b>	Bauchtanz – Aufbaukurs	61	Mi	<b>04.09.</b> Betriebserkundung in der Brauerei Pillmeier in Langquaid 36
Mi	<b>09.10.</b>	Lesung: Paris mon Amour – und Bon appétit	37	<b>Schambach</b>	
Do	<b>10.10.</b>	Ukulele – Anfänger	37	Fr	<b>20.09.</b> Strudelteig mit verschiedenen Füllungen 62
Do	<b>10.10.</b>	Präventive Frauengesundheit zu den Wechseljahren aus ayurvedischer Sicht	52	Di	<b>08.10.</b> Führung und Vortrag im der Kaffeerösterei und Edelbrennerei in Kelheim 22
Do	<b>10.10.</b>	Ukulele – Aufbaukurs	37	<b>Siegenburg</b>	
Di	<b>15.10.</b>	Brot backen mit Wildhefe	53	Sa	<b>09.11.</b> Kiefer- und Nackenentspannung 55
Di	<b>15.10.</b>	Herzenslieder	66	<b>Thaldorf</b>	
Mi	<b>16.10.</b>	Sprossen – kleine Kraftpakete für die Gesundheit	53	Fr	<b>24.01.</b> Theologie vom Fass 10
Do	<b>17.10.</b>	Progressive Muskelrelaxation	53		
Do	<b>17.10.</b>	Lebenskunst und Glück	67		
Sa	<b>19.10.</b>	„Aufrecht durch's Leben!“ – auf die richtige Haltung kommt es an	31		
Mo	<b>21.10.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	59		
Mi	<b>23.10.</b>	Burning Plus	61		
Do	<b>24.10.</b>	Naturkosmetik für die Haare	54		
Mo	<b>04.11.</b>	Hatha-Yoga für die Gesundheit	49		
Di	<b>05.11.</b>	Wirbelsäulengymnastik	59		
Mi	<b>06.11.</b>	TANZ DICH GANZ	61		
Fr	<b>08.11.</b>	Pilates	55		
Fr	<b>08.11.</b>	Ayurvedische Küche im Berufsalltag	63		
Mo	<b>11.11.</b>	Seniorenachmittag: Anker	8		
Mi	<b>20.11.</b>	Schminken für die Festtage	68		
Do	<b>21.11.</b>	Anleitung zum sakralen Tanz - „Von der Bewegung in die Stille“	40		
Sa	<b>23.11.</b>	Die Feldenkrais-Methode	58		
Mi	<b>27.11.</b>	Mit Ayurveda das Immunsystem stärken	56		
Do	<b>28.11.</b>	Seelensafari – Was Afrikas Wildnis für die Seele tun kann	68		
Fr	<b>29.11.</b>	Whisky-Tasting – „Alpen-Spezial“	39		
Sa	<b>07.12.</b>	Qi Gong – Wohlfühl-Workshop	56		
Mo	<b>09.12.</b>	Ayurvedisches Abendritual	56		
Mo	<b>16.12.</b>	Seniorenachmittag: Weihnachten	8		
Mi	<b>18.12.</b>	Heilsames Singen – Chanten im Advent	41		
Di	<b>21.01.</b>	„Lebenslust statt Alltagsfrust“	8		

## Bildverzeichnis

©

### A

AELF Abensberg-Landshut - 31  
 ag. Birgit Hyna - 57, 61  
 ag. Marion Sapek - 56, 59  
 Agnieszka Paluch - 51, 55f., 60  
 Alpha Deutschland - 8  
 Andrea Petermichl - 49, 53

### B

Bernhard Schöfer - 39  
 Birgit Hyna - 57, 61  
 BRK - 66

### C

Agnieszka Paluch - 31, 47f., 51f., 55f., 60  
 Caritas-Krankenhaus St. Lukas - 44, 48  
 Caritasverband für den Landkreis Kelheim e.V.-42, 46

### D

Daniel Hörber - 36  
 Dr. Hildegard Seidl - 40

### E

eliasmaier.de - 19  
 Energieagentur Regensburg - 23  
 Erdmann Stefan - 19ff.  
 Eva-Maria Pröpster - 60, 63

### G

Georg Birner - 11  
 Georg Lodermeier - 47, 49, 51, 53  
 Gregor Tautz - 9ff.

### I

Inge Jung-Leiritz - 40

### K

Kai Sönke Loft - 68  
 KEB - 37, 45, 49  
 KEB im Bistum Regensburg e.V. - 27f, 67  
 Köglmeier Tanja - 23  
 Kolping Haus Bayerischer Wald - 31

Kuchlbauer Turm – ein Hundertwasser Architekturprojekt, geplant und bearbeitet von Architekt Peter Pelikan ©Gruener Janura AG, Glarus, Schweiz ©Foto: Brauerei zum Kuchlbauer GmbH & Co KG - 38  
 Kurt Meimer - 37

### L

Landratsamt Kelheim - 40, 44, 45  
 Letzte Hilfe Deutschland - 66

### M

Marcus Fischer - 40  
 Meier Gudrun - 46  
 Meier Luis - 45, 49

### N

Nadja Freisleben - 55f., 59  
 Nicole Lindner - 44, 48

### P

Perzl Heinz - 67  
 pixabay.com.de - 7ff., 14, 15, 22f, 30, 31, 36f., 40f., 46ff., 58, 66ff.  
 privat - 40f., 50, 54, 57, 61, 68

### R

Robert Golden - 55, 58  
 Roxy Kino Abensberg - 18  
 Rudi Niedersteiner - 9

### S

Sandra Batz - 57  
 Schlappa - 45  
 Sebastian Wurmdobler - 30  
 Seidl Hildegard - 44  
 Simone Pirthauer - 69  
 Sonja Hamberger - 55, 58  
 Spahr Magdalena - 69  
 Steindl - 54  
 Steindl Eduard - 53  
 stock.adobe.com - 1, 23, 29, 30, 32f., 37, 39, 51, 54, 71, 73, 82

### T

Tourismusverband im Landkreis Kelheim e.V., Anton Mirwald - 14

### V

Verleih - 18-21

### Y

Yvonne Listl - 29, 45

## 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



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)