

Senioren-Special: Yoga-Grundlagen

4105 • REGEN • Freitag, 21.03., 10:00 - 11:00 Uhr

Theater-Workshop für Seniorinnen und Senioren

5801 • REGEN • Mittwoch, 21.05., 14:30 - 16:30 Uhr

Schreib-Workshop für Seniorinnen und Senioren

5465 • REGEN • Mittwoch, 28.05., 14:30 - 16:30 Uhr

Schnuppertöpfen für Seniorinnen und Senioren

5282 • REGEN • 2x, Samstag, 15.03., 15:00 - 16:00 Uhr

Kochen und Erinnern – Kochen wir früher

1714 • REGEN • Samstag, 28.06., 09:00 - 12:00 Uhr

Hier sind alle
Highlight-Veranstaltungen
zu finden:



- Kursorte: Regen, Zwiesel, Viechtach, Frauenau
- Kurse sind überwiegend KOSTENFREI
(Teilweise werden zusätzliche Kosten berechnet, z.B. Material, Zugticket)
- Anmeldung ist erforderlich, da begrenzte Plätze
- Anmeldung & Informationen:
Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8
94209 Regen
Telefon 09921 9605 4400
info@vhs-arberland.de
www.vhs-arberland.de



VOLKSHOCHSCHULE
FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE



vhs
Volkshochschule
ARBERLAND

EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2022

gold

Lebenslanges
Lernen

ANGEBOTE FÜR
SENIORINNEN
UND SENIOREN



LEBENSLANGES LERNEN

Im **FRÜHJAHR-/SOMMERSEMESTER 2025** laden wir zu folgenden Highlight-Veranstaltungen ein:

Smartphone-Sprechstunden

- 21611-1 • REGEN • Dienstag, 08.04., 16:00 - 17:30 Uhr
- 21611-2 • ZWIESEL • Dienstag, 06.05., 16:00 - 17:30 Uhr
- 21611-3 • VIECHTACH • Dienstag, 03.06., 16:00 - 17:30 Uhr

Erste Schritte mit dem Smartphone

- 21612 • REGEN • Mittwoch, 25.03., 16:00 - 18:30 Uhr

Erste Schritte am PC

- 21610 • REGEN • 4x, Montag, 05.05., 16:00 - 18:30 Uhr

Alte Fotos digitalisieren

- 21001 • REGEN • Mittwoch, 07.05., 17:00 - 19:00 Uhr

Online-Banking für Seniorinnen und Senioren

- 1117 • REGEN • Dienstag, 22.07., 15:00 - 16:30 Uhr
- 1117-1 • ZWIESEL • Dienstag, 26.08., 15:00 - 16:30 Uhr

Schnuppertag Englisch für Best Agers

- 3203 • REGEN • Mittwoch, 12.03., 14:00 - 15:30 Uhr

LEBENSLANGES LERNEN

Endlich Zeit für Englisch, 12 Termine

- 3203-1 • REGEN • 12x, Mittwoch, 19.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Plötzlich ein Pflegefall – wie geht es weiter?

- 1108 • REGEN • Donnerstag, 20.03., 16:00 - 17:30 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung

- 1107 • REGEN • Dienstag, 11.03., 16:00 - 17:30 Uhr

Leben und Wohnen im Alter

- 1109 • REGEN • Dienstag, 03.06., 16:00 - 17:30 Uhr

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren – Betrüger lauern überall

- 1440 • REGEN • Mittwoch, 30.04., 15:00 - 16:30 Uhr

Seniorinnen und Senioren als Verkehrsteilnehmer, Verkehrssicherheit

- 1462 • REGEN • Donnerstag, 10.07., 18:00 - 20:00 Uhr

Pkw-Training für Seniorinnen und Senioren

- 1461 • REGEN • 2x, Mittwoch, 25.06., 18:00 - 20:00 Uhr

LEBENSLANGES LERNEN

E-Bike-Kurs für Seniorinnen und Senioren

- 1460 • REGEN • 2x, Dienstag, 08.04., 17:00 - 19:00 Uhr
- 1460-1 • ZWIESEL • 2x, Donnerstag, 10.04., 17:00 - 19:00 Uhr
- 1460-2 • VIECHTACH • 2x, Donnerstag, 15.05., 17:00 - 19:00 Uhr

Rufbus, Waldbahn und Co.

- 1452 • REGEN • Mittwoch, 02.04., 16:30 - 18:00 Uhr

Bayerwald-Wanderung für Seniorinnen und Senioren

- 1640 • REGEN • Dienstag, 31.05., 08:35 - 18:08 Uhr

Facharzt-Vortrag Demenz

- 4002 • ZWIESEL • Mittwoch, 14.05., 18:00 - 19:30 Uhr

Die Heilkräuter der Hildegard von Bingen

- 4601 • VIECHTACH • Freitag, 04.04., 17:00 - 19:00 Uhr

Älter werden ohne Medikamente, ist das möglich?

- 4602 • ZWIESEL • Montag, 10.03., 17:00 - 19:00 Uhr

Nordic-Walking-Schnupperkurs

- 4212 • VIECHTACH • Mittwoch, 21.05., 16:30 - 18:00 Uhr