



1. Halbjahr  
Februar bis  
Juli 2026

# Mittendrin

Bildung und Freizeit für alle!

Entspannen

Bewegen

Unterwegs

Spaß

Lernen

Lachen

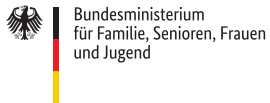
Kreativ sein

# Mittendrin

... wird präsentiert und unterstützt von:



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



Gemeinsam haben wir uns auf den Weg gemacht, Kurse für Jeden und Jede anzubieten.

Wir sind stolz auf die 3. Auflage des inklusiven Bildungsprogramms und freuen uns über jede Anmeldung.

***Viel Freude!***

Arbeitskreis für inklusive Bildung in der Stadt Straubing und im Landkreis Straubing-Bogen.

# Mittendrin – das Programm im Überblick



## Gesellschaft/Leben

Senioren-Nachmittag bei der AWO .....	10
Demokratie in Straubing Modul 7 .....	12
Demokratie in Straubing Modul 8 .....	14
Demokratie in Straubing Modul 9 .....	16
Freizeit-Treff .....	18
Kegeln .....	20
Spiele-Treff .....	22



## Kultur/Gestalten

AWO-Tanznachmittag .....	24
Häkel Dich glücklich .....	26
Socken stricken mit Spaß .....	28
Buchschnitt-Malerei .....	30
Keramik bemalen .....	32
Zentangle .....	40



## Gesundheit

Einfach lecker kochen - Asiatische Küche .....	42
Einfach lecker kochen - Afrikanische Küche .....	44
Einfach lecker kochen - Österreichische Küche .....	46
Einfach lecker kochen - Griechische Küche .....	48
Entspannung in der Meditation .....	50
Schimmel .....	52
Water fit .....	54
Kochkurs Sri Lanka .....	56



## Grundbildung

Computer-Kurs .....	58
---------------------	----

## 1. HALBJAHR 2026

MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI
1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Mi
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr
4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa
5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Di		31 So		31 Fr

## Ich will mitmachen!

### Wie geht das?

Sie finden in der Mitte von diesem Heft einen Anmelde-Zettel.

Mit diesem Zettel können Sie sich für einen Kurs bei uns anmelden.

Und das geht so:

Sie füllen den Anmelde-Zettel aus.

Wichtig dabei ist:

Bitte füllen Sie alle Felder auf dem Anmelde-Zettel aus.

Die Volks-Hoch-Schule braucht diesen Anmelde-Zettel für die Anmeldung für einen Kurs.

Die Abkürzung für **Volks-Hoch-Schule** ist: **vhs**.



### Wichtig:

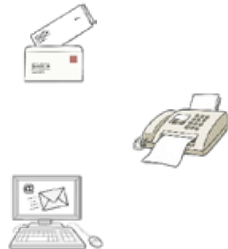
Man kann den Anmelde-Zettel auch kopieren.

Dann kann man sich für andere Kurse anmelden.

Ihren Anmelde-Zettel müssen Sie an die vhs schicken.

Sie können den Anmelde-Zettel

- als Brief mit der Post an die vhs schicken.
- als Fax an die vhs schicken.
- oder als E-Mail an die vhs schicken.



### Wichtig:

Es gibt zwei verschiedene Volks-Hoch-Schulen:

- eine in der Stadt Straubing,
- und eine im Landkreis Straubing-Bogen.



Hat das Kurs-Angebot einen **roten** Rand?

Dann schicken Sie die Anmeldung zur vhs von der Stadt Straubing.

Hat das Kurs-Angebot einen **grünen** Rand?

Dann schicken Sie die Anmeldung zur vhs vom Landkreis Straubing-Bogen.

Jede vhs hat eine eigene Adresse.

Diese Adresse finden Sie auf der Rückseite von dem Anmelde-Zettel.

Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen bei einem Kurs Unterstützung.

Zum Beispiel wenn sie auf die Toilette gehen müssen.

Diese Unterstützung muss

jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer für sich selbst planen.

Das heißt:

Jede Person muss sich vor der Anmeldung überlegen:

Wie komme ich zum Kurs hin?

Und wer kann mir dort helfen?

Diese Hilfe kann die vhs nicht für sie planen.

Das müssen Sie selber machen.



Vielleicht können Ihnen ihre Betreuerin oder ihr Betreuer helfen.

Ihre Betreuerin oder ihr Betreuer kann auch am Kurs teilnehmen.

Dann müssen Sie aber auch dafür bezahlen.

Wenn ihre Betreuerin oder Betreuer nur dabei sind, um Ihnen zu helfen.

Dann müssen Sie nichts für den Kurs bezahlen.

Vielleicht müssen Sie vorher mit ihrer gesetzlichen Betreuerin oder gesetzlichen Betreuer sprechen.

Zum Beispiel um zu fragen, ob Sie sich das leisten können.

Oder ob vielleicht andere Dinge dagegensprechen.

Wichtig für Sie ist zu wissen:

Kann ich teilnehmen?

Kann ich das bezahlen?

Wenn alles geklärt ist, dann können Sie sich anmelden.



Haben Sie noch Fragen?

Dann können Sie uns auch anrufen.

Die Telefon-Nummern sind:

vhs Straubing: 0 94 21 – 84 57 0

vhs Straubing-Bogen: 0 94 22 - 50 56 00



Nach der Anmeldung bekommen Sie von uns

- einen Brief,
- oder ein Fax,
- oder eine E-Mail.

Das ist Ihre Anmelde-Bestätigung für den Kurs.

Sie müssen den Kurs auch bezahlen.

In der Anmelde-Bestätigung steht,

wie Sie das machen können.



### **Wichtig:**

Sie melden sich verbindlich an.

Verbindlich heißt hier:

Sie können sich vom Kurs abmelden.

Aber Sie müssen auf bestimmte Dinge achten.

Und Sie müssen trotzdem Geld zahlen.

Das alles wird in den Allgemeinen Geschäfts-Bedingungen von der vhs erklärt.

Sie sind am Ende von diesem Heft.

Sie sind dort in Leichter Sprache geschrieben.



# Senioren-Nachmittag bei der AWO



Bereich



AWO  
Begegnungs-  
stätte  
Straubing

Kurs-Nummer:  
26-102301



**AWO** ist die Abkürzung für **Arbeiter-Wohlfahrt**.

Die AWO ist eine Art Verein.

Der Verein hilft zum Beispiel  
älteren oder armen Menschen.

Ein gemütlicher Nachmittag  
mit Ratschen und Spielen aller Art.

Es gibt auch Kaffee und Kuchen.

Und kalte Getränke.

Alle sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Du musst dich für den Kurs nicht anmelden.

Die Termine vom Kurs sind:



- Montag, 9. März 2026
- Montag, 13. April 2026
- Montag, 15. Juni 2026
- Montag, 13. Juli 2026
- Montag, 10. August 2026



Beginn vom Kurs ist: **14:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **17:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**AWO-Begegnungsstätte**  
**Wundermühlweg 16**  
**94315 Straubing**



Der Kurs ist **kostenlos**.



Kurs-Leiterin ist: **Christa Brunner**



Der Zugang ist **barrierefrei**.



Bitte gute Laune und Geld für Essen  
und Getränke mitbringen.

# Demokratie in Straubing

Modul 7: Was hält unsere Gesellschaft  
zusammen?

Bereich



vhs – Stadt

Foyer Theater  
Am Hagen

Kurs-Nummer:  
26-100501



Wir reden mit Anna Nicole Heinrich.

Sie ist ehrenamtliche Chefin.

Das ist sie in einem Parlament  
von einer christlichen Kirche.

In einem Parlament werden zum Beispiel  
Gesetze gemacht.

Mit Ehren-Amt ist gemeint:

Sie bekommt dafür kein Geld.

Wir fragen sie zum Beispiel:

Welche Regeln sind Menschen wichtig?



Der Termin vom Kurs ist:

**Donnerstag, 16. April 2026**



Beginn vom Kurs ist: **16:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **17:30 Uhr**



Wir treffen uns hier:

**Theater am Hagen**  
**Am Hagen 61, 94315 Straubing**



Der Kurs wird vom Programm  
**Demokratie leben** bezahlt.



Kurs-Leiterinnen sind:

**Katharina Bogner und**  
**Katharina Werner**



Der Zugang zum Theater ist  
**barrierefrei.**



Fragen und Diskussion sind erwünscht!  
Du musst Dich nicht für den Kurs  
anmelden.

# Demokratie in Straubing

Modul 8: Was hat Kunst mit Demokratie zu tun?

Bereich



vhs – Stadt

Weytterturm

Kurs-Nummer:  
26-100511



Demokratie und Kunst gehören zusammen.  
In einer Demokratie dürfen Künstlerinnen und Künstler frei ihre Ideen zeigen.

Frei heißt hier:

Sie müssen sich vor keiner Strafe fürchten.

In der Kunst und in der Demokratie ist Vielfalt erlaubt.

Wir besuchen Erich Gruber.

Er macht seit vielen Jahren Kunst in Straubing sichtbar.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Mittwoch, 13. Mai 2026**



Beginn vom Kurs ist: **16:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **17:30 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**Am Weytterturm**  
**In der Bürg 1, 94315 Straubing**



Der Kurs wird vom Programm  
**Demokratie leben** bezahlt.



Kurs-Leiterinnen sind:  
**Katharina Bogner und**  
**Katharina Werner**



Der Zugang zum Raum ist  
**barrierefrei.**



Du musst Dich nicht für den Kurs anmelden.

# Demokratie in Straubing

## Modul 9: Wie klingt Demokratie?

Bereich



vhs – Stadt  
Bernauergarten  
Kurs-Nummer:  
26-100521



Musik und Demokratie haben viel gemeinsam.  
Musik verbindet Menschen.  
Verschiedene Töne ergeben ein schönes Lied.  
Alle Stimmen sind wichtig.  
So funktioniert auch Demokratie.  
Gemeinsam mit Christiane Öttl machen wir  
Musik.  
Wir zeigen Vielfalt und gestalten gemeinsam.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Mittwoch, 28. Juli 2026**



Beginn vom Kurs ist: **16:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **17:30 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**Bernauer Garten**  
**Rentamtsberg 1, 94315 Straubing**



Der Kurs wird vom Programm  
**Demokratie leben** bezahlt.



Kurs-Leiterinnen sind:  
**Katharina Bogner und**  
**Katharina Werner**



Der Zugang zum Raum ist  
**barrierefrei.**



Du musst Dich nicht für den Kurs  
anmelden.

# Freizeit-Treff

Miteinander unterwegs

Bereich



vhs – Land

Bogen

Kurs-Nummer:  
261-L28OA



Bei diesem Kurs gibt es insgesamt 4 Termine.  
Beim ersten Termin musst du dabei sein.  
Beim ersten Treffen überlegen wir gemeinsam,  
was wir bei den anderen Terminen machen.  
Auf was habt ihr Lust?  
Auf ein bisschen Bewegung?  
Es gibt noch viele andere Ideen.  
Vielleicht hast du auch eine tolle Idee?

Die Termine vom Kurs sind:



- **Donnerstag, 9. April 2026**
- **Donnerstag, 7. Mai 2026**
- **Donnerstag, 11. Juni 2026**
- **Donnerstag, 9. Juli 2026**



Beginn vom Kurs ist **16:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist **19:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**Volksfest-Platz**  
**Kotastraße 7**  
**94327 Bogen**



Der Kurs ist **kostenlos**.



Kurs-Leitung ist:  
**Daniela Größmann**



Der Kurs ist **barrierefrei**.



Bitte Geld für Essen und Trinken mitbringen.

# Kegeln

Miteinander kegeln

Bereich



vhs – Land

Mitterfels

Kurs-Nummer:  
261-L05MI



Bei diesem Kurs gibt es 2 Termine.

Du kannst auch nach 16:30 Uhr kommen.

Gib uns bei der Anmeldung einfach Bescheid.



Die Termine vom Kurs sind:

- **Dienstag, 10. März 2026**
- **Dienstag, 24. März 2026**



Beginn vom Kurs ist **16:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist **18:30 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**Gasthaus Gürster**  
**Scheibelsgrub 21**  
**94360 Mitterfels**



Das Benutzen von der Kegel-Bahn  
kostet **4 Euro**.



Kurs-Leitung ist:

**Daniela Größmann**



Der Zugang ist **barrierefrei**.  
Die Toiletten-Nutzung ist  
**nicht rollstuhlgerecht**.



Bitte Geld für Essen und Trinken  
mitbringen.

# Spiele-Treff

Miteinander spielen

Bereich



vhs – Land

Mitterfels

Kurs-Nummer:  
261-L04MI



Bei diesem Kurs gibt es 2 Termine.

Wir bringen Spiele mit.

Du kannst gerne Dein Lieblings-Spiel mitbringen.

Du kannst auch nach 16:30 Uhr kommen.

Dann gib uns bei der Anmeldung Bescheid.



Die Termine vom **Kurs** sind:

- **Donnerstag, 5. März 2026**
- **Donnerstag, 19. März 2026**



Beginn vom Kurs ist **16:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist **18:30 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**Gasthaus Gürster**  
**Scheibelsgrub 21**  
**94360 Mitterfels**



Der Kurs ist **kostenlos**.



Kurs-Leitung ist:

**Daniela Größmann**



Der Zugang ist **barrierefrei**.

Die Toiletten-Nutzung ist  
**nicht rollstuhlgerecht**.



Bitte Geld für Essen und Trinken  
mitbringen.

# AWO Tanz-Nachmittag



Bereich



Schützenhaus  
Am Hagen

Kurs-Nummer:  
26-243301



**AWO** ist die Abkürzung für **Arbeiter-Wohlfahrt**.

Die AWO ist eine Art Verein.

Der Verein hilft zum Beispiel  
älteren oder armen Menschen.

Der Kurs ist für alle, die gerne tanzen.

Oder auch nur Musik hören möchten.

Es gibt immer Live-Musik.

Man kann zusammen tanzen.

Es ist egal, mit wem man tanzen möchte.

Du musst dich für den Kurs nicht anmelden.

Die Termine vom Kurs sind:

- Dienstag, 3. März 2026
- Dienstag, 17. März 2026
- Dienstag, 31. März 2026
- Dienstag, 28. April 2026
- Dienstag, 26. Mai 2026
- Dienstag, 9. Juni 2026
- Dienstag, 23. Juni 2026
- Dienstag, 21. Juli 2026



Beginn vom Kurs ist: **14:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **17:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**Schützenhaus Am Hagen**

**Hagen 32**

**94315 Straubing**



Der Kurs kostet immer **5 Euro**  
für die Musik.



Kurs-Leiterin ist: **Irene Ilgmeier**



Der Zugang ist **barrierefrei**.



Bitte gute Laune, Tanz-Lust und Geld  
für Getränke mitbringen.

# Häkel Dich glücklich

Für Einsteigerinnen und Einsteiger und Menschen, die es wieder lernen möchten.

Bereich



vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
25-292021



Wir treffen uns an 4 verschiedenen Terminen. Man kann viele verschiedene Sachen häkeln. Zum Beispiel Granny Squares und Würmchen. Oder andere schöne Sachen. Granny Squares spricht man Greni Skwers. Granny Squares sind kleine gehäkelte Vier-Ecke. Dieser Kurs ist für alle, die das Häkeln lernen möchten. Oder die schon lange nicht mehr gehäkelt haben.



Die Termine vom Kurs sind:

- ab Freitag, 24. April 2026
- 4 Abende, immer freitags



Beginn vom Kurs ist: **18:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **19:30 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing**

**Obergeschoss Raum 134**

**Steinweg 56**

**94315 Straubing**



Der ganze Kurs kostet **18 Euro**.



Kurs-Leiterin ist: **Andrea Frankl**



Der Zugang ist **barrierefrei**.



Du kannst Wolle und Häkel-Nadeln mitnehmen.

# Socken stricken mit Spaß

Für Einsteigerinnen und Einsteiger und Menschen, die es wieder lernen möchten.

Bereich



vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-292011



Wir treffen uns an 4 verschiedenen Terminen. Gemeinsam stricken wir Socken oder andere einfache Sachen. Dieser Kurs ist für alle, die das Stricken lernen möchten. Oder die schon lange nicht mehr gestrickt haben.



Die Termine vom Kurs sind:

- ab Freitag, 6. März 2026
- 4 Abende, immer freitags



Beginn vom Kurs ist: **18:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **19:30 Uhr**



Wir treffen uns hier:

**vhs Straubing**  
**Obergeschoss Raum 134**  
**Steinweg 56**  
**94315 Straubing**



Der ganze Kurs kostet **18 Euro**.



Kurs-Leiterin ist: **Andrea Frankl**



Der Zugang ist **barrierefrei**.



Du kannst Wolle und Strick-Nadeln mitnehmen.

# Buchschnitt-Malerei

Bemale dein Buch außen

Bereich



vhs – Land

Oberalteich

Kurs-Nummer:  
261-K15OA



Man kann mit Büchern Kunst machen.  
Zum Beispiel Buchschnitt-Malerei.  
Dabei bemalst du den Rand von  
deinem Lieblings-Buch.  
So wie du das gerne machen möchtest.  
Wenn das Buch offen ist, siehst du kein Bild.  
Aber machst du das Buch zu,  
dann siehst du ein tolles Bild.  
Du musst dich für diesen Kurs anmelden.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 23. Mai 2026**



Beginn vom Kurs ist: **12:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **16:30 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing-Bogen**

**Raum Arber**

**Klosterhof 2**

**94327 Oberalteich**



Der Kurs ist **kostenlos**.



Kurs-Leiterin ist: **Carmen Knorr**



Es gibt einen **Aufzug**.

Du musst aber **3 Stufen gehen**.



Bringe dein Lieblings-Buch mit.  
Oder ein anderes Buch,  
das du gerne anmalen möchtest.

# Keramik bemalen

Bereich



vhs – Land  
Niederwinkling  
Kurs-Nummer:  
261-K05NW



Wir malen gemeinsam Becher und Teller an.  
Oder auch Tassen.  
Du kannst dir etwas zum Bemalen aussuchen.  
Das kostet zwischen 10 Euro und 30 Euro.  
Das kommt darauf an, was du dir aussuchst  
Du kannst es bemalen, wie du das gerne magst.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 20. Juni 2026**



Beginn vom Kurs ist: **10:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **12:00 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**Kreative Dorfwerkstatt  
Handwerkerstraße 20a  
94559 Niederwinklig**



Der Kurs ist **kostenlos**.  
Bring **Geld** für das Material mit.



Kurs-Leiterin ist: **Nadine Keller**



Der Kurs ist **barrierefrei**.



Bitte bringe **ein altes T-Shirt oder  
eine Schürze** mit.

# Jetzt anmelden!

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig!

## Volkshochschule



Die Anmeldung können Sie bei folgender Adresse abgeben:

Für Kurse vhs-Land

Volkshochschule des Landkreises Straubing-Bogen

Klosterhof 1-2  
94327 Bogen-Oberalteich

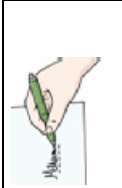
Telefon: 09422 – 505600  
Fax: 09422 – 505620  
[vhs@vhs-straubing-bogen.de](mailto:vhs@vhs-straubing-bogen.de)

Für Kurse vhs-Stadt

Volkshochschule Straubing gGmbH

Steinweg 56  
94315 Straubing

Telefon: 09421 – 84570  
Fax: 09421 – 845750  
[info@vhs-straubing.de](mailto:info@vhs-straubing.de)



# Anmelde-Zettel vhs-Kurs



Wenn Sie mitmachen wollen, melden Sie sich an, dazu füllen Sie diesen Anmelde-Zettel aus. (Bitte melden Sie sich schnell an). Sie bekommen eine Anmelde-Bestätigung, da steht auch, wohin Sie das Geld überweisen müssen.

Lassen Sie sich dabei helfen!

Diesen Anmelde-Zettel können Sie fertig ausgefüllt bei der vhs (Volkshochschule) direkt abgeben oder per Post oder per Fax senden.

Kursnummer: \_\_\_\_\_ Kursittel: \_\_\_\_\_

## Kursteilnehmer:



Name:

Vorname:

Straße/ Hausnummer:

PLZ/ Ort:

E-Mail:

Telefonnummer:

Betreuer: \_\_\_\_\_ (nur ausfüllen, wenn Sie einen Betreuer haben)



Name:

Vorname:

Straße/ Hausnummer:

PLZ/ Ort:

E-Mail:

Telefonnummer:

## Zusatzinformationen:

- Ich bringe eine eigene Assistenz mit
- Ich habe einen Rollstuhl
- Ich benötige barrierefreien Zugang (Aufzug)
- Ich benötige eine Hörunterstützung
- Für mich wäre wichtig:



## Unterschrift:



Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Kurs an  
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) erkenne ich als  
Vertragsbestandteil an

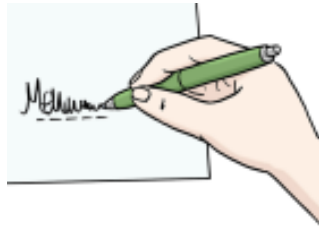
Ort/ Datum

Unterschrift  
Teilnehmer

Ort/ Datum

Unterschrift  
Betreuer/ Unterstützer

## Anmelde-Zettel



Bitte diesen Zettel  
heraustrennen,  
um sich für einen Kurs  
anzumelden



Jeden  
Freitag  
in deiner  
Zeitung.

Jeden  
Tag auf  
Social  
Media.

Instagram: @freistunde.de  
YouTube: @freistunde



# Zentangle

Ruhiges Malen

Bereich



vhs – Land  
Oberalteich  
Kurs-Nummer:  
261-K16OA



Zentangle ist eine ruhige Mal-Technik.

Zentangle spricht man Zen-tangl.

Wir malen gemeinsam.

Man malt wiederholende Muster in kleine Felder.

Du kannst dich dabei entspannen.

Und es macht viel Spaß.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Mittwoch, 13. Mai 2026**



Beginn vom Kurs ist: **19:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **21:15 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**vhs Straubing-Bogen  
Raum Arber  
Klosterhof 2  
94327 Oberalteich**



Der Kurs kostet **12 Euro**.



Kurs-Leiterin ist: **Birgit Heinze**



Es gibt einen Aufzug.  
Du musst aber **3 Stufen gehen**.



Bitte mitbringen:  
**eine kleine Brot-Zeit und  
ein Getränk.**

# Einfach lecker kochen!

Asiatische Küche

Bereich



Gesundheit

vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-37019I



In diesem Kurs kochen wir gemeinsam.

Wir machen Dumplings.

Dumpling spricht man Damp-ling.

Dumplings sind gefüllte Teig-Taschen.

Und wir machen gebratene Nudeln mit  
verschiedenem Gemüse.

Als Nach-Speise machen wir gebackene Banane  
und Mango-Pudding.

Am Ende essen wir gemeinsam,  
was wir gekocht haben.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 14. März 2026**



Beginn vom Kurs ist: **10:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **13:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing**

**Lehr-Küche im Erd-Geschoss**

**Raum 21**

**Steinweg 56**

**94315 Straubing**



Der Kurs kostet **17 Euro** und  
**7 Euro** für die Lebens-Mittel.



Kurs-Leiterinnen sind:

**Helga Kricke und Patricia Kricke**



Der Raum ist **barrierefrei**.



**Bitte mitbringen:**

Schürze und Behälter für Reste

# Einfach lecker kochen!

Afrikanische Küche

Bereich



Gesundheit

vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-37043I



In diesem Kurs kochen wir gemeinsam.  
Wir machen marokkanische Zucchini  
mit Zwiebel-Gemüse.  
Und wir machen Fufu.  
Das ist eine Masse aus Kartoffeln  
mit einem Eintopf aus Rinder-Fleisch.  
Als Nach-Speise machen wir süßen Couscous  
mit Rosinen.  
Am Ende essen wir gemeinsam,  
was wir gekocht haben.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 9. Mai 2026**



Beginn vom Kurs ist: **10:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **13:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing**  
**Lehr-Küche im Erd-Geschoss**  
**Raum 21**  
**Steinweg 56**  
**94315 Straubing**



Der Kurs kostet **17 Euro** und  
**7 Euro** für die Lebens-Mittel.



Kurs-Leiterinnen sind:  
**Helga Kricke und Patricia Kricke**



Der Raum ist **barrierefrei**.



**Bitte mitbringen:**  
Schürze und Behälter für Reste

# Einfach lecker kochen!

## Österreichische Küche

Bereich



Gesundheit

vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-37053I



In diesem Kurs kochen wir gemeinsam.  
Wir machen eine Gemüse-Suppe  
mit Grieß-Nockerln.  
Und wir machen Kaiser-Schmarrn  
mit Vanille-Soße.  
Als Nach-Speise machen wir Obst-Salat.  
Am Ende essen wir gemeinsam,  
was wir gekocht haben.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 13. Juni 2026**



Beginn vom Kurs ist: **10:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **13:00 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**vhs Straubing**  
**Lehr-Küche im Erd-Geschoss**  
**Raum 21**  
**Steinweg 56**  
**94315 Straubing**



Der Kurs kostet **17 Euro** und  
**7 Euro** für die Lebens-Mittel.



Kurs-Leiterinnen sind:  
**Helga Kricke und Patricia Kricke**



Der Raum ist **barrierefrei**.



**Bitte mitbringen:**  
Schürze und Behälter für Reste

# Einfach lecker kochen!

## Griechische Küche

Bereich



Gesundheit

vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-37059I



In diesem Kurs kochen wir gemeinsam.

Wir machen Bougouradi.

Bougouradi spricht man Bu-jur-di.

Das ist gebackener Feta-Käse.

Und wir machen Bifteki mit Rosmarin-Kartoffeln  
und Tzatziki.

Als Nach-Speise machen wir Galaktoboureko.

Galaktoboureko spricht man Galakto-bu-re-ko.

Das ist ein Gries-Auflauf.

Am Ende essen wir gemeinsam,  
was wir gekocht haben.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Samstag, 25. Juli 2026**



Beginn vom Kurs ist: **10:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **13:00 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing**  
**Lehr-Küche im Erd-Geschoss**  
**Raum 21**  
**Steinweg 56**  
**94315 Straubing**



Der Kurs kostet **17 Euro** und  
**7 Euro** für die Lebens-Mittel.



Kurs-Leiterinnen sind:  
**Helga Kricke und Patricia Kricke**



Der Raum ist **barrierefrei**.



**Bitte mitbringen:**  
Schürze und Behälter für Reste

# Entspannung in der Meditation

Bereich



vhs – Land

Oberalteich

Kurs-Nummer:  
261-G160A



Wir treffen uns bei dem Kurs an 8 verschiedenen Terminen. In diesem Kurs lernst du dich zu entspannen. Am Anfang spürst du deinen Körper. Du entspannst dich und hast weniger Gedanken. Und du wirst ruhiger. Danach kannst du dir schöne Fantasie-Reisen vorstellen.



Die Termine vom Kurs sind:  
**Ab Donnerstag, 19. März bis  
Donnerstag, 11. Juni 2026**



Beginn vom Kurs ist: **19:15 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **20:15 Uhr**

Wir treffen uns hier:  
**vhs Straubing-Bogen  
Raum Osser  
Klosterhof 2  
94327 Oberalteich**



Der gesamte Kurs kostet **11 Euro.**



Kurs-Leiter ist: **Thomas Herzog**



Der Kurs ist **nicht barrierefrei.**



Bitte mitbringen: **Matte, Decke  
und warme Socken.**

# Schimmel

Was kannst du dagegen machen?

Bereich



vhs – Land

Online

Kurs-Nummer:  
261-L09OA



Du kannst Energie sparen,  
wenn du richtig heizt und lüftest.  
Dann wird das Heizen nicht so teuer.  
Und du kriegst keinen Schimmel  
in dein Zimmer oder deine Wohnung.  
Der Kurs findet online statt.  
Online spricht man On-Lein.  
Online bedeutet:  
Der Kurs findet im Internet statt.  
Damit kannst du bei dem Kurs dabei sein.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Dienstag, 24. März 2026**



Beginn vom Kurs ist: **19:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **20:30 Uhr**



Du kannst von **zu Hause aus dabei sein.**



Der Kurs ist **kostenlos.**



Kurs-Leiter ist: **Alexander Waltner**



Der Kurs ist **barrierefrei.**



Du brauchst **Internet.**  
Und du brauchst einen **Computer**  
oder ein **Smart-Phone.**

# Water-Fit

**Water-Fit ist Englisch und heißt  
Wasser-Sport.**

Bereich



vhs – Land

Aiterhofen

Kurs-Nummer:  
261-G13AI



Wir treffen uns bei dem Kurs  
an 8 verschiedenen Terminen.  
Im Wasser kannst du dich bewegen und  
Spaß haben.  
Du musst nicht Schwimmen können.  
Die Trainerin passt den Kurs an dich an.  
Das heißt:  
Du musst nur Sachen machen, die du kannst.  
Jeder kann mitmachen und Freunde finden.



Die Termine vom Kurs sind:  
**Ab Donnerstag, 5. März bis  
Donnerstag, 23. April 2026**



Beginn vom Kurs ist: **17:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **18:15 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**Realschule Aiterhofen  
Beim Hallen-Bad  
Schulgasse 9  
94330 Aiterhofen**



Der gesamte Kurs kostet **12 Euro.**



Kurs-Leiterin ist: **Carmen Schuller**



Der Zugang **bis zum Wasser  
ist barrierefrei.**



Bitte mitbringen:

**Bade-Sachen, Bade-Schuhe und  
Fön.**

# Koch-Kurs Sri Lanka

Bereich



vhs – Land

Mitterfels

Kurs-Nummer:  
261-G09MI



In diesem Kurs kochen wir gemeinsam.  
Selbst kochen macht Spaß.  
Wir kochen mit frischen Lebens-Mitteln.  
Wir kochen wie in dem Land Sri Lanka.  
Sri Lanka ist ein Land in Asien.  
Wir machen ein Brot in der Pfanne.  
Und eine Gemüse-Pfanne.  
Und eine Fleisch-Pfanne.  
Am Ende essen wir gemeinsam,  
was wir gekocht haben.



Der Termin vom Kurs ist:  
**Freitag, 15. Mai 2026**



Beginn vom Kurs ist: **18:30 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **22:00 Uhr**



Wir treffen uns hier:  
**Grundschule Mitterfels  
Lindenstraße 5  
94360 Mitterfels**



Der Kurs kostet **10 Euro**  
für die Lebens-Mittel.



Kurs-Leiter ist:  
**Priyanga Navarathna**



Der Zugang ist **barrierefrei**.



**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Reste

# Computer-Kurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene:  
Was kann man mit Computer und Internet  
machen?

Bereich



vhs – Stadt

Straubing

Kurs-Nummer:  
26-64010I



## Für Anfänger:

In diesem Kurs lernst du,  
wie man einen Computer richtig benutzt.

Du lernst den Umgang mit der Maus  
und der Tastatur.

Wir schreiben einfache Texte und gestalten sie.

## Für Fortgeschrittene:

Bei diesem Kurs lernst du,  
wie du Dinge im Internet finden kannst.  
Zum Beispiel um etwas zu lernen.



Die Termine vom Kurs sind:

- Montag, 13. April 2026
- Mittwoch, 15. April 2026
- Montag, 20. April 2026



Beginn vom Kurs ist: **18:00 Uhr**



Ende vom Kurs ist: **19:30 Uhr**

Wir treffen uns hier:



**vhs Straubing**

**Obergeschoss Raum 131**

**Steinweg 56**

**94315 Straubing**



Der ganze Kurs kostet **32 Euro**.  
Es gibt **keine Ermäßigung**.



Kurs-Leiter ist: **Alexander Müller**



Der Raum ist **barrierefrei**.



## Die Allgemeinen Geschäfts-Bedingungen

Das ist eine Information von der Volks-Hoch-Schule.

Die Abkürzung für **Volks-Hoch-Schule** ist:

**vhs.**



In der vhs gibt es Regeln.

Zum Beispiel, wie man seinen Kurs bezahlt.

Oder was man tun muss, wenn man nicht zu einem Kurs gehen kann.

Diese Regeln stehen in den

**Allgemeinen Geschäfts-Bedingungen.**

Die Abkürzung dafür ist: **AGB.**

In dieser Information werden ein paar von diesen Regeln erklärt.

Die ganze AGB kann man auf der Internet-Seite lesen:

[www.vhs-straubing.de](http://www.vhs-straubing.de)

Die vhs macht das:

Sie speichert Ihre Daten bei der Anmeldung für einen Kurs.

Mit Daten sind zum Beispiel Ihr Name oder Ihre Adresse gemeint.

Die Daten werden **nicht** weitergegeben.

Das heißt:

Niemand kann Ihre Daten lesen.

Das nennt man Daten-Schutz.



Das können Sie auch in unserer

Daten-Schutz-Erklärung lesen.

In einer Daten-Schutz-Erklärung steht zum Beispiel:

Was mit Ihren Daten gemacht wird.

Und was gemacht wird, um Ihre Daten zu schützen.

Unsere Daten-Schutz-Erklärung können Sie hier lesen:

Im Büro von der vhs.

Oder im Internet: [www.vhs-straubing.de/datenschutz](http://www.vhs-straubing.de/datenschutz)

Die Informationen zur Daten-Schutz-Erklärung sind in schwerer Sprache.

Sie können sich mit dem Anmelde-Zettel für einen Kurs anmelden.

Ihre Betreuerin oder Ihr Betreuer kann Sie damit auch für einen Kurs anmelden.

Den Anmelde-Zettel können Sie

- bei der vhs abgeben,

- als Fax schicken,

- als E-Mail schicken,

- oder mit der Post schicken.



Sie oder Ihre Betreuerin oder Ihr Betreuer bekommen von der vhs eine Bestätigung.

Bestätigung heißt hier:

Sie können bei dem Kurs mitmachen.

Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

Die Bestätigung für den Kurs können Sie so bekommen:

- im Büro von der vhs

- als Fax,

- als E-Mail,

- oder als Brief mit der Post.



Manchmal findet ein Kurs nicht statt.

Zum Beispiel weil es zu wenige Anmeldungen gibt.

Sie bekommen dann von der vhs eine Nachricht.

Damit wissen Sie:

Sie können nicht mitmachen, weil der Kurs nicht stattfindet.

Manchmal können Sie bei einem Kurs nicht mitmachen.

Zum Beispiel weil es für den Kurs schon zu viele Anmeldungen gibt.

Dann bekommen Sie von der vhs eine Nachricht.

Damit wissen Sie:

Sie können bei dem Kurs nicht mitmachen.

### **So können Sie bezahlen:**

Sie müssen das Geld überweisen.

Das machen Sie bei Ihrer Bank.

Sie können das auch mit Ihrem Computer machen.

Vielleicht brauchen Sie dabei Hilfe.

Vielleicht fragen Sie dafür Ihre Betreuerin

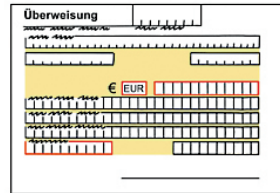
oder Ihren Betreuer um Hilfe.

Sie müssen das 6 Geschäfts-Tage vor

Kurs-Beginn machen.

Es müssen aber nicht genau 6 Tage sein.

Sie können das auch schon früher machen.



### **So können Sie sich von einem Kurs abmelden:**

Sie müssen der vhs Bescheid geben.

Zum Beispiel, wenn Sie bei einem Kurs nicht mitmachen möchten.

Oder wenn Sie bei einem Kurs nicht mitmachen können.

Zum Beispiel, weil Sie krank sind.

Sie können dafür bei der vhs anrufen.

Oder Sie können zur vhs hingehen,

und es dort sagen.

Dabei müssen Sie auf die Öffnungszeiten von der vhs achten.



### **Wichtig:**

Sie müssen das 6 Geschäfts-Tage vor Kurs-Beginn machen.

Dann müssen Sie für den Kurs nichts bezahlen.

Es müssen aber nicht genau 6 Tage sein.

Sie können das auch schon früher machen.

Sie sind dann für den Kurs abgemeldet.

Abgemeldet heißt:

Sie müssen nicht zu dem Kurs gehen.

Sie können sich auch später von dem Kurs abmelden.

Sie müssen dann auch nichts für den Kurs bezahlen.

Zum Beispiel:

Sie können sich 1 bis 5 Geschäfts-Tage vor dem Kurs abmelden.

Aber Sie müssen dann 5 Euro für die Abmeldung bezahlen.

Soviel kostet die Abmeldung von einem Kurs.



Wenn der Kurs schon begonnen hat,

können Sie sich nicht mehr abmelden.

Sie müssen den ganzen Kurs bezahlen.

Es gibt aber eine Ausnahme:

Sie können sich abmelden, wenn der Kurs mehr als 5 Termine hat.

Es müssen nicht genau 5 Termine sein.

Es können auch mehr Termine sein.

Sie müssen sich dann vor dem zweiten Termin von dem Kurs abmelden.

Das können Sie bis zu einem Geschäfts-Tag vor dem zweiten Termin machen.

Sie müssen dann 10 Prozent von den Kurs-Kosten bezahlen.

Das heißt zum Beispiel:

Der Kurs kostet 10 Euro.

10 Prozent von 10 Euro ist 1 Euro.

Und Sie müssen dazu noch 5 Euro für die Abmeldung bezahlen.

Soviel kostet die Abmeldung von einem Kurs.



Wichtig:

Sie müssen den ganzen Kurs bezahlen.

Zum Beispiel:

Sie haben sich nicht von einem Kurs abgemeldet.

Und können keinen der Termine von dem Kurs besuchen.

Zum Beispiel, weil Sie krank sind.



## Volkshochschule Straubing gGmbH

Steinweg 56  
94315 Straubing  
Telefon: 09421 / 8457-0  
Fax: 09421 / 8457-50  
info@vhs-straubing.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 8:00 bis 15:00 Uhr  
Donnerstag: 8:00 bis 18:30 Uhr  
Freitag: 8:00 bis 12:00 Uhr



## vhs Straubing-Bogen

Klosterhof 1-2  
94327 Bogen  
Telefon: 09422 / 505 600  
Fax: 09422 / 505 620  
info@vhs-straubing-bogen.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
Montag und Donnerstag: 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr

### Herausgeber:

vhs Straubing, Steinweg 56, 94315 Straubing,  
Tel. 09421/8457-30, www.vhs-straubing.de

vhs Straubing-Bogen, Klosterhof 2, 94327 Bogen,  
Tel. 09422/505-600, www.vhs-straubing-bogen.de

**Druck:** Cl. Attenkofer'sche Buch- und Kunstdruckerei Straubing

**Auflage:** 750 Stück

*Änderungen an den Kursdaten oder von Kursen vorbehalten.  
Stand: Februar 2026*

### Impressum:

Übersetzt von Mario Franz, Fachdienst  
für Leichte Sprache der KJF Werkstätten gGmbH.

Geprüft von der Prüfgruppe **einfach g'macht**,  
Abteilung Förderstätte, Straubinger Werkstätten  
St. Josef der KJF Werkstätten gGmbH.

Geprüft von der Prüfgruppe **Die Prüftigers**,  
Straubinger Werkstätten St. Josef.



### Redaktion:

Katharina Bogner, Stadt Straubing,  
Stabsstelle Teilhabe und Integration  
Katharina Werner, Barmherzige Brüder  
Behindertenhilfe gGmbH Niederbayern  
Margot Mittermeier, Straubinger Tagblatt

### Bildnachweis:

Die gezeichneten Bilder kommen von der © Lebenshilfe  
für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 und  
die Gebotszeichen von Wikimedia Commons 2013

