



## SCHEYERN

Zweigstellenleitung: Frau Melissa Braun  
Rathaus, Ludwigstraße 2, 85298 Scheyern,  
Anmeldung ab dem 01.02.2021

Telefon (0 84 41) 80 64 22, Fax (0 84 41) 80 64-64

E-Mail: vhs@scheyern.de

Montag bis Donnerstag von 08.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 16:00 Uhr.

Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr.

Bitte halten Sie bei der Anmeldung Ihre Bankverbindung bereit, die Bezahlung erfolgt in Scheyern ausschließlich durch Abbuchung!

## Bewegung

### **Rüstig statt rostig - Seniorengymnastik**

Fortsetzungskurs. Hier finden Sie Bewegung, geistige Aktivität und Geselligkeit. Musik und Kleingeräte machen die Stunden abwechslungsreich und auch bei der Gymnastik im Sitzen kann man noch tüchtig ins Schwitzen kommen. Mit Gedächtnistraining und Mitmachtänzen lassen wir jede Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und ein Getränk.

Ingrid Knöferl

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19 S4407

Di, 23.02.21, 13.30 - 14.30 Uhr, 12 x, 35 €

### **Fit und gesund**

Ein Bewegungstraining für Ältere zur Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Musik und das Training mit Kleingeräten motivieren und machen die Stunden zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Verschiedene Entspannungsübungen und ein Gedächtnistraining stehen am Ende jeder Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eine Gymnastikmatte, Getränk.

Ingrid Knöferl

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19 S4408

Di, 23.02.21, 14.45 - 15.45 Uhr, 12 x, 35 €

### **Rückengymnastik "Bodyfit" für Frauen ab der Lebensmitte**

Fortsetzungskurs, Neuanmeldungen nur bedingt möglich. Hier erwartet Sie ein wirkungsvolles Ganzkörper-Workout zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Zu toller Musik praktizieren wir eine funktionelle Gymnastik, die Spaß macht und die gesamte Rumpfmuskulatur kräftigt. Mit einer Fantasiereise und Elementen aus der progressiven Muskelrelaxation lassen wir jede Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eine Gymnastikmatte, Getränk.

Ingrid Knöferl

Vereinsheim Scheyern, Hochstr. 19 S4409

Di, 23.02.21, 16.00 - 17.00 Uhr, 12 x, 35 €

## **Badminton**

### **Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die gesunde Freizeitbeschäftigung mit dem professionellen Federballspiel.  
Bitte mitbringen: Schläger, Federbälle, Sportkleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen.  
Christian Schrag / Anna Schrag  
Mittelschulturnhalle, Scheyern S4501  
Mo, 22.02.21, 18.10 - 19.55 Uhr, 10 x, 54 € Kein Training im Dezember.  
Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

### **Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die gesunde Freizeitbeschäftigung mit dem professionellen Federballspiel.  
Bitte mitbringen: Schläger, Federbälle, Sportkleidung, Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen.  
Christian Schrag / Anna Schrag  
Mittelschulturnhalle, Scheyern S4502  
Mo, 22.02.21, 20.05 - 21.50 Uhr, 10 x, 54 € Kein Training im Dezember.  
Kinder unter 14 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

### **Faszination Bogensport (ab 8 Jahren)**

Das Bogenschießen ist ein Schießsport mit Pfeil und Bogen und zählt zu den Präzisionssportarten. Neben dem sportlichen Bogenschießen wird im meditativen und therapeutischen Bogenschießen der Bogen als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung genutzt. Das Bogenschießen ist ursprünglich eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und spielte lange Zeit als Fernwaffe in kriegerischen Auseinandersetzungen eine bedeutsame Rolle. Pfeil und Bogen werden seit mindestens 14.000 Jahren benutzt, was vor allem durch entsprechende Pfeilspitzen aus Feuerstein belegt ist. Besonderes Merkmal des Bogensportes ist es, durch Ruhe und Konzentration einen immer gleichbleibenden Schussablauf zu erlangen. Die Schützen schießen hier auf Zielaufgaben mit Ringwertung.  
Bitte mitbringen: Saubere Turnschuhe. Der Verein stellt kostenlos sämtliche benötigte Ausrüstung und Sportgeräte zur Verfügung.  
Gottfried Garstecki  
Bogensportplatz-Schützenverein Scheyern, Botenweg S4504  
Di, 04.05.21, 17.30 - 19.30 Uhr, 4 x, 14 €  
Anmeldung bei Minderjährigen nur durch die Erziehungsberechtigten möglich! Für jeden Teilnehmer muss eine Versicherung abgeschlossen werden (im Preis enthalten). Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

## **Musik**

### **Schlagzeugunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Fortsetzungskurs)**

Fortsetzungskurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Einzelunterricht. Anmeldung und Einteilung in die Zeitfenster, sowie Auskünfte zum Kursinhalt und fachliche Beratung beim Kursleiter unter Telefon 08452/391. Die Kurszeiten können sich nach telefonischer Absprache noch ändern.  
Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.  
Sebastian Werther  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5816  
Fr, 26.02.21, 17.00 - 17.30 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5817

Fr, 26.02.21, 17.30 - 18.00 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5818

Fr, 26.02.21, 18.00 - 18.30 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5819

Fr, 26.02.21, 18.30 - 19.00 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5820

Fr, 26.02.21, 19.00 - 19.30 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5821

Fr, 26.02.21, 19.30 - 20.00 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

### **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5822

Sa, 27.02.21, 17.00 - 17.30 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

## **Schlagzeugunterricht für Jugendliche (Fortsetzungskurs)**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Ein Paar Sticks (können auch im Kurs bezogen werden). Materialkosten für Lehrbuch: 23 €.

Sebastian Werther

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S5823

Sa, 27.02.21, 17.30 - 18.00 Uhr, 12 x, 225 € Einzelunterricht

## **Junge vhs**

### **Kinder-Nähkurs**

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 10 Jahre, die anhand von kleinen Nähprojekte aus Webware (z.B. Kissenhüllen, Nadelkissen, Utensilo, kleine Taschen, Leseknochen) Lust haben, das Nähen zu erlernen. In Absprache mit der Kursleiterin, dürfen Kinder, die schon etwas mehr Näherfahrung haben, auch größere Projekte nähen. Bei fragen dürfen Sie sehr gerne vorher anrufen (Tel: 08441-7974578).

Bitte mitbringen: Eine gut funktionierende Nähmaschine, Stoffe, Scheren, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Lineal, etwas Papier, Nähgarn, benötigte Kurzwaren (z.B. Vlieseline oder Füllwatte) und eventuell ein Schnittmuster für das geplante Projekt.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6003

Fr, 05.03.21, 14.30 - 16.30 Uhr, 4 x, 40 €

### **Kinder-Nähkurs**

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 10 Jahre, die an Hand von kleinen Nähprojekte aus Webware (z.B. Kissenhüllen, Nadelkissen, Utensilo, kleine Taschen, Leseknochen) Lust haben, das Nähen zu erlernen. In Absprache mit der Kursleiterin, dürfen Kinder, die schon etwas mehr Näherfahrung haben, auch größere Projekte nähen. Bei fragen dürfen Sie sehr gerne vorher anrufen (Tel: 08441-7974578).

Bitte mitbringen: Eine gut funktionierende Nähmaschine, Stoffe, Scheren, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Lineal, etwas Papier, Nähgarn, benötigte Kurzwaren (z.B. Vlieseline oder Füllwatte) und eventuell ein Schnittmuster für das geplante Projekt.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6005

Fr, 16.04.21, 14.30 - 16.30 Uhr, 4 x, 40 €

### **Vater/Mutter-Kind-Turnen I**

Fortsetzungskurs. Ein Kurs für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren. Beim gemeinsamen Turnen und Spielen mit den Eltern können die Kinder Freude an der ersten Bewegung erfahren, Gruppenverhalten praktizieren und Spielregeln erlernen und behalten. Unter Einbeziehung von Hand- und Kleingeräten werden die verschiedenen Sinne der Kinder rundum gefördert und geschult. Mit dem Aufbau eines Geräte-Parcours werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten gefördert.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.

Barbara Solyom-Türk

Mittelschulturnhalle, Scheyern S6009

Mo, 22.02.21, 15.30 - 16.45 Uhr, 10 x, 32 €

### **Vater/Mutter-Kind-Turnen II**

Fortsetzungskurs. Gleicher Kurs wie oben.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.

Barbara Solyom-Türk

Mittelschulturnhalle, Scheyern S6010

Mo, 22.02.21, 16.55 - 18.05 Uhr, 10 x 30 €

Vater/Mutter-Kind-Turnen III

Fortsetzungskurs. Gleicher Kurs wie oben.  
Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit.  
Barbara Solyom-Türk  
Mittelschulturnhalle, Scheyern S6011  
Di, 23.02.21, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 x, 26 €

## Nähen

### **Spaß am Nähen**

Jeder ist mit seinem individuellen Nähprojekt (Kleidung, Wohn-Accessoires, Tasche, Baby-Ausstattung, ...) in diesem Kurs willkommen. Ob Sie Nähanfänger (wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine wünschenswert sind) oder schon etwas erfahrener sind, die kunterbunte Mischung macht's. Hier kann jeder noch was lernen, nicht nur beim Nähen, auch im Bereich Schnittkonstruktion, Anproben und entsprechenden Korrekturen am Schnitt kann ich weiterhelfen. Bei Fragen können Sie mich gerne vor den Kursbeginn kontaktieren (Tel. 08441-7974578).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Lineal, Papier, Garne, Nähadeln, Steckadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide und sonstige Materialien für Ihr Projekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren).

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6602  
Mi, 24.02.21, 19.00 - 21.30 Uhr, 5 x, 67 €

### **Spaß am Nähen - Abendkurs**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Lineal, Papier, Garne, Nähadeln, Steckadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide und sonstige Materialien für Ihr Projekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren).

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6603  
Mi, 14.04.21, 19.00 - 21.30 Uhr, 5 x, 67 €

### **Spaß am Nähen - Abendkurs**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Lineal, Papier, Garne, Nähadeln, Steckadeln, Maßband, Bleistift und Schneiderkreide und sonstigen Materialien für Ihr Projekt (Stoffe, Vlieseline, sonstige Kurzwaren)

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6604  
Mi, 09.06.21, 19.00 - 21.30 Uhr, 5 x, 67 €

### **Zeit zum Nähen**

Der Kurs eignet sich besonders gut um mal von Alltag abzuschalten und die freie Zeit seinem geliebten Hobby zu widmen. Die Nähprojekte dürfen Sie, Ihren Nähkenntnissen entsprechend, selber wählen. Diesbezüglich berate ich Sie gerne vor Kursbeginn (Tel. 08441-7974578). Wegen der Länge des Kurses ist er für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Alle benötigten Stoffe und Kurzwaren, den Schnitt, die üblichen Nähutensilien (Scheren, Steckadeln, Maßband, Lineal, etc.) und ihre eigene Nähmaschine, ebenso eine Brotzeit und ein Getränk.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin

Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6606  
Sa, 06.03.21, 10.00 - 16.00 Uhr 30 €

### **Zeit zum Nähen**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Alle benötigten Stoffe und Kurzwaren, den Schnitt, die üblichen Nähutensilien (Scheren, Stecknadeln, Maßband, Lineal, etc.) und ihre eigene Nähmaschine, ebenso eine Brotzeit und ein Getränk.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6607  
Sa, 17.04.21, 10.00 - 16.00 Uhr 30 €

### **Zeit zum Nähen**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Alle benötigten Stoffe und Kurzwaren, den Schnitt, die üblichen Nähutensilien (Scheren, Stecknadeln, Maßband, Lineal, etc.) und ihre eigene Nähmaschine, ebenso eine Brotzeit und ein Getränk.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6608  
Sa, 08.05.21, 10.00 - 16.00 Uhr 30 €

### **Zeit zum Nähen**

Gleicher Kurs wie oben.

Bitte mitbringen: Alle benötigten Stoffe und Kurzwaren, den Schnitt, die üblichen Nähutensilien (Scheren, Stecknadeln, Maßband, Lineal, etc.) und ihre eigene Nähmaschine, ebenso eine Brotzeit und ein Getränk.

Juliette van den Beld, Gewandmeisterin  
Mittelschule Scheyern, Marienstr. 29 S6609  
Sa, 12.06.21, 10.00 - 16.00 Uhr 30 €