

# KEB



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V. / KEB SAAL

# BILDUNGSPROGRAMM

HERBST/WINTER 2021

*KEB-Saal*



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

September 2021 – Dezember 2021

Vorwort .....	3
<b>GLAUBE</b> .....	<b>6</b>
Ostbayerische Jakobswege .....	9
Klosterwege Via Nova .....	13
Eltern-Kind-Gruppen .....	15
<b>GESELLSCHAFT</b> .....	<b>18</b>
<b>KULTUR</b> .....	<b>22</b>
<b>GESUNDHEIT</b> .....	<b>26</b>
Kochkurse .....	35
Ortsregister .....	38
Bildverzeichnis .....	39

*Unsere AGB finden Sie auf unserer Homepage.*

Ebenso ist dort das ganze Bildungsprogramm tagesaktuell verfügbar: [www.keb-kelheim.de](http://www.keb-kelheim.de)

Unsere Kontaktdaten:

**KEB KELHEIM**

Telefon: 09443 9282-380

IBAN: DE81 7505 1565 0240 4009 60

**KEB SAAL**

Telefon: 09441 641508

IBAN: DE97 7506 9014 0000 2037 00

**E-Mail:**

[info@keb-kelheim.de](mailto:info@keb-kelheim.de)

Beachten Sie bitte bei all unseren Veranstaltungen die Hygieneregeln/das Hygienekonzept. Immer aktuell auf unserer Homepage.

***BILDUNG, aber SICHER!***



## Vorwort

Sehr verehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft erhalten Sie das Programm Herbst/Winter 2021 der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V., Ausgabe KEB Saal.

Nach einem Jahr Corona und einem nicht gerade einfachen Jahr für uns alle und auch für die KEB bedanke ich mich ganz besonders bei der Geschäftsführung der KEB Saal, Frau Brigitte Gallmeier, dem 1. Vorsitzenden der KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Wolfram Schmidt und dem Geschäftsführer der KEB im Landkreis Kelheim, Herrn Gregor Tautz, dafür, dass es wieder gelungen ist, ein abwechslungsreiches und ansprechendes Programm zusammen zu stellen. Ich bin überzeugt, dass Sie auch das neue Programm wieder anspricht und Sie sicher ein Thema finden werden, welches Sie zur Teilnahme an einer Veranstaltung bewegt.

Aufgrund des hervorragenden Engagements der Geschäftsführung sowie des Vorstandes der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Kelheim e.V. ist es möglich, dass gemeinsam mit Unterstützung durch die Gemeinde und den Schulverband Saal a. d. Donau dieses Angebot seit vielen Jahre erstellt werden kann. Der Schulverband Saal a. d. Donau stellt die notwendigen Räume kostenfrei zur Verfügung und der Gemeinderat der Gemeinde Saal a. d. Donau hat beschlossen, die KEB Saal finanziell zu fördern. Hierfür bin ich beiden Gremien sehr dankbar.



Ich wünsche allen Teilnehmern an den Veranstaltungen der KEB Saal viel Spaß und Erfolg.

Christian Nerb

Erster Bürgermeister  
der Gemeinde Saal a. d. Donau





Ostbayerische Jakobswege .....9  
Klosterwege Via Nova .....13

# GLAUBE



**Fr 17.09.2021,  
18.00 Uhr**

Reißing, vor der Kirche  
kostenpflichtig, aber Sie  
geben, was Sie können  
und wollen

### Führung

## St. Peter und Paul in Reißing. Eine Kirche der Gegenreformation?

**Kirchenführung mit Dr. Jutta Göller**

Nach einem Brand wurde die ehemalige Pfarrkirche von Reißing, die heute zur Pfarrgemeinde Saal gehört, kurz vor der Mitte des 18. Jahrhunderts im Stil des Spätbarock neu erbaut. Bei den Altären dürfte die Bildhauerschule von Joseph Anton Machalky und Franz Anton Neu (Ney) mitgewirkt haben, die auch im benachbarten Saal und Abensberg Altarfiguren gestaltet hat.

Bei den Deckengemälden, ebenfalls um 1750 herum, fällt ein Bild auf, das zwei protestantische Prediger im Disput zeigt, denen geflügelte Teufel in die Ohren blasen. In dieser seltenen Darstellung scheint sich die gegenreformatorische Polemik der Jesuiten verwirklicht zu haben, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft, nämlich in Biburg und Allersdorf, niedergelassen hatten. Hier erhebt sich nun die grundsätzliche Frage, wie man im heutigen Geist der Ökumene und des interreligiösen Dialogs mit solch zeitgebundenen „Schmähbildern“ umgehen soll - soll man sie ignorieren oder gar übertünchen? Eine besondere Brisanz erhält diese Frage auch im Rahmen der Antisemitismus-Debatte, bei der es um sog. „Schandsteine“ und ähnliche Darstellungen geht. - Die Erinnerung ist die Basis für die Zukunft der Verständigung.

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

Referentin: Dr. Jutta Göller



**Mi 22.09.2021,  
19.00 Uhr**

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

keine

### Vortrag

## „mutig und unkonventionell – junge Frauen im Alten Testament“

**Bibelerzählungen mit Gespräch**

Die Frauen der Bibel schweigen meistens und fügen sich. Es bleibt ihnen auch keine andere Wahl. Sie sind Besitz des Vaters, dann des Ehemannes wie das Vieh und die Sklaven. Aber hin und wieder gibt es auch im Alten Testament mutige Frauen, die - meist aus einer ausweglosen Lage heraus - sich über alles hinwegsetzen und ihren ganz eigenen Weg finden und - mit dem Segen des Allerhöchsten - auch gehen.

Referentin: Bernadette Mitko



**Do 30.09.2021,  
16.45 – 20.00 Uhr**

Neue Synagoge, Am  
Brixener Hof 2, 93049  
Regensburg

Eintritt frei, Spenden  
erbeten

### Führung

## Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus

Erhalten Sie bei einer Führung durch den Neubau und das Gemeindezentrum von 1912 Einblicke in die historischen Hintergründe des Neubaus, Verantwortung der Regensburger Stadtgesellschaft für den Neubau, Entwicklung der Jüdischen Gemeinde in den letzten Jahrzehnten, vom Wunsch eines Neubaus bis zur Realisierung, architektonische Grundüberlegungen des Neubaus, Architektur- und Kunst am Bau-Wettbewerb.

**Hinweis:** Es sind nur begrenzte Plätze verfügbar. Die Vergabe erfolgt nach Anmeldedatum!

Referent: Dieter Weber,  
Synagogenführer



**So 03.10.2021,  
19.00 Uhr**

📍 Meditationsgarten Alte Kirche / Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal a. d. Donau

€ 10,- €

📧 KEB im Landkreis Kelheim, Tel.: 09443/928238 -0; E-mail: info@keb-kelheim.de

### Extras

## LEBENS(K)LANG – Entfaltung des Lebens in der jüdischen Musik

### Vortrag mit Gespräch und Live-Musik

Jede Kultur und Religion hat ganz unverwechselbare und kostbare Möglichkeiten gefunden, das Leben musikalisch zu entfalten und sich mitzuteilen. Leben verläuft nicht linear, flach und eindimensional, sondern macht Biegungen, Umwege, erklimmt Berge, erfreut sich in den Höhen und durchwandert finstere Schluchten. Lebenswege sind begleitet von Emotionen der Freude, der Trauer, der Niedergeschlagenheit und der Hoffnung. All das sucht auch musikalisch Ausdruck. Schon der Schriftsteller Victor Hugo stellte fest: „Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ Kantorin Svetlana Kundish (Gesang) und Patrick Farrell (Akkordeon) nehmen uns an diesen Abend mit auf eine virtuose Entdeckungsreise zu den reichen musikalischen Schätzen des Judentums. Hierbei werden liturgische Kostbarkeiten ebenso betrachtet, wie beispielsweise die facettenreiche aschkenasische Tradition in Europa. Die beiden Künstler eröffnen - mal traditionell, mal ganz modern - Welten klangvoller Poesie, die es zu entdecken gilt.

Kantorin Svetlana Kundish (Gesang) ist Mitglied und Lehrerin des „Yiddish Summer Weimar“. Geboren in der Ukraine wanderte Kundish in ihrer Kindheit nach Israel aus. Sie machte Abschlüsse an der Universität Tel Aviv und am Prayner Konservatorium in Wien und absolvierte 2017 eine Kantorenausbildung am Abraham Geiger Kolleg in Potsdam und erhielt 2018 ihre Investitur als Kantorin.

Patrick Farrell (Akkordeon) ist ein in

den USA geborener Akkordeon-Künstler, Komponist und Band-Leader aus Berlin. Er ist aktiver Teil der internationalen Klezmer-Community. Als Künstler und Lehrer begeistert er mit neuen Musik- u. Improvisationsgruppen. Farrell ist bereits auf vielen Aufnahmen vertreten, darunter Einspielungen mit Yo-Yo Ma und dem Silk Road Ensemble, Never Enough Hope und Adrienne Cooper.

Referenten: Svetlana Kundish,

Patrick Farrell



**Di 05.10.2021,  
19.00 Uhr**

📍 Katholische Erwachsenenbildung Kelheim

### Vortrag

## „Verhältnis Gott – Mensch“ aus muslimischer Sicht

### Vortrag mit Diskussion

Der Islam ist eine Offenbarungsreligion, gestiftet vom einen und einzigen Gott - für die Menschen.

Wie ist aber dieses Verhältnis, diese Bindung zu verstehen? Welches Gottesbild und vor allem welches Menschenbild sind im Islam vertretbar? Worin besteht das menschliche Leben, worin ist unser Glück, worin unser Elend zu sehen? Welche Rolle spielen dabei der Koran und der Prophet Muhammad?

Diese und weitere Fragen werden im Vortrag aufgenommen, analysiert, theologisch, mystisch und philosophisch begründet und im Sinne eines interreligiösen Dialogs diskutiert.

Referent:

Prof. Dr. Dr. phil. Ahmad Milad Karimi, geboren 1979 in Kabul, Studium der Philosophie, Mathematik und Islamwissenschaft in Darmstadt, Freiburg und Neu Delhi. Seit 2016 Professor für Kalam, islamische Philosophie und Mystik an der Universität Münster.



**So 10.10.2021,  
14.00 – 15.30 Uhr**  
 Sandharlanden Kirche,  
 93326 Sandharlanden  
 € keine  
 KEB im Landkreis  
 Kelheim, Tel.:  
 09443/9282380; E-mail:  
 info@keb-kelheim.de

Referent: Ahmad Milad Karimi,  
 Afghanisch-deutscher Religionsphilosoph, Islam-  
 wissenschaftler, Übersetzer des Koran, Dichter,  
 Verleger und Mitherausgeber der Kalliope. Zeit-  
 schrift für Literatur und Kunst.

#### Führung

### „Altes und Neues im Widerspruch?“

**Kirchenführung in St. Gallus/St. Sebastian in  
Sandharlanden**

Kann eine Verbindung von historischem  
 und modernem Kirchenbau gut gelin-  
 gen? Finden Sie es mit Lydia Gebert her-  
 aus - in ihrer Heimatkirche St. Gallus /  
 St. Sebastian in Sandharlanden

Treffpunkt Parkplatz vor dem Pfarr-  
 heim, bei Regen im Kirchenvorraum am  
 Haupteingang der Kirche.

Referentin: Lydia Gebert



**Di 19.10.2021,  
19.00 Uhr**  
 Pfarrsaal St. Pius,  
 Elsterstr. 2,  
 93309 Kelheim

#### Vortrag

### Der steinige Weg zweier Geschwister - Ein Blick auf den jüdisch- christlichen Dialog

Im Mittelalter finden sich an Portalen  
 der Kirchen oft Darstellungen, bei denen  
 das Judentum als verblindet dargestellt  
 wird. Ihnen wurde das Heil abgespro-  
 chen, da sie Christus nicht als Messias  
 anerkannten. Die Kirche hingegen zeigt  
 sich in diesen Darstellungen als die tri-  
 umphierende Herrscherin, die mit Krone  
 das Heil ermöglicht. Diese Bilder vermit-  
 teln jedoch eine gefährliche Theologie,  
 die heute lehramtlich überwunden ist,  
 aber leider noch immer tradiert wird.

Für den christlich-jüdischen Dialog -  
 den wir heute führen - ist es daher  
 wichtig, wie sich die beiden Geschwis-  
 ter - im Glauben an den einen Gott - be-

gegen. Letztlich schützt ein Wissen um  
 die theologischen Hintergründe auch  
 vor neuem Antisemitismus und Antiju-  
 daismus.

Im Vortrag wird anhand von vielen Bil-  
 dern und Texten die Entwicklung der  
 grundlegenden theologischen Gedanken  
 dieser geschwisterlichen Verhältnisbe-  
 stimmung veranschaulicht und Wege  
 für ein religiöses Zu- und Miteinander  
 aufgezeigt.

Referent: Roland Preußl,  
 Bakk. Phil., Dipl. Theol.  
 Pastoralreferent, Geschäftsführender Bildungs-  
 referent der KEB in der Stadt Regensburg.

#### Studententag

### Studententag mit Prof. Dr. Bertram Stubenrauch

**aktuelles Thema im Herbst**

Wie jedes Jahr im Herbst wird Prof. Dr.  
 Bertram Stubenrauch einen Studententag  
 mit einem dann aktuellen Thema im  
 Kloster Weltenburg gestalten.

Referent:  
 Professor Dr. Bertram Stubenrauch



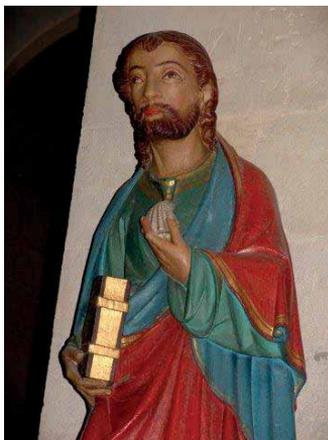
**Sa 13.11.2021,  
9.30 – 16.30 Uhr**  
 Kloster Weltenburg,  
 Asamstr. 32, 93309  
 Kelheim  
 € 39.- € für  
 Tagungsgebühr,  
 Mittagessen Kaffee und  
 Tagungsgetränke  
 Tel.: 09443/928238 -0;  
 E-Mail: info@keb-  
 kelheim.de  
 Anmeldeschluss  
 04.11.2021



## Ostbayerische Jakobswege

### Pilgerwanderung

## Begleitete Jakobswanderungen der KEB 2021



Die KEB im Landkreis Kelheim lädt in Kooperation mit anderen KEBs zu begleiteten Pilgerwanderungen ein. Die bis zu 20 Kilometer langen Tagesetappen werden von Pilgerbegleiterinnen und -begleitern geführt, die an einzelnen Stationen des Weges historische, kunsthistorische und spirituelle Elemente einbringen. Diese Mischung aus Geschichte und Kunstgeschichte, spirituellen Anregungen, der Erfahrung des Gehens, dem Erleben der Schöpfung und dem Gemeinschaftserlebnis auf dem Jakobsweg ist charakteristisch für die von der KEB ent-

wickelten Veranstaltungen.

Die vier Etappen des Ostbayerischen Jakobsweges in den Landkreisen Regensburg, Kelheim und Eichstätt bieten hervorragende Zeugnisse der Jakobsverehrung, wie die weltberühmte Jakobskirche in Regensburg, aber auch verborgene Kleinodien wie die Jakobskirche in Buch oder einen gotischen Jakobus in der Kirche von Frengkofen an der Donau. Alte Pilgerstationen wie das Kloster Prüfening

mit seinen romanischen Fresken aus der Hochzeit der Jakobswallfahrt oder das Kloster Weltenburg liegen ebenso am Weg. In Altmanstein hängt das berühmte lebensgroße Rokokokreuz von Ignaz Günther. Landschaftlich führt der Weg über Waldpfade mit Blick auf die Donauebene, durch den Donaudurchbruch, in die Donauauen, durch Laubwälder auf dem römischen Limes oder durch die großen Wälder des Köschinger Forstes.



### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Wörth nach Donaustauf

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

An diesem Tag führt der ostbayerische Jakobsweg immer wieder aus dem Donautal hinauf in die Ausläufer des Bayerischen Waldes mit Blick auf das Donautal und in den Bayerischen Wald. Eine Wegstrecke führt auch entlang der Donau. Das Thema Wein, das eng mit der christlichen Eucharistie verbunden ist, begleitet die Jakobspilger auf ihrem Weg durch das seit der Römerzeit bekannte Weingebiet.

Nach dem ersten Anstieg in Wörth bietet sich ein herrlicher morgendlicher Blick auf das Schloss und das Donautal. Später weitet sich die Landschaft in Richtung Brennbürg und Bayerischer Wald. Stationen sind Wiesent, der Weinbauort Kruckenberg und die gotische Dorfkirche in Frengkofen. Zur Ausstattung der Kapelle an dieser alten Übersetzstelle gehört auch ein gotischer Jakobus, der daran erinnert, dass hier Pilger die Donau überquert haben. Nach einer Pilgerbrozeit in Buch führt der Weg durch Wälder über die Hammermühle und die Walhalla zur Salvatorkirche in Donaustauf.

Zum Hintergrund der Jakobswanderungen der KEB:

Zum berühmten Jakobsweg in Spanien führen Wege aus ganz Europa - einer auch von Prag durch Ostbayern und

**Sa 04.09.2021, 8.30 – 18.00 Uhr,**

📍 Donaustauf, Bushaltestelle Bayerwaldstraße, 93093 Donaustauf

€ 24,- € Führungen, Busfahrten, Pilgerbrozeit am Mittag

✉ KEB Kelheim, Tel. 09443/9282380, E-mail: info@keb-kelheim.de

🔗 KEB Kelheim in Kooperation mit KEB Regensburg-Stadt und KEB Regensburg-Land

weiter über Eichstätt nach Santiago de Compostela. Zu vier Etappen zwischen Würth an der Donau und Stammham lädt die KEB Sie jedes Jahr an sieben Terminen ein.

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 Pilgersegen 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 vier Etappen des ostbayerischen Jakobsweges eine Einladung, den Erfahrungen der Jakobspilger nachzuspüren.

Strecke ca 20 km, 5 Stunden reine Gehzeit

Referentinnen: Renate Möllmann

Margit Pleyer



**Sa 25.09.2021,  
9.30 – 18.30 Uhr**

Treffpunkt Regensburg,  
Jakobskirche,  
Jakobstraße 3, 93047  
Regensburg

€ 24,- € incl. Führungen,  
Busfahrten,  
Pilgerbrotzeit am  
Mittag, Donaufähre

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

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer

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

Diese Etappe des Jakobsweges beginnt an der weltbekanntesten romanischen Jakobskirche in Regensburg. Der Weg führt über das ehemalige Kloster Prüfening über die Donau auf die Höhenzüge nach Bergmatting bis zum Frauenhäusl bei Kelheim und zur alten Jakobskirche nach Kelheimwinzer. Als Motiv zieht sich das Wallfahren als Ausdruck des Unterwegsseins des Menschen durch den Tag.

Die Jakobswanderung beginnt mit einer kurzen Führung in der romanischen ehemaligen Klosterkirche St. Jakob, die eine wichtige Station der Jakobspilger war. Sie gilt als klassisches Werk romanischer Kirchenarchitektur in Süddeutschland. Dort ist unter anderem ein farbig gefasster steinerner Jakobus von 1310 zu sehen. Bei Renovierungsarbeiten hat man auch ein Pilgergrab mit einer Jakobsmuschel gefunden. Auf der Rückseite der Kirche ist ein Raum, von dem vermutet wird, dass er als Pilgerherberge genutzt wurde. Nach einer kurzen Busfahrt ist das idyllisch am Stadtrand gelegenen ehemaligen Kloster Prüfening nächste Station. In der Kirche, die außerhalb von Führungen und Gottesdiensten nicht zugänglich ist, sind eindrucksvolle romanischen Fresken aus der Hochzeit der Jakobspilgerfahrt erhalten.

Danach setzen die Jakobspilger einem alten Handels- und Pilgerweg folgend über die Donau über. Nächste Station ist die über Jahrhunderte zum Kloster Prüfening gehörende gotische Chorturmskirche in Sinzing. Dort verlässt der Weg

mit einem steilen Anstieg das Donautal. Station vor dem Mittagessen ist Bergmatting mit seiner ursprünglich gotischen Wehrkirche, die dem hl. Leodegar geweiht ist. Von dort geht es zur Brotzeit nach Saxberg und danach durch große Wälder zum Frauenhäusl. Hier wartet ein Bus, der die Teilnehmenden zur alten Jakobskirche in Kelheimwinzer bringt. Nach der Schlussandacht bleibt noch Zeit für ein gemeinsames Verweilen auf dem Jakobsplatz vor dem Kirchlein. Er ist im Rahmen der Entwicklung des Jakobsweges neu angelegt und künstlerisch gestaltet worden. Ein Bus bringt die Jakobspilger zurück nach Regensburg.

Allgemein zum Ostbayerischen Jakobsweg mit der KEB:

Zum berühmten Jakobsweg in Spanien führen Wege aus ganz Europa - einer auch von Prag durch Ostbayern und weiter über Eichstätt nach Santiago de Compostela. Zu vier Etappen zwischen Wörth an der Donau und Stammham lädt die KEB Sie jedes Jahr an sieben Terminen ein.

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 Pilgersegen 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 vier Etappen des ostbayerischen Jakobsweges eine Einladung, den Erfahrungen der Jakobspilger nachzuspüren.

Strecke ca. 20 Kilometer, 5 1/2 Stunden reine Gehzeit

Referentin: Renate Möllmann





**Sa 09.10.2021,  
9.00 – 18.00 Uhr**

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

€ 24,- € Führungen, Busfahrten, Donaufahren, Mittagessen

KEB Kelheim, Tel. 09443/9282380, E-mail: info@keb-kelheim.de

KEB Kelheim in Kooperation mit KEB Regensburg-Stadt und KEB Regensburg-Land

### Pilgerwanderung

## Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch

### Jakobswanderung mit historischen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Diese Pilgerwanderung führt durch einen der landschaftlich beeindruckendsten Abschnitte nicht nur des ostbayerischen Jakobsweges. Zunächst geht es durch den Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg. Danach trifft der Weg auf den römischen Limes und folgt ihm für mehrere Kilometer. Der Abschluss dieses Tages wird in der kleinen Jakobskirche in Buch gefeiert, die einige kunsthistorische Raritäten zu bieten hat. Eines der Themen am Weg ist die unterschiedliche Spiritualität der Benediktiner und Franziskaner, die diese Etappe des Weges wesentlich mit geprägt haben.

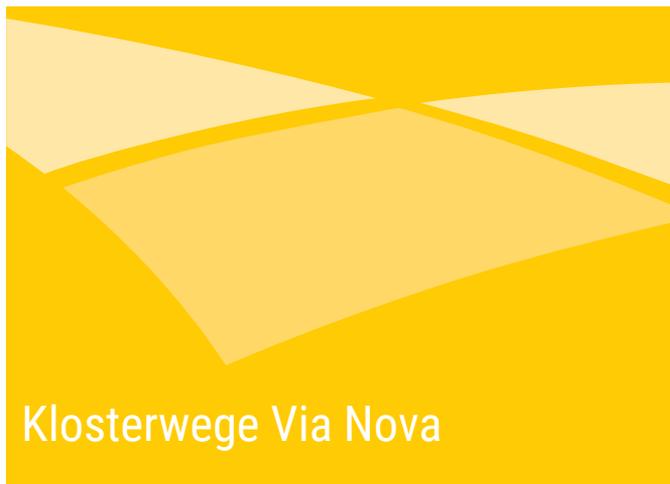
Der Tag beginnt unterhalb der ehemaligen Klosterkirche der Franziskaner in Kelheim, dem heutigen Orgelmuseum. Der Weg führt dann über das „Klösterl“ ein ehemaliges Höhlenkloster im Donaudurchbruch auf die Felsen gegenüber dem Kloster Weltenburg. Nach dem Übersetzen mit der Zille ist das Stundengebet in der Klosterkirche Weltenburg das nächste Ziel. Nach einem erneuten Übersetzen und einer gemeinsamen Pilgerbrotzeit in Stausacker 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 in der heute kleinen Ortschaft erinnern.

Ein Bus bringt die Teilnehmenden zurück nach Kelheim

Zum berühmten Jakobsweg in Spanien führen Wege aus ganz Europa - einer auch von Prag durch Ostbayern und weiter über Eichstätt nach Santiago de Compostela. Zu vier Etappen zwischen Wörth an der Donau und Stammham lädt die KEB Sie jedes Jahr an sieben Terminen ein.

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 Pilgeressen 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 vier Etappen des ostbayerischen Jakobsweges eine Einladung, den Erfahrungen der Jakobspilger nachzuspüren. Strecke ca. 18 Kilometer, 5 Stunden reine Gehzeit

Referent: Alexander Dewes



## Klosterwege Via Nova

### Pilgerwanderung

## 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

landschaftlich reizvolle Orte. Anregungen unterwegs laden auch zum Innehalten ein. Das gemeinsame Unterwegssein in der Gruppe und die gelungene Mischung geschichtlicher, kunstgeschichtlicher und spiritueller Elemente lassen jede Wanderung zu einem besonderen 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 Paring nach Laaberberg

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

 **Sa 18.09.2021, 9.00 – 18.00 Uhr**

 Treppenaufgang zur Wallfahrtskirche, 93352 Laaberberg

 20 € (für Bustranfer vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

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

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 Aufenthalten in Adlhausen und Laaber endet der Tag in der Wallfahrtskirche Laaberberg. Ihre Geschichte wurde im 16. Jh. von Johann Turmair „Aventinus“ aus Abensberg eindrucksvoll beschrieben.

Treffpunkt: 9 Uhr in Laaberberg Treppenaufgang zur Wallfahrtskirche Ende gegen 18 Uhr

Referentinnen: Ursula Merz

Brigitte Lanz



### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Allersdorf

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

Mit einem Glanzpunkt beginnt diese Etappe in der Kirche des Benediktinerklosters Rohr. Dramatischer als von Egid Quirin Asam lässt sich die „Aufnahme Mariens in den Himmel“ kaum darstellen. Zauberhaften Kontrast dazu bietet das niederbayerische Hügelland mit seinen zahlreichen Hopfengärten, durch die man bis Kirchdorf kommt. Dort ist ein Pfarrhof aus dem 18. Jh. als eines der letzten Holzblockhäuser der Region erhalten.

Perka besticht durch den Blick auf die Auen der Abens und das Kloster Biburg in dem Augustinerchorherren, Benediktiner, Jesuiten und Malteser zu Hause waren. Als Programmbau der Gegenreformation und mit ihrem markanten Kapellenkranz setzt die üppig dekorierte Wallfahrtskirche Allersdorf einen besonderen Schlusspunkt dieser Etappe.

Treffpunkt: 9 Uhr in Allersdorf Parkplatz vor der Wallfahrtskirche.  
Ende gegen 18 Uhr

Referenten: Brigitte Lanz

Dr. Dietmar Müller

📅 **Sa 02.10.2021,  
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Parkplatz direkt unter der Wallfahrtskirche, 93354 Biburg-Allersdorf

€ 20,- €

📄 KEB im Landkreis Kelheim, Tel.: 09443/9282380; E-mail: info@keb-kelheim.de



### Pilgerwanderung

## Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing

Begleitete Tageswanderung mit geschichtlichen, kunstgeschichtlichen und spirituellen Elementen

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

Treffpunkt: 9 Uhr Staubing!!! (NICHT GROSSPARKPLATZ WELTENBURG!!!!)

Ende gegen 18 Uhr

Referenten: Monika Seidl

Franz Rösch

📅 **Sa 16.10.2021,  
9.00 – 18.00 Uhr**

📍 Treffpunkt Staubing vor der Kirche

€ 20 € (für Bustranfer vom End zum Zielpunkt, Pilgerbrotzeit, Führung, Umtrunk zum Abschluss)

📄 KEB im Landkreis Kelheim, Tel.: 09443/9282380; E-mail: info@keb-kelheim.de

## Was sind Eltern-Kind-Gruppen?

### Welche Ziele verfolgt das Regensburger Eltern-Kind-Programm?

Eltern-Kind-Gruppen sind ein Bildungsangebot für Mütter und Väter mit Kindern bis zu 3 Jahren:

- Im gemeinsamen Spielen, Basteln, Singen etc. lernen Kinder, Kontakt untereinander aufzunehmen und soziales Verhalten einzuüben.
- Mütter und Väter erhalten Anregungen für kindgerechte Beschäftigungen. Im Gruppengespräch können Mütter und Väter ihre Erfahrungen als Eltern, als Frauen/Männer austauschen, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinandersetzen oder sich über interessante Fragen (z.B. der Erziehung, der Ernährung, Gesundheit, Umwelt, der religiösen Erziehung etc.) informieren.



Das Eltern-Kind-Projekt im  
Bistum Regensburg

Eigene Elternabende bieten dazu eine zusätzliche Gelegenheit. Schließlich erleichtern die regelmäßigen Gruppentreffen den Eltern das Knüpfen von Kontakten zu anderen Familien und das Hineinwachsen und Aktiv-Werden an ihrem Ort.

### Wie läuft eine EKG ab?

Eine Maßnahme erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von 1-2 Jahren.

Sie umfasst:

- Regelmäßige Gruppentreffen (1x pro Woche 2 Stunden)
- Gesprächsabende für Eltern (etwa 1x im Vierteljahr)

### Welche Themenkreise werden u. a. behandelt?

- Partnerschaft und Familie
- Erziehungsfragen
- Glaube und Kirche
- Persönlichkeitsbildung
- Gesellschaft und Politik
- Wir als Gruppe
- Lebensraum Dorf/Stadt
- Gesundheit und Ernährung

Die Maßnahme wird von einer Leiterin vorbereitet und durchgeführt, die für diese Aufgabe durch ein spezielles Fortbildungsangebot ausgebildet wird.

Weitere Informationen unter:

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



GESELLSCHAFT

**GESELLSCHAFT**

## Workshop

## Cocktailkurs



📅 **Fr 10.09.2021,  
19.00 Uhr**

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

€ 33,- € all incl. (drei  
Cocktails, Wasser,  
Knabberer)

📝 verbindlich und gegen  
Vorkasse

Sie mögen Cocktails wie Tequila Sunrise, Caipirinha, Mojito, Piña Colada, Cuba Libre, Margarita, Manhattan oder Sex on the Beach und sind begeistert vom Können der Cocktail-Mixer hinter der Cocktailbar? In einem mehrstündigen Kurs bekommen Sie Einblick in die Geheimnisse des Cocktailmixens - fruchtig-frisch oder cremig.

Die richtigen Zutaten für den gewünschten Drink, die richtige Menge an Eis und Spirituosen. Auch an den idealen Löffel und den Becher wird gedacht. Schütteln oder rühren - hier lernen Sie es.

Nach einem Willkommen der Teilnehmer und dem Kursleiter - einem erfahrenen Cocktailmixer - bekommen Sie Einblicke in die Herstellung der exotischen Drinks. Auf unterhaltsame Art bekommen Sie auch geschichtliche Kenntnisse über Bars und Cocktails zu hören. Fragen werden gerne beantwortet.

Nach der Theorie und dem Beobachten wird es spannend: nun können Sie selber Erfahrungen sammeln und unter Anleitung die gezeigten Cocktails kreie-

ren. Anschließend legen Sie den Shaker aus der Hand und verkosten Ihren Cocktail. Aber bei einem bleibt es nicht! Es erwartet Sie ein lockerer Abend in einer Runde Gleichgesinnter.

Zu Hause können Sie das Gelernte später natürlich auch selbst anwenden. Die Rezepte können mitgenommen werden.

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

**Hinweis: Da Sie Alkohol konsumieren werden, sollten Sie das eigene Auto zu Hause lassen!**

**Hinweis: Besondere Wünsche (z.B. alkoholfreie Cocktails, ganz spezielle Wunsch-Cocktails) sollten Sie bei Anmeldung besprechen!** Bei schönem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrgarten statt.

**Referent: Christian Zach,  
Barkeeper und Cocktailservice**



## Seminar

## „Es spukt ...“

Lesung mit Gespräch zu unheimlichen Sagen und furchterregenden Legenden aus der Oberpfalz



**Mi 06.10.2021,  
19.00 – 22.00 Uhr**

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

€ 15,- € incl. Imbiss

📄 Kartenreservierung bei  
KEB Saal und Gasthaus  
in der Heide

**Hinweis:** Die Anmeldung gilt als verbindlich wenn die Teilnahmegebühr von 15,- € auf unser Konto Nr. DE97 7506 9014 0000 2037 00 bei der Raiffeisenbank Kelheim eingegangen ist. Sollten Corona bedingt Änderungen erforderlich sein erhalten Sie Ihr Geld selbstverständlich zurück.

Referentin: Angelika Süß



## Workshop

## Verabredung mit dem inneren Kind in mir

Was ist das innere Kind?

Wie kann ich mit ihm in Kontakt treten oder wann nimmt es mit mir Kontakt auf?

Warum es so wichtig ist, sein inneres Kind kennen zu lernen und mit ihm zu sprechen, und sogar von ihm zu lernen, egal wie alt man ist.

Denn:

"Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!"

Erich Kästner

Referentin: Petra Knecht

**Do 11.11.2021, 19.00  
Uhr, 1 Abend**

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

€ 8,- €





KULTUR

**KULTUR**

Kurs

# Ukulele – Aufbaukurs

Anleitung zur Vertiefung der Grundkenntnisse



📅 **Do 23.09.2021, 19.00 Uhr – Do 28.10.2021, 20.30 Uhr, 6 x 90 Min.**

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

€ 62,- € + ca. 5,- € für Notenheft

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.

Hinweis: Die Instrumente werden kostenlos vom Referenten gestellt.

Referent: Kurt Meimer



📅 **Do 11.11.2021, 19.00 Uhr – Do 16.12.2021, 20.30 Uhr, 6 x 90 Min.**

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

Kurs

## Ukulele – Anfängerkurs

Anleitung zum Ukulelespiel

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.

Hinweis: Die Instrumente werden kostenlos vom Referenten gestellt.

Referent: Kurt Meimer

Workshop

## Anleitung zum Sakralen Tanz – „Wer gehen kann – kann auch tanzen“

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



Referent: Br. Georg Schmausser



- 📅 **Di 16.11.2021,  
19.00 Uhr**
- 📍 Pfarrzentrum,  
Bahnhofstr. 2, 93342  
Saal a. d. Donau
- € 8,- €
- 📄 KEB im Landkreis  
Kelheim, Tel.:  
09443/9282380; E-mail:  
info@keb-kelheim.de

### AutorInnengespräch

## „Sepp, jetzt geht's dahi“ – Eine kleine bayerische Kulturgeschichte vom Tod

Pragmatisch, unerschrocken, fast schon humorvoll und manchmal geradezu rebellisch - das Verhältnis der Bayern zum Sterben und zum Tod war schon immer besonders. Hinzu kam eine Vielzahl an Bräuchen und Traditionen, die den Übergang ins Jenseits bis ins kleinste Detail regelten. Nichts durfte dem Zufall überlassen werden, jedes Ritual musste sorgfältig befolgt werden, drohte doch sonst der Verstorbene als Aufhocker oder Nachzehrer im Dorf sein Unwesen zu treiben. Peter Dermühl nimmt seine Leser mit auf eine Reise in die Vergangenheit, in der der Steinkauz unter dem sprechenden Namen 'Leichenhuhn' als Todesbote galt, die 'Seelweiber' die Toten für den letzten Weg herrichteten und ein gestandener Bayer mit dem Bollandkramer noch um Aufschub karteln konnte.

Referent: Peter Dermühl





Kochkurse .....35

# GESUNDHEIT



**📅 Sa 11.09.2021, 14.00 – 17.30 Uhr, 3,5 Stunden**  
 📍 Pfarrzentrum, Bahnhofstr. 2, 93342 Saal a. d. Donau  
 € 35,- €

**Workshop**

**Feldenkrais – Mit Bewegung Freundschaft schließen. -**

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Haben Sie Lust sich zu bewegen und denken, dass Sie es nicht richtig können? Oder haben Sie schon verschiedene Dinge probiert und es war schwierig und anstrengend? Dann sind Sie genau richtig in diesem Feldenkrais Workshop. Bewegung ist grundsätzlich etwas Leichtes und Natürliches, sie erscheint uns nur schwierig durch unsere schlechten Erfahrungen und Konditionierungen. Sie werden auf Ihrem Weg unterstützt Blockaden zu lösen und finden dabei zu geschmeidiger Bewegung, freiem Atmen und vielleicht zu einem neuen, unerwarteten Erlebnis mit sich selbst, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

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



Referent: Bernhard Westermeier, FELDENKRAIS-Lehrer



**📅 Do 16.09.2021, 16.30 Uhr – Do 16.12.2021, 17.30 Uhr, jeden Donnerstag**  
 📍 Saal-Christkönig, Pfarrsaal Saal  
 € -,50 ct. / Std.

**Kurs**

**Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen**

Beweglichkeit erhalten / Muskulatur stärken / Sturzprophylaxe und Gleichgewichtssinn trainieren

Referentinnen: Traudl Kammermeier

Ursula Wagner



**📅 Do 16.09.2021, 18.30 Uhr – Do 14.10.2021, 19.30 Uhr, 5 x 60 Min.**  
 📍 Generationenpark, Lindenstraße, 93342 Saal a. d. Donau  
 € 40,- €

**Kurs**

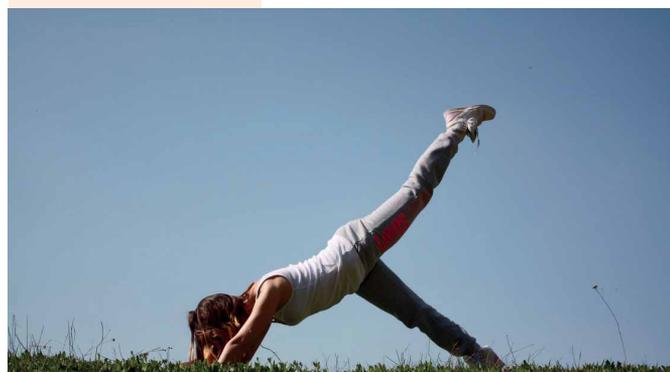
**Outdoor-Fitness im Park – Das Abend-Workout im Generationenpark**

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





📅 **Sa 25.09.2021,  
10.00 – 17.00 Uhr**

📍 Haus Hermannsberg,  
Am Petersberg 1, 93109  
Wiesent

€ 85,- € incl. Verpflegung

### Seminar

## Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Hermannsberg in Wiesent

Lassen Sie sich verwöhnen und gönnen Sie sich einen Tag Auszeit vom Alltag. An diesem Tag lernen Sie, durch Qi Gong-Übungen jederzeit einen „Miniurlaub“ auch zu Hause einzulegen und dadurch wieder aufzutanken. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

Referentin: Gabriele Schneeberger



📅 **Mo 27.09.2021, 18.00  
Uhr – Mo 06.12.2021,  
19.00 Uhr, 10 x 60 Min.**

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

€ 70,- €

### Kurs

## „Schmerzfri“ – 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 schmerzfri 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,



📅 **Mo 27.09.2021, 18.30  
Uhr – Mo 25.10.2021,  
19.30 Uhr, 5 x 60 Min.**

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

€ 8,- € / Stunde

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 schmerzfri bis ins hohe Alter bleiben will.

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



Referentin: Hildegard Freisleben

### Kurs

## Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein uraltes, ausgeklügeltes System um den Körper zu stärken, den Atem zu zähmen und den Geist zu beruhigen. Beim Üben des Yoga (von „Yui“, anschirren, anjochen) werden die manches mal auseinander strebenden „Einzelteile“ des Menschen zu einem funktionierenden Ganzen verbunden mit „Purusha“, dem Geist der im Körper wohnt, als Mitte. Es werden Merkmale von Spannung und Entspannung im Körper erforscht und man lernt, auch in Aktion entspannt in der eigenen Mitte zu bleiben. Es werden Verbindungen zwischen Körper, Geist und Atmung erforscht und es wird geübt, diese Verbindungen zu nutzen, um das Eine mit dem oder den Anderen positiv zu beeinflussen. Dabei lösen sich Verspannungen auf allen Ebenen und geben Raum, in dem ein Mensch so werden kann, wie er ursprünglich gedacht war.



Referentin: Anna-Maria Mora



📅 **Mo 27.09.2021, 19.15 Uhr – Mo 06.12.2021, 20.15 Uhr, 10 x 60 Min.**

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

€ 70,- €

### Kurs

## „Schmerzfrei“ – durch Bewegung

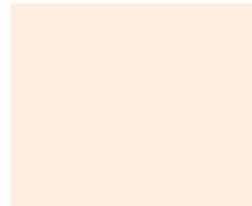
**Dehnungsabende „LnB-Motion“ - Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht**

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

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

Dehnübungen für die Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultergelenke sowie der Lendenwirbelsäule werden geübt. Dabei spielt die Gelenkigkeit keine Rolle. Deshalb ist das Alter / Geschlecht und / oder die 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.



📅 **Mo 27.09.2021, 19.30 Uhr – Mo 06.12.2021, 20.30 Uhr, 10 x 60 Min.**

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

€ 55,- €

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



Referentin: Hildegard Freisleben

### Kurs

## OrganGymnastik

Die OrganGymnastik bietet eine ruhige, konzentrierte Körperarbeit, die die Wahrnehmung und die Entspannung fördert. Sie ist ein Übungsgebiet vielfältiger Dehn- und Kräftigungsmöglichkeiten. Neben einer Veränderung der Muskelfunktion wird auch die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Die Beeinflussung des Atems und seiner Dynamik erfolgt auf reflektorische Weise; durch die Beobachtung des Atemflusses wird die Atmung bewusster erlebt. Durch die OrganGymnastik entsteht Wohlbefinden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu.

Hinweis: max. 10 Tln. - bitte Matte mitbringen!



Referentin: Esther Renana Heine, Physiotherapeutin





**Mo 27.09.2021, 19.30 Uhr – Mo 25.10.2021, 20.30 Uhr, 5 x 60 Min.**

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

€ 8,- € / Stunde

### Kurs

## Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen

Yoga ist ein uraltes, ausgeklügeltes System um den Körper zu stärken, den Atem zu zähmen und den Geist zu beruhigen. Beim Üben des Yoga (von „Yui“, anschrillen, anjochen) werden die manches mal auseinander strebenden „Einzelteile“ des Menschen zu einem funktionierenden Ganzen verbunden mit „Purusha“, dem Geist der im Körper wohnt, als Mitte. Es werden Merkmale von Spannung und Entspannung im Körper erforscht und man lernt, auch in Aktion entspannt in der eigenen Mitte zu bleiben. Es werden Verbindungen zwischen Körper, Geist und Atmung erforscht und es wird geübt, diese Verbindungen zu nutzen, um das Eine mit dem oder den Anderen positiv zu beeinflussen. Dabei lösen sich Verspannungen auf allen Ebenen und geben Raum, in dem ein Mensch so werden kann, wie er ursprünglich gedacht war.



Referentin: Anna-Maria Mora



### Kurs

## Bauchtanz – Fortgeschrittene

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

**Mo 27.09.2021, 19.30 Uhr – Mo 25.10.2021, 21.00 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €



### 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

**Di 28.09.2021, 18.15 Uhr – Di 07.12.2021, 19.15 Uhr, 10 x 60 Min.**

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

€ 40,- €



**Di 28.09.2021, 19.30 Uhr – Di 26.10.2021, 21.00 Uhr, 5 x 90 Min.**

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

€ 50,- €

**Kurs**

## Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining

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



**Mi 29.09.2021, 18.00 Uhr – Mi 08.12.2021, 19.30 Uhr, 10 x 90 Min.**

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

€ 40,- €

**Kurs**

## Burning Plus

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

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



Referentin: Katja Skwara

**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



**Mi 29.09.2021, 18.00 Uhr – Mi 27.10.2021, 19.30 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €

**Seminar**

## Entspannung genießen

Anleitung zum Erlernen verschiedenen Entspannungstechniken

Eine Kombination aus einfachen Atem- und Dehnübungen, der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, und der Klang der Klangschalen nehmen Sie mit auf die Reise der Entspannung. Gönnen Sie sich in dieser Zeit der Veränderung eine kleine Auszeit und stärken Sie mental und körperlich Ihr Wohlbefinden. Über die Kraft der Gedanken kann man vieles loslassen und auch zu sich zurückholen. Die Übungen sind einfach durchzuführen, so dass man diese auch zwischendurch zu Hause einbauen



**Mi 29.09.2021, 19.00 – 20.30 Uhr**

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

€ 10,- €

kann.

Durch die Progressive Muskelrelaxation erfahren Sie bewusst, den Unterschied zwischen An- und Entspannung zu erspüren und wahrzunehmen. Dadurch können Muskelverspannungen gezielt gelockert werden.

Die Klangschalen helfen durch ihre Töne, schneller in einen tieferen Zustand der Entspannung zu gelangen, so dass Ihr Körper danach wieder erfrischt und gestärkt ist für die Zeit, die vor uns liegt.

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

Referentin: Carolin Gleixner

#### Kurs

### Bauchtanz Fortgeschrittene

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



**Mi 29.09.2021, 19.30 Uhr – Mi 27.10.2021, 21.00 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €

**Sa 02.10.2021, 14.00 – 17.30 Uhr, 3,5 Stunden**

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

€ 35,- €

#### Workshop

### Feldenkrais – Mit Bewegung Freundschaft schließen.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

Haben Sie Lust sich zu bewegen und denken, dass Sie es nicht richtig kön-

nen? Oder haben Sie schon verschiedene Dinge probiert und es war schwierig und anstrengend? Dann sind Sie genau richtig in diesem Feldenkrais Workshop. Bewegung ist grundsätzlich etwas Leichtes und Natürliches, sie erscheint uns nur schwierig durch unsere schlechten Erfahrungen und Konditionierungen. Sie werden auf Ihrem Weg unterstützt Blockaden zu lösen und finden dabei zu geschmeidiger Bewegung, freiem Atmen und vielleicht zu einem neuen, unerwarteten Erlebnis mit sich selbst, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

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



Referent: Bernhard Westermeier, FELDENKRAIS-Lehrer

#### Workshop

### Workshop: Bewegliches Becken

Die Körpermitte finden; die steht und fällt im wahrsten Sinne des Wortes mit der Zentrierung des Beckens! Das ganze Gewicht des Oberkörpers ruht darauf. Die geniale Funktionsweise des Beckens schafft die Grundlage für mehr Vitalität, Kraft und Wohlbefinden. Ein bewegliches Becken sorgt nicht zuletzt für mehr Bewegungsfreiheit im ganzen Körper.

Referentin: Regina Chmelicek



**Sa 09.10.2021, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

📍 Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 30,- €



**Workshop**

**Kastanienzeit**

**Workshop**

Lernen sie mit mir die Vorzüge unsere regionalen Waschnüsse kennen. Meist wird unsere einheimische Kastanie nur als Wildfutter oder Bastelmateral verwendet aber sie kann so viel mehr. Anschließend stellen wir noch gemeinsam einen Universalsreiniger, Venenspray und ein Deo oder Haarshampoo her.

Referentin: Ulrike Gassner

**Mi 20.10.2021, 18.00 Uhr, 1 Abend**

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

€ 12,- € + Material



**Workshop**

**Workshop: Befreite Schulter**

Leiden Sie unter Schultersteife, Verspannungen oder hochgezogenen Schultern? Schaffen Sie Raum, geben Sie Ihren Schultern die Fähigkeit zurück, stark, entspannt und beweglich zu bleiben! Die Gelenke werden nicht abgenutzt und die Bewegung wird wieder harmonisch und kraftvoll!

Referentin: Regina Chmelicek

**Sa 23.10.2021, 14.00 – 16.00 Uhr, 1 x 120 Min.**

Studio Chmelicek, Auf dem Weinberg 23, 93326 Abensberg

€ 30,- €



**Workshop**

**Qi Gong – Miniurlaub im Alltag**

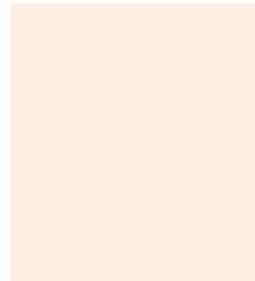
**Anleitung zum Qi Gong**

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

**Sa 30.10.2021, 9.30 – 12.30 Uhr**

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

€ 30,- €



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

**Kurs**

**Bauchtanz – Fortgeschrittene**

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



**Mo 08.11.2021, 19.30 Uhr – Mo 06.12.2021, 21.00 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €



**Kurs**

**Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining**

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

**Di 09.11.2021, 19.30 Uhr – Di 07.12.2021, 21.00 Uhr, 5 x 90 Min.**

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

€ 50,- €

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



### 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

 **Mi 10.11.2021, 18.00 Uhr – Mi 08.12.2021, 19.30 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €

 **Mi 10.11.2021, 19.30 Uhr – Mi 08.12.2021, 21.00 Uhr, 5 x**

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

€ 37,- €

### Kurs

## Bauchtanz Fortgeschrittene

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



### Kurs

## Atem bewegt – mit Leichtigkeit durch den Tag

Die Bewegung des Atems schenkt Lebendigkeit. Die sanfte Schwingung, die die Luft ein- und ausströmen lässt, belebt den ganzen Körper und schenkt Wohlspannung.

Durch einfache Übungen im Sitzen und Stehen unterstützen wir in diesem Kurs die Atembewegung, öffnen Atemräume und finden den ureigenen Rhythmus. Wir erweitern unsere Wahrnehmungsfähigkeit und spüren uns auf immer neue Weise. Bei dieser Entdeckungsreise mit dem eigenen Körper wird klar, was nachhaltig gut tut.

Am ersten Abend lernen wir die Übungsweise des Erfahrbaren Atems nach Middendorf kennen. An den zwei anderen Abenden bauen wir darauf auf und widmen uns kurzen Übungsfolgen, die über den Tag verteilt Impulse zu mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe, Beweglichkeit und Sammlung werden können. Ein Skript kann nach dem Kurs dabei helfen, das Erfahrene mit in den Alltag zu nehmen.

Referentin: Rega Rutte



**Sa 27.11.2021, 14.00 – 17.30 Uhr, 3,5 Stunden**

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

€ 35,- €

### Workshop

## Feldenkrais – Mit Bewegung Freundschaft schließen. -

**Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

Haben Sie Lust sich zu bewegen und denken, dass Sie es nicht richtig können? Oder haben Sie schon verschiedene Dinge probiert und es war schwierig und anstrengend? Dann sind Sie genau richtig in diesem Feldenkrais Workshop. Bewegung ist grundsätzlich etwas Leichtes und Natürliches, sie erscheint uns nur schwierig durch unsere schlechten Erfahrungen und Konditionierungen. Sie werden auf Ihrem Weg unterstützt Blockaden zu lösen und finden dabei zu geschmeidiger Bewegung, freiem Atmen und vielleicht zu einem neuen, unerwarteten Erlebnis mit sich selbst, ohne Leistungsdruck und Anstrengung.

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



Referent: Bernhard Westermeier,  
FELDENKRAIS-Lehrer



### Workshop

## Qi Gong – Miniurlaub im Alltag

**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

**Sa 04.12.2021,  
9.30 – 12.30 Uhr**

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

€ 30,- €



## Kochkurse

 **Fr 12.11.2021,  
18.00 Uhr**

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

€ 18,- € + Zutaten

 verbindlich und gegen  
Vorkasse  
Anmeldeschluss  
08.11.2021

### Schätze aus der Küche Asiens

**Anleitung zur Herstellung traditioneller asiatischer Speisen**

Gehen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Asien. Lernen Sie die Zubereitung von Sushi und entdecken Sie wie lecker Frühlingsrollen ohne frittieren schmecken. Während gebratene Nudel und Reis sowie Hähnchen mit Gemüse auf dem Herd schmoren lernen Sie diverse asiatische Gewürze sowie deren Verwendung und Wirkweise kennen.

Referent: Nabil Hamouda





# ORTSREGISTER

**Abensberg**

Sa	<b>09.10.</b>	Workshop: Bewegliches Becken	31
Sa	<b>23.10.</b>	Workshop: Befreite Schulter	32

**Biburg-Allersdorf**

Sa	<b>02.10.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Rohr nach Allersdorf	14
----	---------------	--	----

**Donaustauf**

Sa	<b>04.09.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Wörth nach Donaustauf	9
----	---------------	--	---

**Kelheim**

Sa	<b>09.10.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Kelheim nach Buch	12
Sa	<b>13.11.</b>	Studentag mit Prof. Dr. Bertram Stubenrauch	8

**Regensbrug**

Do	<b>30.09.</b>	Die neue Synagoge Regensburg und das sanierte jüdische Gemeindehaus	6
----	---------------	---	---

**Regensburg**

Sa	<b>25.09.</b>	Auf dem ostbayerischen Jakobsweg von Regensburg nach Kelheimwinzer	10
----	---------------	--	----

**Rohr**

Sa	<b>18.09.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Paring nach Laaberberg	13
----	---------------	--	----

**Saal**

Do	<b>16.09.</b>	Outdoor-Fitness im Park – Das Abend-Workout im Generationenpark	26
----	---------------	---	----

**Saal a. d. Donau**

Fr	<b>10.09.</b>	Cocktailkurs	18
Sa	<b>11.09.</b>	Feldenkreis – Mit Bewegung Freundschaft schließen. -	26
Do	<b>16.09.</b>	Anleitung zur Seniorengymnastik für Damen	26
Mi	<b>22.09.</b>	„mutig und unkonventionell – junge Frauen im Alten Testament“	6
Do	<b>23.09.</b>	Ukulele – Aufbaukurs	22
Mo	<b>27.09.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	27
Mo	<b>27.09.</b>	Yoga für Fortgeschrittene	27
Mo	<b>27.09.</b>	„Schmerzfrei“ – durch Bewegung	28

Mo	<b>27.09.</b>	OrganGymnastik	28
Mo	<b>27.09.</b>	Yoga für Einsteiger und Einsteiger mit Vorkenntnissen	29
Mo	<b>27.09.</b>	Bauchtanz – Fortgeschrittene	29
Di	<b>28.09.</b>	Wirbelsäulengymnastik	29
Di	<b>28.09.</b>	Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining	30
Mi	<b>29.09.</b>	Burning Plus	30
Mi	<b>29.09.</b>	Bauchtanz – Aufbaukurs	30
Mi	<b>29.09.</b>	Entspannung genießen	30
Mi	<b>29.09.</b>	Bauchtanz Fortgeschrittene	31
Sa	<b>02.10.</b>	Feldenkreis – Mit Bewegung Freundschaft schließen. -	31
So	<b>03.10.</b>	LEBENS(K)LANG – Entfaltung des Lebens in der jüdischen Musik	7
Mi	<b>06.10.</b>	„Es spukt ...“	19
Mi	<b>13.10.</b>	Anleitung zum SakralenTanz – „Wer gehen kann – kann auch tanzen“	22
Mi	<b>20.10.</b>	Kastanienzeit	32
Sa	<b>30.10.</b>	Qi Gong – Miniurlaub im Alltag	32
Mo	<b>08.11.</b>	Bauchtanz – Fortgeschrittene	32
Di	<b>09.11.</b>	Cantienica – das anatomische Beckenbodentraining	32
Mi	<b>10.11.</b>	Bauchtanz – Aufbaukurs	33
Mi	<b>10.11.</b>	Bauchtanz Fortgeschrittene	33
Do	<b>11.11.</b>	Verabredung mit dem inneren Kind in mir	19
Do	<b>11.11.</b>	Ukulele – Anfängerkurs	22
Fr	<b>12.11.</b>	Schätze aus der Küche Asiens	35
Di	<b>16.11.</b>	„Sepp, jetzt geht´s dahi“ – Eine kleine bayerische Kulturgeschichte vom Tod	23
Mi	<b>17.11.</b>	Atem bewegt – mit Leichtigkeit durch den Tag	33
Sa	<b>27.11.</b>	Feldenkreis – Mit Bewegung Freundschaft schließen. -	34
Sa	<b>04.12.</b>	Qi Gong – Miniurlaub im Alltag	34

**Sandharlanden bei Abensberg**

So	<b>10.10.</b>	„Altes und Neues im Widerspruch?“	8
----	---------------	-----------------------------------	---

**Weltenburg**

Sa	<b>16.10.</b>	Klosterweg auf der VIA NOVA – Von Abensberg nach Staubing	14
----	---------------	---	----

**Wiesent**

Sa	<b>25.09.</b>	Qi Gong – Wohlfühltag im Haus Hermannsberg in Wiesent	27
----	---------------	---	----

## Bildverzeichnis

### A

ag Birgit Hyna - 29ff.  
 ag. Marion Sapek - 29  
 Agnieszka Paluch - 30ff.  
 Anna-Maria Mora - 27, 29

### B

Batz Sandra - 26  
 Bertram Stubenrauch - 8

### C

c.Agnieszka Paluch - 30ff.  
 Christel Schwend - 6

### D

Daniel Biskup - 7

### G

Gregor Tautz - 8ff., 12ff.

### I

Inge Jung-Leiritz - 22

### J

Jung Claudia ag.Birgit Hyna - 29ff.

### K

Kurt Meimer - 22

### M

Manuel Miethe - 7

### N

Nadja Freisleben - 27f.

### P

pixabay.com.de - 6, 8, 19, 26ff., 32, 34  
 privat - 8, 18, 22, 26, 28, 30f., 34f.

### R

Rega Rutte - 33  
 Robert Golden - 26, 31, 34

### V

Volker Staab - 6  
 Volk-Verlag - 23





KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG  
IM LANDKREIS KELHEIM E.V. / KEB

*... weil Bildung bunt ist*



KEB im Landkreis Kelheim e.V. / KEB Saal  
Max-Bronold-Str. 10  
93326 Abensberg

QES<sup>plus</sup>  
2017

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