

KEB



KATH. ERWACHSENENBILDUNG IM
LANDKREIS SCHWANDORF E.V.

BILDUNGSPROGRAMM KEB IM LANDKREIS SCHWANDORF



www.keb-schwandorf.de

**März 2023
bis August 2023**

Vorwort	3
Impressum	4
GLAUBE	7
VORTRAGSREIHE SCHWANDORF KREUZBERG	17
GESELLSCHAFT	20
FAMILIE	26
ELTERN-KIND-GRUPPEN	28
EHEVORBEREITUNGSKURSE	36
KULTUR	39
DIE SONNTAGSDICHTER	43
STUDIENFAHRTEN	45
GESUNDHEIT	48
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG	58
Ortsregister	67
Geschäftsbedingungen	73
Bildnachweis	75

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Schwandorf startet nach 2 Jahren Corona-Pause mit einem neuen Bildungsprogramm, einem neu gewählten Vorstand und Hauptausschuss sowie ausgewählten Angeboten in ein Jahr politischer, wirtschaftlicher, sozialer und auch kirchlicher Herausforderungen. Wir hoffen, Sie freuen sich mit uns über das aktuelle Bildungsprogramm. Kontakte zu „echten“ Menschen sind wieder ohne sozialen Abstand möglich, und so bieten wir Ihnen einen „bunten Strauß“ an Veranstaltungen im gesamten Landkreis zur persönlichen Anregung und Orientierung sowie zur Steigerung Ihrer Lebensfreude. Sie werden sicherlich etwas Passendes finden.

Immer aktuell und sehenswert sind die Informationen auf unserer Homepage www.keb-schwandorf.de. Mittels der Suchfunktion können Sie gezielt nach Themen und Referent/innen recherchieren. Dort finden sie auch per Link Hinweise auf unsere Kooperationspartner/innen. Sollten Sie Anregungen haben, wie wir unser Programm mit aktuellen Themen, Formaten oder Methoden noch interessanter gestalten können, dann kontaktieren Sie bitte unsere Geschäftsstelle. Wir danken allen, die uns in den vergangenen Monaten treu zur Seite standen und uns unterstützt haben, insbesondere den Bildungsbeauftragten vor Ort in den Pfarreien sowie den Leiterinnen unserer Eltern-Kind-Gruppen.



Alexander Dewes

1. Vorsitzender der KEB



Vlnr: A. Dewes, 1.Vors., B. Dummer, I. Baier, Ehrenvors., Ch. Franke, St. Staudenmayer, 2. Vors., A. Blank, H. Kramer

Nicht im Bild: M. Lell, W. Nesner, E. Ott, H. Meyer, Gf. Bildungsreferent, E. Bräuer, Bildungsreferentin, P. Francis, Geistl. Beirat

Impressum

KEB Schwandorf

Kreuzberg 4
92421 Schwandorf
Fon: 09431/2268
Fax: 09431/379805
info@keb-schwandorf.de
www.keb-schwandorf.de

Bürozeiten

Mo. geschlossen
Di. bis Do. 8.00 bis 12.00 Uhr
Fr. 8.00 bis 11.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Geschäftsstelle

Hartmut Meyer, Dipl.-Theologe und Dipl.-Pädagoge, Geschäftsführender Bildungsreferent
Eva Bräuer, Dipl.-Theologin, Bildungsreferentin
Irene Bierler, Sachbearbeiterin

Vorstand

1. Vorsitzender: Alexander Dewes
2. Vorsitzende: Stephanie Staudenmayer

Ehrevorsitzende

Ingeborg Baier
Edwin Ott

Geistl. Beirat

P. Francis Lawrance OCD

Hauptausschuss

Ingeborg Baier
Annkatrin Blank
Eva Bräuer
Alexander Dewes
Brigitte Dummer
Christine Franke
Helmut Kramer
Maria Lell
Hartmut Meyer
Willi Nesner
Edwin Ott
P. Francis Lawrance OCD
Stephanie Staudenmayer

Rechnungsprüfer

Albert Fischer
Ludwig Weingärtner

Träger

Die Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Schwandorf ist ein eingetragener Verein und gehört der KEB – Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V. und der Kath. Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Bayern (KEB Bayern) an.

Bankverbindung

Sparkasse Schwandorf

IBAN: DE56 7505 1040 0380 0177 98

BIC: BYLADEM1SAD

Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf

IBAN: DE24 7509 0000 0002 8212 81

BIC: GENODEF1R01

Qualitätsmanagement

Die KEB Schwandorf hat das QualitätsEntwicklungsSystem mit Testierung QES-T eingeführt und wendet es an. Im April 2020 wurde sie von Certqua nach QESplus erneut für drei weitere Jahre erfolgreich zertifiziert.



Verantwortlich für den Inhalt

Alexander Dewes, 1. Vorsitzender

Druck

Don Bosco Druck Design

Das Programmheft wurde klimaneutral hergestellt.

Corporate Design: DESIGNGUARDS – Alexander Mühl

Informationen zu den Symbolen / Legende

Wichtige Informationen sind im Veranstaltungsprogramm und auch in den Veranstaltungsflyern mit einfachen Symbolen gekennzeichnet.



Veranstaltungstermin mit Datum und Uhrzeit



Veranstaltungsort / Start der Tour



Teilnahmegebühren



Anmeldeinformationen zur Veranstaltung



Veranstalter / Kooperationspartner

GLAUBE

VORTRAGSREIHE SCHWANDORF KREUZBERG18

GLAUBE

Ausbildungskurs

Katechistinnen und Katechisten im Bistum Regensburg



**Katechistin
Katechist**
IM BISTUM REGENSBURG

**Glauben kennen
und bekennen.**

Katechistinnen und Katechisten im Bistum Regensburg

Informationen zur Ausbildung
für engagierte Gläubige.



Anmeldeschluss:
jährlich im Juni

Ausbildungsbeginn:
jährlich im September



KEB im Bistum
Regensburg e.V.

Alle Informationen unter
[www.keb-regensburg.de/projekte/
katechisten/](http://www.keb-regensburg.de/projekte/katechisten/)

Telefon: 0941 - 597 - 2373

E-Mail: [katechisten\(at\)bistum-
regensburg.de](mailto:katechisten(at)bistum-regensburg.de)

 **Sa 04.03.2023,**
14.00 – 17.00 Uhr
 Schönstattzentrum,
 Eichendorffstr. 100,
 93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
 nittenau@schoenstatt.d
 e



 **Di 07.03.2023,**
19.30 Uhr
 Pfarrheim St. Michael,
 kl. Saal, Kallmünzer Str.
 16, 93133
 Burglengenfeld
 Der Eintritt ist frei,
 Spenden sind
 willkommen.
 KEB, kath. Pfarreien St
 Josef und St. Vitus, ev-
 luth. Kirchengemeinde
 Burglengenfeld

Halbtagsveranstaltung

Religiöser Bildungsnachmittag

Leben mit einer Vision

Im heutigen Wirrwarr der Meinungen braucht es eine klare Vision um das Leben zielstrebig zu gestalten.

Referent: Pfarrer Adolf Schöls

Vortrag

Glaube in Bewegung

„Kurzlebig, unsicher, komplex und mehrdeutig: Die VUCA-Welt erfordert ein neues Denken und Handeln“

Unsre Zeit ist vielen Veränderungen unterworfen. Täglich spüren wir, wie alles im Wandel ist. Veränderungen aber bereiten oft Angst und machen das Leben unsicher. „VUCA“ ist ein Kunstbegriff, der sich aus den vier Begriffen Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität ableitet und die heutige Lebenssituation umschreibt, die kurzlebig, unsicher, komplex und mehrdeutig geworden ist. Diese neue Situation erfordert ein neues Denken und Handeln auch in der Kirche. Wie können wir als Pfarrei, aber auch als Verantwortliche in Gruppen, Verbänden etc. darauf antworten und reagieren?

Referent: Pfarrer Adolf Schöls



**Di 14.03.2023,
19.30 Uhr**

📍 Evangelisches Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Platz, 93133 Burglengenfeld

€ Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

🔗 KEB, kath. Pfarreien St. Josef und St. Vitus, ev.-luth. Kirchengemeinde Burglengenfeld

Vortrag

Glaube in Bewegung

„Wo Gerechtigkeit und Friede sich küssen – Zur Theologie der Versöhnung“

Gerne sprechen Kirchen und Christen von Versöhnung. Aber was ist Versöhnung? Welche biblischen Grundlagen hat sie? Und was sind Ihre Voraussetzungen? Mit dem Konzept von Paul Lederach, Professor für „International Peacebuilding“, Soziologe und Friedensforscher nähern wir uns dem Begriff der Versöhnung und seiner Voraussetzungen.

Referent: Gerhard Beck ist Pfarrer an der Evangelischen Versöhnungskirche in Neunburg vorm Wald.



**Di 21.03.2023,
19.30 Uhr**

📍 Pfarrzentrum St. Josef, Joh.-Bapt.-Mayer-Str. 11, 93133 Burglengenfeld

€ Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

🔗 KEB, kath. Pfarreien St. Josef und St. Vitus, ev.-luth. Kirchengemeinde Burglengenfeld

Vortrag

Glaube in Bewegung

„Es geht! Schritt für Schritt – Auf dem Franziskusweg von Florenz nach Assisi“

Was ist es, was uns auf einen Pilgerweg lockt? Was lässt mich schweißtreibend fünfzehn Tage lang in der Abgeschiedenheit der toskanischen Landschaft und durch umbrische Dörfer gehen? Im Juni 2022 habe ich es gewagt und entdeckt, was es heißt, auf dem Franziskusweg unterwegs zu sein. Auf diesem Weg möchte ich Sie mitnehmen - auf den Spuren des heiligen Franziskus. Vielleicht eröffnet sich Ihnen dabei auch der Blick für das Wesentliche, was es wirklich braucht...

Referentin: Bernadette Biller, Bernadette Biller ist Gemeindereferentin im Bistum Regensburg und seit 2016 in der Pfarreiengemeinschaft St. Josef - St. Pankratius eingesetzt.

 **Mi 08.03.2023,
9.00 – 11.30 Uhr**
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
nittenau@schoenstatt.d
e

 **Fr 10.03.2023,
14.00 Uhr**
 Pfarrheim Bodenwöhr,
Kolpingstraße 2a, 92439
Bodenwöhr
 KDFB Bodenwöhr

 **So 12.03.2023,
14.30 Uhr**
 Marienplatz 4, 92536
Pfreimd
 3 Euro
 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de

Halbtagsveranstaltung

Frauenfrühstück

mit thematischem Vortrag

Referentin: Schw. M. Marlies Stetter

Religiöser Bildungsnachmittag

Kirchenführung

Den Himmel auf Erden entdecken – christliche Symbole deuten

Wer die Pfreimder Pfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“ zum ersten Mal betritt ist überrascht vom Reichtum und der hohen Qualität ihrer Ausstattung. Der Wes-sobrunner Baumeister Johann Schmu-zer schuf sie 1685 als barocke Schloss-kirche im Auftrag von Herzog Maximili-an Philipp. Schmuzers erstes Haupt-werk ist die einzige Kirche, in der die gesamte Innenausstattung die Jahrhun-derte überdauert hat und noch erhalten ist. Barocke Kirchen sind ein Gesamt-kunstwerk. Die Künstler versuchten, dem Menschen schon auf Erden einen Blick in den Himmel zu gewähren. Wie dies auch den Pfreimder Kirchenraum prägte, wollen wir im Rahmen der Füh-rung erkunden.

Hinweis: Treffpunkt am Denkmal im Schlosshof hinter der Kirche

Referentin: Maria Richthammer,
Gästeführerin, Kirchenentdeckerin, Pilgerbeglei-terin

**Mo 13.03.2023,
19.00 Uhr**
 Pfarrheim Herz Jesu,
 Schützenstr. 2a, 93158
 Teublitz
 KDFB Teublitz

**Di 14.03.2023,
14.30 Uhr**
 Pfarrheim St. Josef, Im
 Berg 10b, 92431
 Neunburg v. Wald
 Seniorenkreis

Kurs

Meditativer Tanz

Hinweis:

Termine: Mo 13.3. | 17.4. | 15.5. | 19.6. | 17.7. |

Religiöser Bildungsnachmittag

Qualifizierungskurs

Räume öffnen

Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Kirchenentdecker/innen

Wer eine Kirche betritt, stellt sich bewusst in einen Raum, der angefüllt ist mit Glauben, Theologie, Liturgie, Kunst und Architektur, Geschichte und Geschichten. Diese Fülle erschließt sich vielen Besucher*innen nicht von selbst. Sie bedarf der Vermittlung und Deutung durch Kirchenentdecker*innen. Sie sind an Kunst und Spiritualität interessiert? Sie sind von Kirchen in Ihrer Heimat begeistert und möchten diese Begeisterung in einer Kirchenführung weitergeben? Oder Sie halten bereits Führungen und möchten diese (noch) besser machen?

Dann werden Sie Kirchenentdecker*in. Der Ausbildungskurs „Räume öffnen“ vermittelt Ihnen dazu kunsthistorisches und praxisorientiertes Grundwissen. Dadurch werden Sie befähigt, in qualifizierter Weise Kirchenräume zu erläutern und auf zeitgemäße Weise Mensch und Glaube in Beziehung zu bringen.



**Modularer Kurs
2023/2024 (und dann
fortlaufend)**

Nähere Informationen
unter www.keb-regensburg.de/raeume-oeffnen/

 **Mi 15.03.2023,
19.00 – 21.30 Uhr**
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
nittenau@schoenstatt.d
e

Themenabend

„Eucharistie“

Bleibt in meiner Liebe

Gottes Sehnsucht nach dem Menschen
- wie antworten wir? Mit Impulsen aus
dem Schreiben von Papst Franziskus
„Desiderio desideravi“

Referentin: Schw. Maria Josefa Klein

 **Fr 17.03.2023,
18.00 Uhr**
 Pfarrheim, Zum
Bahnhof 7, 92526
Oberviechtach
 KDFB Oberviechtach

Workshop

**Anleitung zum Osterkerzen
basteln: Kurze Einführung in
das religiöse Brauchtum**

Referentin: Angelika Vogl

 **Fr 24.03.2023,
18.30 Uhr**
 Benefizium St. Jakob,
Marktplatz 15, 92421
Schwandorf
 bernd.rees@kolpingfami
lie-schwandorf.de
 Kolping

Vortrag

**Therese Neumann – Resl von
Konnersreuth**

Referent: Pater Benedikt Leitmayr

 **Mi 12.04.2023,
9.00 – 11.30 Uhr**
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
nittenau@schoenstatt.d
e

Halbtagsveranstaltung

Frauenfrühstück

mit thematischem Vortrag

Referentin: M. Marlies Schw. Stetter

 **Fr 21.04.2023,
19.00 Uhr**
 Herz Jesu, Piusheim,
Herbststr. 13, 92421
Schwandorf
 KDFB Schwandorf Herz
Jesu

Vortrag

Die Grabinschrift des Aberkios

Referentin: Annkatrin Blank,
StRin FS



So 30.04.2023, Uhrzeit steht noch nicht fest

92445 Neukirchen-Balbini

KDFB Neukirchen-Balbini

Pilgerwanderung

Geführte Pilgerwanderung

Geplant ist eine kürzere Etappe zwischen der Kirche St. Jakob in Neunburg und einer Jakobsstatue in der Nebenkirche St. Leonhard bei Seebarn.

mit Impulsen, Stationen und Einkehr.

Hinweis: Nähere Informationen folgen.

Referentin: Patrizia Szörenyi,
Gemeindereferentin, Pilgerbegleiterin



So 07.05.2023, 14.30 Uhr

Wallfahrtskirche St. Barbara, Eixlberg, 92536 Pfreimd

€ 3 Euro

KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-schwandorf.de

Kirchenführung

Die etwas andere Kirchenführung: Die Wallfahrtskirche St. Barbara auf dem Eixlberg

Der Eixlberg mit der Wallfahrtskirche St. Barbara, der Loretto-Kapelle und der Emmausklausur gehört mit zu den schönsten Orten in Pfreimd. Herzog Maximilian Philipp ließ vor rund 300 Jahren die Wallfahrtskirche neu erbauen und verhalf so der Wallfahrt zur hl. Barbara zu neuem Aufschwung. Bibelworte und Bilderrätsel sollen helfen, die Kirche neu zu entdecken und dabei Wissenswertes über die Bau- und Wallfahrtsgeschichte zu erfahren. Auch der Ursprung der Lorettoverehrung und der Eremiten im Mesnerhaus werden zur Sprache kommen.



**Mi 10.05.2023,
9.00 – 11.30 Uhr**



Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau



Tel. 09436/902189
nittenau@schoenstatt.d
e

Hinweis: Treffpunkt Wanderparkplatz am Eixlberg (an der Straße Pfreimd-Saltendorf-Neunai-
gen kurz nach Iffelsdorf links der Abzweigung
Eixlberg folgen)

Referentin: Maria Richthammer,
Gästeführerin, Kirchenentdeckerin, Pilgerbeglei-
terin

Halbtagsveranstaltung

Frauenfrühstück

mit thematischem Vortrag

Referentin: M. Marlies Schw. Stetter



**Sa 13.05.2023,
9.00 – 15.00 Uhr**



Pfarrkirche St. Jakobus,
93149 Fischbach



kostenlos



KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de



KEB Schwandorf und
Tourismusverein
Nittenau

Pilgerwanderung

Pilgern in der Heimat

Fischbach - Stefling - Hof

Start an der Pfarrkirche St. Jakob in
Fischbach, dann über Königsreuth und
der Schutzmantelmadonna weiter über
Stefling nach Hof.

Ziel: Burgkapelle Hof am Regen (älteste
erhaltene gotische Burgkapelle der
Oberpfalz)

Abschluss: Brotzeit aus dem eigenen
Rucksack

Hinweis: Bitte auf festes Schuhwerk achten und
einen Rucksack mit eigenem Proviant mitbrin-
gen. Rücktransport zum Ausgangspunkt ist orga-
nisiert.

Strecke: ca. 6 km, reine Gehzeit: ca. 2 Stunden
(ohne Pausen/Zwischenstationen)
Es wird keine Haftung übernommen.

Referent: Jakob Rester,
Kreish Heimatpfleger Nittenau, zertifizierter Kir-
chenentdecker, Pilgerbegleiter

 **Sa 03.06.2023,
14.00 – 18.00 Uhr**

 92507 Nabburg

 3 Euro

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de



Pilgerwanderung

Pilgern vor der Haustür – geführte Pilgerwanderung

Von Nabburg auf den Eixlberg

Aufbrechen, seinen Füßen und Gedanken freien Lauf lassen, sich von neuen Perspektiven und Begegnungen inspirieren lassen: das ist Pilgern! Pilgern geht auch vor der eigenen Haustür.

Im Gehen zur Ruhe kommen und die Schönheit der Natur auf sich wirken lassen, Kultur erfahren und sich von spirituellen Impulsen ansprechen lassen - das ist Wandern mit der KEB.

Die Route von etwa 7 km führt in Nabburg an der Pfarrkirche St. Johannes und der Josefikapelle vorbei, auf dem Wanderweg über den Karberg zur Wallfahrtskirche St. Barbara auf dem Eixlberg.

Die reine Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden, unterwegs gibt es kurze Impulse in Form von Texten, Meditationen und Liedern, am Eixlberg eine Führung durch die Kirche.

Nach kurzer Rast in der Emmausklausur wird zurück nach Untersteinbach gewandert. Von dort Rückfahrt mit der Bahn oder alternativ zu Fuß über Haindorf (ca. 5 km).

Hinweis: Treffpunkt am Parkplatz an der Nordgauhalle, Turnhallenweg 16 in Nabburg. Bitte selbständig für ausreichend Getränke und Wegzehrung, dem Wetter angepasste Wanderkleidung und Sitzunterlage sorgen. Entfällt bei Gewitter oder Dauerregen! Es wird keine Haftung übernommen.

Referentin: Maria Richthammer,
Gästeführerin, Kirchenentdeckerin, Pilgerbegleiterin

 **Mi 14.06.2023,**
9.00 – 11.30 Uhr
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
nittenau@schoenstatt.d
e

 **Sa 17.06.2023,**
15.00 Uhr
 Gasthaus Greiner oder
Fischerheim, 92431
Neunburg v. Wald
 Kontaktgruppe
Behinderte/
Nichtbehinderte

 **So 09.07.2023,**
17.00 – 19.00 Uhr
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
Email
nittenau@schoenstatt.d
e
 Schönstattzentrum
Nittenau

 **Mi 12.07.2023,**
9.00 – 11.30 Uhr
 Schönstattzentrum,
Eichendorffstr. 100,
93149 Nittenau
 Tel. 09436/902189,
nittenau@schoenstatt.d
e

 **Do 27.07.2023**
 Schmidgaden-Trisching-
Rottendorf
 KDFB Schmidgaden-
Trisching

Halbtagsveranstaltung

Frauenfrühstück

mit thematischem Vortrag

Referentin: M. Marlies Schw. Stetter

Vortrag

Das Element Wasser im christlichen Glauben

Referentin: Veronika Miller-Wabra mit Musikgruppe

Einzelveranstaltung

Abend der Begegnung

Maria macht sich auf den Weg zu Elisabeth

Ähnlich wie damals, bringt Maria heute ihren Sohn im Pilgerheiligtum zu den Menschen.

Referentin: Schwester M. Hiltraude Burkard

Halbtagsveranstaltung

Frauenfrühstück

mit thematischem Vortrag

Referentin: M. Marlies Schw. Stetter

Geführte Wanderung

Meditative Wanderung

mit historischen Impulsen rund um Schmidgaden

Hinweis: Näheres wird noch bekanntgegeben

VORTRAGSREIHE SCHWANDORF KREUZBERG

-  **Do 16.03.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag

Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 letzten Worte Jesu am Kreuz

Die diesjährige Vortragsreihe befasst sich mit der „Heiligen Zahl 7“ in verschiedenen Dimensionen und Blickwinkeln. Jeden dritten Donnerstag im Monat.

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referent: Msgr. Thomas Schmid

-  **Do 20.04.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag

Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Bitten des Vaterunser

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referentin: Christine Maierhofer

-  **Do 25.05.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag**Vorträge auf dem Kreuzberg
Die 7 Gaben des Heiligen
Geistes**

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referentin: Stefanie Jehl

-  **Do 15.06.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag**Vorträge auf dem Kreuzberg
Die 7 Seligpreisungen**

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referent: Msgr. Thomas Schmid

-  **Do 20.07.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag**Vorträge auf dem Kreuzberg
Die 7 Kardinaltugenden**

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referentin: Stefanie Jehl

-  **Do 17.08.2023,
19.15 Uhr**
-  Pfarrzentrum,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
-  Eintritt frei
-  Pfarrei Schwandorf
Kreuzberg & KEB

Vortrag**Vorträge auf dem Kreuzberg
Die 7 Freuden Mariens**

Hinweis: Nach der Abendmesse

Referent: P. Michael Jakel OCD

GESELLSCHAFT

GESELLSCHAFT

Workshop

Klimafreundlich leben



Klima freundlich Leben

✍ KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de
📍 KEB Schwandorf

600 x geförderte "Klimafreundlich Leben"-Kurse in bayerischen Pfarreien!

Als katholische Pfarrei oder katholischer Verband in Bayern können Sie ab sofort 600 € Zuschuss für einen "Klimafreundlich Leben" Kurs beantragen.

Fragen Sie einfach bei uns nach. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung und weiteren Finanzierung.

Sie wollen konkret etwas gegen den Klimawandel tun?

Klimafreundlich leben fördert die Umsetzung hin zu klimafreundlicherem Tun und vermeidet damit erheblich CO₂.

6 Treffen
einmal monatlich
3 Stunden
Kleingruppe
1 zertifizierte Kursleitung

Nehmen Sie Ihren Fußabdruck in die Hand!



**Fr 24.03.2023,
16.00 – 17.00 Uhr**

**Vortragsraum der KEB,
(Eingang Rückseite,
unter ehem. Gaststätte),
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf**

€ kostenlos

GO KEB Schwandorf

Kostenfreier Infoabend

Infoabend zum Workshop „Enkeltauglich Leben“

Das Spiel, das Deine Welt verändert

Du willst Dein Leben nachhaltiger gestalten? In einer Gruppe mit Gleichgesinnten klappt das! Das Spiel „Enkeltauglich Leben“ wurde eigens dazu entwickelt. Dieser Infoabend will die Spielregeln und Hintergründe erklären und zur Teilnahme einladen. Ein*e ausgebildete*r Spieleleiter*in begleitet jedes Spiel. Dabei lernt man auch noch von den Mitspieler*innen jede Menge! Jede*r Teilnehmer*in entscheidet selbst von Monat zu Monat, wie groß oder klein die eigene Wette ist. Der spielerische Ansatz stärkt die Gruppendynamik und unterstützt alle bei der Umsetzung ihrer Vorhaben. Gemeinsam macht es Spaß und am Ende gewinnen alle. Die erspielten Gruppenpunkte werden übrigens über die Klima-Kollekte* in CO²/kg umgerechnet und kompensiert. Jedes Treffen hat seinen eigenen thematischen Schwerpunkt:

- Demokratie
- Solidarität
- Ökologische Nachhaltigkeit
- Soziale Gerechtigkeit
- Menschenwürde

Kurs ab 28.04.2023 bei der KEB Schwandorf

* Die Klima-Kollekte ist der CO²-Kompensationsfonds christlicher Kirchen
www.klima-kollekte.de
www.enkeltauglich-leben.org

Referentin: Eva Bräuer,

Dipl. Theol., Bildungsreferentin der KEB Schwandorf

-  **Sa 15.04.2023,
14.00 – 18.00 Uhr**
-  Mehrgenerationenhaus,
Hauptstr. 15, 92442
Wackerdorf
-  Ohne Gebühr
Der Hospizverein Stadt
und Landkreis
Schwandorf e. V. freut
sich aber über jede
freiwillige Spende.
-  erforderlich bei KEB
Schwandorf, Kreuzberg
4, 92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de, Online-
Anmeldung siehe unten
-  KEB & Hospizverein
Stadt und Landkreis
Schwandorf e. V.

Kurs**Am Ende wissen, wie es geht:
Der Letzte-Hilfe-Kurs**

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. In einem Letzte-Hilfe-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Der Hospizverein möchte Grundwissen an die Hand geben, den Dienst der ehrenamtlichen Hospizbegleitung bekanntmachen und Menschen ermutigen, sich auch selbst wieder Sterbenden zuzuwenden. Vermittelt werden Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe durch fachkundige und speziell für diesen Kurs ausgebildete Hospiz- und Trauerbegleiterinnen.

Vier Module mit kleinen Zwischenpausen:

- Modul 1 Sterben ist ein Teil des Lebens
- Modul 2 Vorsorgen und Entscheiden
- Modul 3 Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Modul 4 Abschied nehmen

Neben der bloßen Wissensvermittlung dient der Kurs auch als Plattform für Austausch und Diskussion in der Gruppe zu den angebotenen Themen. Hier lernen die Teilnehmer beispielhaft, dass man über Tod und Sterben entspannt und ohne Scheu sprechen kann.





**Fr 28.04.2023,
16.00 Uhr – Fr
20.10.2023, 18.30 Uhr**

**Vortagsraum der KEB,
(Eingang Rückseite,
unter ehem. Gaststätte),
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf**

€ 60,- €

**KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de**

KEB Schwandorf

Kurs

So klappt's mit dem Welt-Retten!

„Enkeltauglich leben“

Das Spiel, das nachhaltig Deine Welt verändert

Du willst Dein Leben nachhaltiger gestalten? In einer Gruppe mit Gleichgesinnten klappt das! Denn gemeinsam macht das Spaß. An sechs Treffen spornt ihr euch gegenseitig zu Veränderungen an, an die du vorher noch gar nicht gedacht hast. Ein*e ausgebildete*r Spieleleiter*in begleitet das Spiel, und von Treffen zu Treffen wettest du, was du bis zum nächsten Mal in deinem Leben veränderst. Dabei lernst du auch noch von deinen Mitspieler*innen jede Menge! In den bestehenden Gruppen sind schon viele große und kleine Veränderungen passiert, von Knuts Selbstversuch einer veganen Lebensweise über Antons Bürgerinitiative für einen Radweg bis hin zu Sophias Kontowechsel zu einer ökologischen Bank. Jede*r Teilnehmer*in entscheidet selbst von Monat zu Monat, wie groß oder klein die eigene Wette ist. Der spielerische Ansatz stärkt die Gruppendynamik und unterstützt alle bei der Umsetzung ihrer Vorhaben. Am Ende gewinnen alle.

Das Spiel im Überblick:

6 Treffen / je einmal monatlich / je 2,5
Stunden / 6 bis 8 Mitspieler*innen

Hinweis: Kurstermine 28.4. | 26.5. | 30.6. | 21.7. |
22.9. | 20.10.23 jeweils 16.00 - 18.30 Uhr

Referentin: Eva Bräuer,

Dipl. Theol., Bildungsreferentin der KEB Schwandorf

 **21.04.2023, 19.00 Uhr**

 Nabburg, Kath.
Jugendwerk, Obertor 5,
92507 Nabburg

€ kostenlos

 Kath. Männerverein
Nabburg

 **im Mai**

 Naabwerkstätten
Schwandorf

 KDFB Neunburg v. Wald

 **Mi 03.05.2023,
15.00 Uhr**

 92421 Schwandorf

 KDFB Schwandorf Herz
Jesu

 **Sa 17.06.2023,
9.00 Uhr**

 Pfarrheim, Zum
Bahnhof 7, 92526
Oberviechtach

 KDFB Oberviechtach

 **Fr 30.06.2023,
18.00 Uhr**

 Schwandorf – KAB-
Kreisverband,
Krankenhaus St.
Barbara, Steinberger Str.
24, 92421 Schwandorf

 KAB Senioren aktiv

Vortrag

Die Sicherheit eines Landes – eine Frage der geografischen Lage?

Referent: Alexander Dewes,
1. Vorsitzender KEB Regensburg Land und
Schwandorf, zert. Kirchen- und Burgenführer

Führung

Die Naabwerkstätten in Schwandorf

Referent: Mitarbeiter Naabwerkstätten

Führung

Die Polizeiinspektion Schwandorf

Referent: Herr Jäger

Vortrag

Frauenfrühstück: „Wer nicht genießt ist ungenießbar“

Das Leben genießen, den Tag bewusst
erleben und Lebensfreude als Geschenk
wahrnehmen.

Referentin: Teresa Zukic

Führung

Das Krankenhaus St. Barbara der Barmherzigen Brüder

Referent: Dir. Baumann

FAMILIE

FAMILIE

Online-Kursabend

Fernseher, Tablet & Co. Medien im Kinderalltag

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren



 **Mo 13.03.2023,
20.00 – 21.30 Uhr**

 Im Online-Raum der KEB

 7 Euro

 KEB Schwandorf,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf,
09431/2268, info@keb-schwandorf.de

 KEB Schwandorf

Fernseher, Tablet, Handy und Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Unsere Kinder wachsen in diese Medienwelt hinein und profitieren von dem breiten Angebot an Spiel- und Unterhaltungsmöglichkeiten. Doch leider gibt es eben auch die Schattenseiten des Medienkonsums. Zu viel davon oder ein unbegleiteter Zugang zu digitalen Medien bergen Gefahren für die körperliche und psychische Entwicklung unserer Kinder.

An diesem Kursabend erfahren Sie, wie Sie ihr Kind in der digitalen Welt gut begleiten und vor Gefahren schützen können. Dazu erhalten Sie viele praktische Tipps, die im Alltag einfach umsetzbar sind und Ihnen und Ihrem Kind den positiven Umgang mit Medien erleichtern. Die Teilnehmenden erfahren anhand alltäglicher Beispiele, welche Gefahren

übermäßiger und unkontrollierter Medienkonsum für Kinder bereithält. Der Hauptteil des Abends besteht dann darin, mit Hilfe vieler praktischer und leicht umsetzbarer Tipps, den Eltern Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie sie ihre Kinder vor diesen Gefahren schützen können. Abgerundet wird der Vortrag durch Ideen und Tipps zu positiver und entwicklungsförderlicher Mediennutzung.

Referentin: Renate Pielmeier,
selbständige Erziehungsberaterin, Erzieherin, Heilpädagogin, Psychologin (B.Sc.)



-  **Sa 08.07.2023,
9.00 – 16.00 Uhr**
-  Raum Schwandorf.
Genaueres wird noch bekanntgegeben
-  25 Euro
-  KEB Schwandorf,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf. Online-
Anmeldung siehe unten.
-  KEB Schwandorf

Kurstag

Mit den eigenen Kräften haushalten – Entschleunigung und Selbstfürsorge im Familienalltag

Für Eltern von minderjährigen Kindern

Führen Sie auch ein Leben im Galopp? Kinder, Job, Haushalt, Ballett, Fußball, Backen für die Geburtstagsparty... Wo bleibt da noch Zeit zum Durchatmen? Zeit für Muße und schnödes Nichtstun? An diesem Kurstag gehen wir den Ursachen und Folgen der „Zeitkrankheit durch Beschleunigung“ auf den Grund. Außerdem widmen wir uns ganz ausgiebig und pragmatisch der Frage: „Was kann ich tun, um den Alltag zu entschleunigen und gut für mich zu sorgen?“

Zu Beginn werden mögliche Ursachen der Beschleunigung (u. a. digitale Revolution, FOMO - fear of missing out, Dopamin und Neugierverhalten, Perfektionsansprüche) im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen erörtert. Dann folgt ein kurzer Einblick in das Thema negativer Stress. Den größten Part soll aber die praktische Umsetzung der Entschleunigung in den Familienalltag ein-

nehmen. Neben einfachen Alltagstipps stehen hier die Neubewertung des bisherigen Verhaltens und die Erlaubnis der Veränderung im Zentrum. Außerdem praktizieren wir den Tag über immer wieder kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Referentin: Renate Pielmeier,
selbständige Erziehungsberaterin, Erzieherin,
Heilpädagogin, Psychologin (B.Sc.)

ELTERN-KIND-GRUPPEN



Das Eltern-Kind-Projekt im Bistum Regensburg

ein Angebot 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 religi-

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim,
Kolpingstraße 2a, 92439
Bodenwöhr

 Pfarrei

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim,
Kolpingstraße 2a, 92439
Bodenwöhr

 Pfarrei

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim,
Kolpingstraße 2a, 92439
Bodenwöhr

 Pfarrei

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Feuerwehrhaus
Büchelkühn

 Pfarrei

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Feuerwehrhaus
Büchelkühn

 Pfarrei

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Pfarrzentrum St.
Josef, Joh.-Bapt.-
Mayer-Str. 11, 93133
Burglengenfeld

 Pfarrei

ösen Erziehung etc.) informieren. Eigene Elternabende bieten dazu eine zusätzliche Gelegenheit. Die Maßnahme wird von einer ausgebildeten Leiterin vorbereitet und durchgeführt.

Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Tanja Benninghoff-Ruhland

Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Tanja Benninghoff-Ruhland

Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Tanja Benninghoff-Ruhland

Büchelkühn – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Carmen Büchold

Büchelkühn – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Carmen Büchold

Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Nicole Gaßner

 **jeweils Mo. von 15.00 – 17.00 Uhr**

 Kath. Pfarrzentrum St. Josef, Joh.-Bapt.-Mayer-Str. 11, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Pfarrzentrum St. Josef, Joh.-Bapt.-Mayer-Str. 11, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Pfarrzentrum St. Josef, Joh.-Bapt.-Mayer-Str. 11, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Fr. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Pfarrzentrum St. Josef, Joh.-Bapt.-Mayer-Str. 11, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Mi. von 15.30 – 17.30 Uhr**

 Pfarrheim St. Michael, Kallmünzer Str. 16, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei, KDFB

 **jeweils Fr. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim St. Michael, Kallmünzer Str. 16, 93133 Burglengenfeld

 Pfarrei, KDFB

Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Nicole Gaßner

Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Jessica Wiesner

Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Nicole Gaßner

Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Nicole Gaßner

Burglengenfeld St. Vitus – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Martina Pohn

Burglengenfeld St. Vitus – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Martina Pohn

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim
Ministrantenzimmer,
92421 Schwandorf-
Dachelhofen

 Pfarrei, KDfB

Dachelhofen – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Veronika Wellenhofer

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kneippverein
Vitalzentrum „Beim
Winter“, St.-Ulrich-Str.
15, 92269 Dürnsricht

 Pfarrei

Dürnsricht – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Sandra Raum

 **jeweils Mo. von 8.30 – 10.30 Uhr**

 Pfarrheim, St.-Vitalis-
Str. 16, 92421
Schwandorf-
Ettmannsdorf

 Pfarrei

Ettmannsdorf – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Christiane Mohr

 **jeweils Mi. von 8.30 – 10.30 Uhr**

 Grundschule,
Gruppenraum, 93149
Fischbach

 Pfarrei

Fischbach – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Angelika Pongratz

 **jeweils Do. von 8.30 – 10.30 Uhr**

 Grundschule,
Gruppenraum, 93149
Fischbach

 Pfarrei

Fischbach – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Angelika Pongratz

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, St.-Andreas-
Straße 6, 92421
Schwandorf-Fronberg

 Pfarrei

Fronberg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Constanze Schuhmann

 **jeweils Do. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, St.-Andreas-Straße 6, 92421 Schwandorf-Fronberg

 Pfarrei

Fronberg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Constanze Schuhmann

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 St. Clemenshaus, 93142 Leonberg

 Pfarrei

Leonberg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Sylvia Meth

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 St. Clemenshaus, 93142 Leonberg

 Pfarrei

Leonberg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Sylvia Meth

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Jugendwerk, Obertor 5, 92507 Nabburg

 Pfarrei, KDfB

Nabburg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Roswitha Birner

 **jeweils Do. von 8.30 – 10.30 Uhr**

 Kath. Jugendwerk, Obertor 5, 92507 Nabburg

 Pfarrei, KDfB

Nabburg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Miriam Maderer

 **jeweils Fr. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Kath. Jugendwerk, Obertor 5, 92507 Nabburg

 Pfarrei, KDfB

Nabburg – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Claudia Mutzbauer

 **jeweils Mi. von 10.00 – 12.00 Uhr**

 Pfarrheim, 92445 Neukirchen-Balbini

 Pfarrei, KDfB

Neukirchen-Balbini – Eltern-Kind-Programm

„Sonnenschein“

Referentin: Christine Elsner

 **jeweils Mi. von 8.15 – 9.45 Uhr**

 Pfarrheim, 92445
Neukirchen-Balbini

 Pfarrei, KDFB

Neukirchen-Balbini – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)

„Sonnenscheinchen“

Referentin: Christine Elsner

 **jeweils Do. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Ehem. Förderschule,
Fischerbacherstr. 45,
93149 Nittenau

 Pfarrei

Nittenau – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Monika Kandlbinder

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Ehem. Förderschule,
Fischerbacherstr. 45,
93149 Nittenau

 Pfarrei

Nittenau – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Christina Schmid

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Ehem. Förderschule,
Fischerbacherstr. 45,
93149 Nittenau

 Pfarrei

Nittenau – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Christina Schmid

 **jeweils Di. von 8.45 – 10.45 Uhr**

 Ehem. Förderschule,
Fischerbacherstr. 45,
93149 Nittenau

 Pfarrei

Nittenau – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Corinna Ederer

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Jugendheim, Freyung
19, 92536 Pfreimd

 Pfarrei, Kolping

Pfreimd – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Andrea Lorenz

 **jeweils Do von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Jugendheim, Freyung
19, 92536 Pfreimd

 Pfarrei, Kolping

Pfreimd – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Kerstin Köppl-Bodensteiner

 **jeweils Fr. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Grundschule, 92546 Rottendorf

 Pfarrei, KDfB

Rottendorf – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Nadine Plößl

 **jeweils Mo. von 8.30 – 10.30 Uhr**

 Mittelschule, 92546 Schmidgaden

 Pfarrei, KDfB

Schmidgaden – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Anita Ries

 **jeweils Di. von 8.15 – 9.45 Uhr**

 Mittelschule, 92546 Schmidgaden

 Pfarrei, KDfB

Schmidgaden – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)

Referentin: Anita Ries

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Piusheim, Herbstr. 13, 92421 Schwandorf

 Pfarrei, KDfB

Schwandorf Herz Jesu – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Christine Franke

 **jeweils Do. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Piusheim, Herbstr. 13, 92421 Schwandorf

 Pfarrei, KDfB

Schwandorf Herz Jesu – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Christine Franke

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Seniorenwohnanlage am Miesberg, Bergstr. 18, 92521 Schwarzenfeld

 Pfarrei

Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Daniela Dextl

 **jeweils Fr. von 8.20 – 10.20 Uhr**

 Seniorenwohnanlage am Miesberg, Bergstr. 18, 92521 Schwarzenfeld

 Pfarrei

Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Stefanie Spindler

 **jeweils Mo. von 9.30 – 11.00 Uhr**

 Seniorenwohnanlage
Miesberg, Bergstr. 18,
92521 Schwarzenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Fr. von 10.30 – 12.00 Uhr**

 Seniorenwohnanlage
Miesberg, Bergstr. 18,
92521 Schwarzenfeld

 Pfarrei

 **jeweils Mo. von 15.00 – 17.00 Uhr**

 Grundschule, 92449
Steinberg am See

 Pfarrei

 **jeweils Mo. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, Schützenstr.
2, 93158 Teublitz

 Pfarrei

 **jeweils Di. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, Schützenstr.
2, 93158 Teublitz

 Pfarrei

 **jeweils Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, Schützenstr.
2, 93158 Teublitz

 Pfarrei

 **jeweils Do. on 9.00 – 11.00 Uhr**

 Pfarrheim, Schützenstr.
2, 93158 Teublitz

 Pfarrei

Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)

Referentin: Julia Heinrich

Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)

Referentin: Stefanie Spindler

Steinberg am See – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Anneliese Weber

Teublitz – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Stefanie Franek

Teublitz – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Elisabeth Kirschneck

Teublitz – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Michaela Müllner,
Trauerbegleiterin

Teublitz – Eltern-Kind-Programm

Referentin: Elisabeth Kirschneck

EHEVORBEREITUNGSKURSE



Seminar

Ihr „traut“ euch...

- einen gemeinsamen BUND fürs Leben zu schließen
- euch gemeinsam auf den WEG für ein langes, glückliches Eheleben vorzubereiten

Wir bieten

- Kurzvorträge und Impulse zum Thema „christliche Ehe“
- Austauschmöglichkeit mit Gleichgesinnten
- Infos zur Gestaltung des Trauungsgottesdienstes

Sie haben die Möglichkeit, im Rahmen der nachfolgend aufgeführten Ehevorbereitungskurse in Vorträgen und Gesprächen mit Fachleuten und mit anderen Paaren eine Antwort auf Fragen wie: Was ist Ehe - Erwartungen an die Ehe - Ehe und Partnerschaft - Ehe im Alltag (Haushalt, Geld ...) - Konflikte in der Ehe - Zeugung, Schwangerschaft, Geburt - Die Bedeutung des Glaubens in der Ehe - medizinische und rechtliche Fragen usw. - zu finden.

Die Kurse sind für junge Paare gedacht, die in absehbarer Zeit heiraten wollen oder jung verheiratet sind.

-  **Sa 04.03.2023,
9.00 – 16.00 Uhr**
-  Alter Pfarrhof St. Jakob,
Spitzwegstraße 21,
92421 Schwandorf
-  kostenlos
-  Kath. Pfarramt St.
Jakob, Schwandorf, Tel.
09431/2285
-  Dekanat Schwandorf

-  **Sa 25.03.2023, 9.00 –
16.00 Uhr**
-  Pfarrheim St. Josef, Im
Berg 10b, 92431
Neunburg v. Wald
-  kostenlos
-  KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de.
-  Dekanat Nabburg-
Neunburg

-  **Sa 01.04.2023, 9.00 –
16.00 Uhr**
-  Pfarrheim, Kirchsteig
1a, 92540 Altendorf
-  kostenlos
-  KEB Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de.
-  Dekanat Nabburg-
Neunburg

-  **Sa 13.05.2023,
9.00 – 16.00 Uhr**
-  Kath. Pfarrheim St.
Michael, Kallmünzer Str.
16, 93133
Burglengenfeld
-  kostenlos
-  Kath. Pfarramt St. Vitus,
09471/5801,
pfarramt@st-vitus.de
-  Dekanat Schwandorf

.....

Seminar

Ehevorbereitung

Ihr traut euch ... wir begleiten euch

Hinweis: Begrenzte Teilnehmerzahl.
Anmeldung bitte spätestens 14 Tage vor Kursbe-
ginn tätigen!

Referent: Alfred Gaßner

.....

Seminar

Ehevorbereitung

Ihr traut euch ... wir begleiten euch

Referent/innenteam

.....

Seminar

Ehevorbereitung

Ihr traut euch ... wir begleiten euch

Referent/innenteam

.....

Seminar

Ehevorbereitung

Ihr traut euch ... wir begleiten euch

Hinweis: Begrenzte Teilnehmerzahl.
Anmeldung bitte spätestens 14 Tage vor Kursbe-
ginn tätigen!

Referententeam

KULTUR

KULTUR

Multivisionsshow mit Gespräch

Vom Wesen des Eises – Multivisionsshow

Auf der Suche nach dem Herz der Arktis



 **Mo 15.05.2023,
19.30 Uhr**

 Mehrgenerationenhaus,
Hauptstr. 15, 92442
Wackersdorf

€ 5 Euro

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-schwandorf.de,
www.keb-schwandorf.de

Das Thema, das Stephan Fürnrohr seit Jahren künstlerisch bewegt, ist das arktische Eis. Daher zieht es den Fotografen immer wieder in den hohen Norden und insbesondere nach Grönland. Hier, in einer der am dünnsten besiedelten Regionen der Erde, stehen sich scheinbarem Widerspruch eine Welt ohne Zeit und voranschreitender Wandel gegenüber. Das Eis schmilzt, und die komplexe Beziehung der Menschen zur Natur wird mittels des dadurch ausgelösten Wandels in besonderem Maße erlebbar. Von gigantischen Eisbergen bis hin zu winzigen Preziosen aus Eis, von den anderweltlichen Landschaften des gewaltigen Inlandeises bis zu den bizarren Skulpturengärten an den Rändern der Gletscher: Stephan Fürnrohrs Vortrag zeigt eine schier unendliche Formenvielfalt arktischer Naturwunder.

Stephan Fürnrohr begegnet seinen Motiven mit der ihm eigenen Bildsprache. Diese ist von der Maxime des „näher dran“ geprägt, was ihn mittels Drohne und Kleinflugzeug hoch in die Lüfte, auf dem Wasser zu vollkommen abgelegenen Gletschern und am Seil tief in die Höhlen des grönländischen Inlandeises geführt hat.

„Das Eis, die Einsamkeit, und die absolute Wildnis stellen eine mich im Innersten berührende, nie versiegende Inspirationsquelle dar“ sagt Fürnrohr über sein spezielles Verhältnis zu dem rauen, arktischen Land. Nur ca. 55.000 größtenteils indigene Menschen leben dort auf der sechsfachen Fläche Deutschlands. Bewohnbar sind lediglich die Küstenregionen - das Inland ist vom gewaltigen Grönländischen Eisschild bedeckt, der etwa fünf Sechstel der gesamten Fläche Grönlands einnimmt. Sollte dieses bis zu 3 km dicke Inlandeis komplett abschmelzen, wird sich alleine dadurch der Spiegel aller Ozeane um mehr als 6 m heben.

Referent:

Stephan Fürnrohr

wurde 1972 in Regensburg geboren. Seine Begeisterung für die Fotografie erwachte im Alter von etwa 12 Jahren. Mit 17 Jahren trat er in die Fotografische Gesellschaft Regensburg e.V. (gegr. 1894) ein, in der er seit 2011 als 1. Vorsitzender fungiert. Seit April 2016 ist er Präsident der GDT (Gesellschaft für Naturfotografie) e.V., einer der bedeutendsten Naturfotograf*innen-Vereinigungen Europas. Stephan Fürnrohr betreibt nebenberuflich eine eigene Fotogalerie im malerischen, als Künstlerort bekannten Kallmünz bei Regensburg und ist Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler.

Leitung und Moderation:

Alexander Dewes,

1. Vorsitzender KEB Regensburg Land und Schwandorf, zert. Kirchen- und Burgenführer

 **Do 09.03.2023**

 Pfarrheim St. Josef, Im Berg 10b, 92431 Neunburg v. Wald

 Kolping Neunburg v. Wald

 **Mo 27.03.2023, 13.00 Uhr**

 Bei Fam. Blend in Pettendorf

 KDFB Neunburg v. Wald

 **Termin steht noch nicht fest**

 Kath. Pfarrheim Herz Jesu, Schützenstr. 2a, 93158 Teublitz

 KDFB Teublitz

 **Mi 26.04.2023, 20.00 Uhr**

 Sternwarte, 92542 Dieterskirchen

 KAB Senioren aktiv

Workshop

Wir gestalten ein kreatives Bild

Mit Einführung und Anleitung

Referentin: Marlies Weigl

Workshop

Osterkrone binden

Mit Einführung und Anleitung

Referentin: Elisabeth Blend

Workshop

Kreativ-Werkstatt Makramee-Technik

Einführung und Anleitung

In der letzten Zeit ist diese alte Handwerkstechnik wieder sehr in Mode gekommen. Im Mittelpunkt des Workshops steht das Erlernen der Grundknoten für die Herstellung unterschiedlicher Textilien, Schmuck und Einrichtungsgegenstände. Das rhythmische Knüpfen hat eine beruhigende, meditative und positive Wirkung auf Körper und Geist. Frau Mickisch wird uns in diese Knüpfkunst einführen.

Referent: Nina Naomi Mickisch

Führung

Die Sternwarte in Dieterskirchen

Hinweis: Infos bei Fridolin Gans

Referent: Leiter der Sternwarte



Sa 06.05.2023



Pfarrheim St. Josef, Im Berg 10b, 92431 Neunburg v. Wald



Kontaktgruppe Behinderte/ Nichtbehinderte



Sa 06.05.2023, 15.00 Uhr



Wild- und Freizeitpark Höllohe, 93158 Teublitz



KAB OG Fronberg



Fr 07.07.2023, 14.00 Uhr



Erzhäuser



KAB Neunburg v. Wald



Fr 21.07.2023, Uhrzeit wird noch bekanntgegeben



Ökolandgut Federkiel, Rotzendorf



KDFB Oberviechtach

Workshop

Trommelworkshop

Referent: Jürgen Rohr

Führung

Führung im Wild- und Freizeitpark Höllohe

Hinweis: Infos bei Fridolin Gans

Referent: Stefan Jahreiß vom Landratsamt Schwandorf

Führung

Betriebserkundung Zweckverband der Nord-Ost-Gruppe Wasserwerk Erzhäuser

Referent: Klaus Zeiser

Führung

Führung im Ökolandgut Federkiel, Rotzendorf

Anschl. Frauenbundwallfahrt auf den Quirin.

Referentin: Astrid Kriechenbauer

DIE SONNTAGSDICHTER

📍 Pfarrzentrum
Kreuzberg, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf

Die Sonntagsdichter

Literaturkreis

Treffen jeden 3. Sonntag im Monat jeweils 19.00 Uhr:

19. März | 16. April | 21. Mai | 18. Juni | 16. Juli | 20. August

Leitung: Ingeborg Baier

Ingeborg Baier, Lorna Simone Baier, Fritz Buchfink, Hildegard Heller, Gesine Jaehnert, Helga Kuttner, Josef M. Mickisch, Lisa Neumeier, Alfons Treu, Christine Voigt

Bücher der Sonntagsdichter:
(erhältlich in der KEB-Geschäftsstelle)

- * Literarische Spuren
- * Von der Vielfalt des Lebens
- * Als der Petticoat regierte - Erinnerungen an die 50er Jahre
- * Kunterbunt durch die Jahre
- * Überall ist Betlehem
- * Geheimnisvolle Weihnacht

AutorInnengespräch mit musikalischer Umrahmung

Sonnwendlesung im Türmerhaus-Biergarten des OWV am Blasturm in Schwandorf



 **Fr 23.06.2023,
19.00 Uhr**

 Blasturm,
Blasturmstraße 4, 92421
Schwandorf

 Der Eintritt ist frei,
Spenden werden
erbeten.

 KEB Schwandorf mit
Sonntagsdichter

Wie bereits im vergangenen Jahr werden die Sonntagsdichter im zeitlichen Umfeld der Sommersonnenwende den Türmerhaus-Biergarten des OWV Schwandorf zu einer Lesung besuchen. Dieser von mehreren Bürgerfesten erprobte Veranstaltungsort gilt als die schönste Bühne der Stadt und ist mit einer unvergleichlichen Aussicht gesegnet, die auch bei einzelnen Vorträgen in die Lesung integriert wird. Auch bei Regen müssen sich die Besucher keine Sorgen machen, nass zu werden, da es ein ausreichend großes Zelt gibt.

Die Sonntagsdichter: Leitung Ingeborg Baier

STUDIENFAHRTEN

 **Mi 22.03.2023,**
7.00 Uhr
 92439 Bodenwöhr
 KDFB Bodenwöhr

Studienfahrt

Studienfahrt nach München

Führung im Schloss Schleißheim, an-
 schl. Stadtbummel

Referent: N.N.

 **Do 13.04.2023,**
8.00 Uhr – So
16.04.2023
 93158 Teublitz
 Nähere Informationen
 zum Preis und zum
 Programm bei
 Anmeldung
 Tel. 09471/9491
 KDFB Teublitz

Studienfahrt

Studienfahrt nach Amsterdam mit Besuch des Keukenhofes

Referent: Reisebegleitung

 **Di 06.06.2023**
 Altmühltal
 Seniorenkreis Neunburg
 v. Wald

Studienfahrt

Nachmittagsfahrt ins Altmühltal

mit Treidelfahrt auf dem Ludwig-König-Kanal

**Sa 17.06.2023,
8.00 Uhr**
 Freyung
 KDFB Neunburg v. Wald

**Mo 19.06.2023,
7.00 Uhr**
 92439 Bodenwöhr
 KDFB Bodenwöhr

**Do 27.07.2023,
14.00 Uhr**
 Oberköblitz, 92533
 Wernberg-Köblitz
 KDFB Oberköblitz

Studienfahrt

Landesgartenschau

Studienfahrt

Studienfahrt nach Weihenlinden und Rosenheim

Wallfahrtskirche Weihenlinden: Gottesdienst

Rosenheim: „Auf den Spuren der Rosenheimcops“

Abendessen in Maxlrain

Referent: N.N.

Studienfahrt

Radtour

Wissenswertes über Kapellen in der Region Wernberg-Köblitz

Referent: Josef Eimer



GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

 **jeweils Montag von
17.00 – 18.00 Uhr**
 Pfarrheim, Marienplatz
2, 92521 Schwarzenfeld
 KAB Schwarzenfeld

 **jeweils Montag von
18.15 – 19.15 Uhr**
 Pfarrheim, Marienplatz
2, 92521 Schwarzenfeld
 KAB Schwarzenfeld

 **jeweils Montag von
19.30 – 20.30 Uhr**
 Pfarrheim, Marienplatz
2, 92521 Schwarzenfeld
 KAB Schwarzenfeld

Kurs

Kurs 1: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit

Referent: Christine Bauer, Yoga-Lehrerin

Kurs

Kurs 2: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit

Referent: Christine Bauer, Yoga-Lehrerin

Kurs

Kurs 3: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit

Referent: Christine Bauer, Yoga-Lehrerin

-  **jeweils Donnerstag
08.45 Uhr**
 Evang. Pfarrheim,
92521 Schwarzenfeld
 KAB Schwarzenfeld

-  **Mi 01.03.2023,
15.00 Uhr**
 Schwandorf – KAB-
Kreisverband,
Pfarrzentrum ,
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf
 KAB Senioren aktiv

-  **Di 21.03.2023,
8.30 – 10.00 Uhr**
 Café Lawendls –
Kursraum,
Maximilianstraße 8,
92421 Schwandorf-
Fronberg
 Mitglieder: 18 €;
Nichtmitglieder: 23 €.

Bitte die Gebühr bis
spätestens eine Woche
vor der Veranstaltung
auf das
Kneippvereinkonto mit
Kursbezeichnung
überweisen. Sparkasse
Schwandorf, IBAN:
DE60 7505 1040 0380
0066 68,
BIC:BYLADEM1SAD.

-  Die Überweisung der
Kursgebühr gilt als
verbindliche
Anmeldung.
 Kneippverein
Schwandorf & KEB

Kurs

Rückenfit: Erlernen von Bewegungsübungen zur Wirbelsäulenstärkung – Einführungskurs

Referent: Christine Bauer

Vortrag

Richtige Ernährung im Alter

Hinweis: Infos bei Fridolin Gans

Referentin: Elke Greifelt

Workshop

Morgenwellness mit QiGong anschließend Frühstück

Einführung und Anleitung zu:
Massieren und Klopfen des gesamten
Körpers. Energiearbeit für Herz und
Lunge. QiGong

Referentin: Christine Wild,
Hebamme und Qi Gong Lehrerin

 **Mi 22.03.2023, 18.00 Uhr – Mi 24.05.2023, 19.00 Uhr**

 Pfarrheim St. Josef, Im Berg 10b, 92431 Neunburg v. Wald

€ 80,-, €

 Kolping Neunburg v. Wald

 **im April**

 Neunburg v. Wald, Metzgerei Piehler

 KDFB Neunburg v. Wald

 **Mi 05.04.2023, 9.00 Uhr**

 Hallenbad Dachelhofen, Hallenbadstraße 3, 92421 Schwandorf-Dachelhofen

€ Mitglieder: 14,-€; Nichtmitglieder: 20,-€

Bitte die Kurs-Gebühr bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung auf das Kneippvereinkonto mit Kursbezeichnung überweisen. Sparkasse Schwandorf, IBAN: DE60 7505 1040 0380 0066 68, BIC:BYLADEM1SAD

 Die Überweisung gilt als verbindliche Anmeldung.

 Kneippverein Schwandorf mit KEB Schwandorf

Kurs

Rückentraining

Mit Einführung und Anleitung

Hinweis: 10 Kurseinheiten

Referent: Henry Seifert

Workshop

Wurst- und Käseplatten legen

Mit Einführung und Anleitung

Referent: Metzgerei Piehler

Zeit für mich

Geführte Aquagymnastik und geführte Entspannungseinheiten

Möglichkeit zum Schwimmen, Saunieren und Entspannen.

Hinweis: Treffpunkt: 9 Uhr beim Eingang

Referentin: Theresia Lorenz,
1. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.

 **Sa 22.04.2023,
14.00 Uhr**

 Pfarrheim St. Josef, Im
Berg 10b, 92431
Neunburg v. Wald

 Kontaktgruppe
Behinderte/
Nichtbehinderte

 **Di 09.05.2023,
18.30 Uhr**

 Erlebnisbad,
Schwimmbadstr. 1,
92421 Schwandorf

€ Mitglieder: 30 €;
Nichtmitglieder: 50 €.
Hinzu kommt der Eintritt
ins Erlebnisbad.

Bitte die Kurs-Gebühr
bis spätestens eine
Woche vor der
Veranstaltung auf das
Kneippvereinkonto mit
Kursbezeichnung
überweisen. Sparkasse
Schwandorf, IBAN: DE60
7505 1040 0380 0066
68,

BIC:BYLADEM1SAD

Die Überweisung gilt als
verbindliche Anmeldung.

Kneippverein
Schwandorf mit KEB



Vortrag

Wie können Familien mit Kinder entlastet werden?

Referent: Barbara Hanauer

Kurs

Qi Gong in der Kneippanlage

Die Qi-Gong-Lehrerin und Hebamme Christine Wild, wird den Teilnehmenden verschiedenen Übungen und Techniken nahebringen und zum eigenen Erfahren und Üben anleiten.

Hinweis: Jeweils Dienstag, 10 Treffen

Referentin: Christine Wild,
Hebamme und Qi Gong Lehrerin



**Sa 03.06.2023,
14.00 Uhr**
92263 Pittersberg
kostenlos
09438/943232,
theresia.lorenz@t-
online.de
Kneippverein
Schwandorf mit KEB

**Mi 21.06.2023,
18.00 Uhr**
Kneippanlage
Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf
KDFB Schwandorf Herz
Jesu



**Fr 23.06.2023,
17.00 Uhr**
Erlebnisbad,
Schwimmbadstr. 1,
92421 Schwandorf
7 € incl. Eintritt ins
Erlebnisbad.
KEB Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de
Kneippverein mit KEB

Führung

Wildkräuter zwischen Haustüre und Gartentor

Im Kräutergarten im Ortskern von Pittersberg

Referentin: Annegret Hottner

Workshop

Einführung und Anleitung zum richtigen Kneippen

Referentin: Roswitha Fietz,
Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneipp-
verein Schwandorf e.V.

Workshop

Einblick in die Kneippsche Lehre und "Wie kneippe ich richtig?"

Kurzvortrag mit praktischen Kneipp-Anwendungen

Die Kneippsche Lehre, seit 2016 immaterielles Kulturerbe, ist heute genauso aktuell wie vor 150 Jahren und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Pfarrer Sebastian Kneipp stellte immer den ganzen Menschen, bestehend aus Leib und Seele in den Vordergrund. Ein Leben gemäß den fünf Elementen nach Kneipp - Ernährung - Bewegung - Heilpflanzen - Wasser - Lebensordnung - bietet die Voraussetzung, damit Körper,

Geist und Seele im Einklang sind. Bei diesem Workshop erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung und werden dann zu praktischen Anwendungen und Übungen im Kneippbecken und dem Barfußpfad angeleitet.

Anschließend können Sie noch das Gradierwerk und das Solebecken besuchen.

Hinweis: Treffpunkt am Haupteingang zum Erlebnisbad.

Referentinnen:

Theresia Lorenz, 1. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.

Roswitha Fietz, Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.



Offenes Angebot

Offene Kneippstunde

mit Einführung und Anleitung durch die Referentin

Referentin: Roswitha Fietz, Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.

 **Mo 26.06.2023, 18.00 Uhr**

 Kneippanlage Erlebnisbad, Schwimmbadstraße 1, 92421 Schwandorf

 Eintritt ins Erlebnisbad; Kneippstunde kostenlos

 09438/943232, theresia.lorenz@t-online.de

 Kneippverein Schwandorf & KEB

-  **Mi 28.06.2023,
18.30 Uhr**
-  Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf
-  Mitglieder: 3 €;
Nichtmitglieder: 5 €.
Hinzu kommt der
Eintritt ins Erlebnisbad.

Bitte die Kurs-Gebühr
bis spätestens eine
Woche vor der
Veranstaltung auf das
Kneippvereinkonto mit
Kursbezeichnung
überweisen. Sparkasse
Schwandorf, IBAN:
DE60 7505 1040 0380
0066 68,
BIC:BYLADEM1SAD

-  Roswitha Fietz,
09431/60820
-  Kneippverein & KEB



-  **Do 13.07.2023,
18.00 Uhr**
-  Pfarrheim Herz Jesu,
Schützenstr. 2a, 93158
Teublitz
-  kostenlos
-  09471/9491
-  KDFB Teublitz

Entspannung und Solebecken

Einführung und Anleitung in der Kneipp-Anlage/Erlebnisbad Schwandorf

Roswitha Fietz, Referentin beim Kneippverein Schwandorf, leitet die Teilnehmenden mit Übungen zum Entspannen in der Kneippanlage und im Solebecken an.

Hinweis: Treffpunkt ist um 18:30 Uhr in der Kneippanlage im Erlebnisbad. Bitte mit Isomatte, bequemer Kleidung, Decke und Badesachen kommen.

Die Überweisung gilt als verbindliche Anmeldung.

Referentin: Roswitha Fietz,
Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.

Workshop

„Weibliche Zipperlein“ Frauenheilkräuter

Kreativ-Werkstatt

Rund um die Wechseljahre dreht sich der Kreativabend mit der Kräuterkundigen Stefanie Franek. Die Pflanzenwelt hält hier laut Volksheilkunde einiges bereit, das wir in Form von Tee oder Tinkturen zur Linderung der typischen Symptome einsetzen können. Wir besprechen verschiedene Wildkräuter und setzen eine hilfreiche Tinktur an.

Referentin: Stefanie Franek,
Kräuterkundige

 **Mi 26.07.2023,
18.30 Uhr**

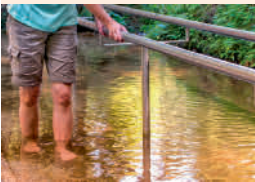
 Kneippanlage
Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf

€ Mitglieder: 3 €;
Nichtmitglieder: 5 €.
Hinzu kommt der
Eintritt ins Erlebnisbad.

Bitte die Kurs-Gebühr
bis spätestens eine
Woche vor der
Veranstaltung auf das
Kneippvereinkonto mit
Kursbezeichnung
überweisen. Die
Überweisung gilt als
verbindliche
Anmeldung. Sparkasse
Schwandorf, IBAN:
DE60 7505 1040 0380
0066 68,
BIC:BYLADEM1SAD

 erforderlich bei
Roswitha Fietz,
09431/60820

 Kneippverein
Schwandorf mit KEB
Schwandorf



 **Mo 31.07.2023,
18.00 Uhr**

 Kneippanlage
Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf

€ Eintritt ins Erlebnisbad;
Kneippstunde kostenlos

 09438/943232,
theresia.lorenz@t-
online.de

 Kneippverein
Schwandorf & KEB

Offenes Angebot

Entspannung und Solebecken

Einführung und Anleitung in der Kneipp-Anlage/Erlebnisbad Schwandorf

Roswitha Fietz, Referentin beim Kneippverein Schwandorf, leitet die Teilnehmenden mit Übungen zum Entspannen in der Kneippanlage und im Solebecken an.

Hinweis: Treffpunkt ist um 18:30 Uhr in der Kneippanlage im Erlebnisbad. Bitte mit Isomatte, bequemer Kleidung, Decke und Badesachen kommen.

Referentin: Roswitha Fietz,
Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.

Offenes Angebot

Offene Kneippstunde

mit Einführung und Anleitung durch die Referentin

Referentin: Roswitha Fietz,
Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneippverein Schwandorf e.V.



**Mo 28.08.2023,
18.00 Uhr**

-  Kneippanlage
Erlebnisbad,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf
-  Eintritt ins Erlebnisbad;
Kneippstunde kostenlos
-  09438/943232,
theresia.lorenz@t-
online.de
-  Kneippverein
Schwandorf & KEB

09.08.2023, 8.00 Uhr

-  Erlebnisbad
Schwandorf,
Schwimmbadstraße 1,
92421 Schwandorf
-  Mitglieder: 14 €;
Nichtmitglieder: 20 €.
Bitte die Gebühr bis
spätestens eine Woche
vor der Veranstaltung
auf das
Kneippvereinkonto mit
Kursbezeichnung
überweisen. Die
Überweisung gilt als
verbindliche
Anmeldung. Sparkasse
Schwandorf, IBAN:
DE60 7505 1040 0380
0066 68,
BIC:BYLADEM1SAD
Dazu kommt der Eintritt
ins Erlebnisbad an der
Kasse.
-  09438/943232,
theresia.lorenz@t-
online.de
-  Kneippverein
Schwandorf & KEB

Offenes Angebot

Offene Kneippstunde

mit Einführung und Anleitung durch die Referentin

Referentin: Roswitha Fietz,
Gesundheitstrainerin, stellv. Vorsitzende Kneipp-
verein Schwandorf e.V.

Morgenwellness mit Yoga

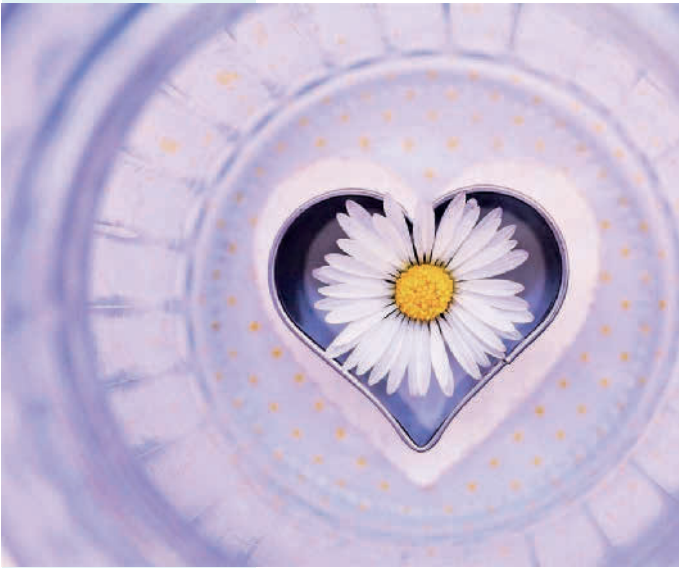
anschließend Frühstück

Einführung und Anleitung zu:
Tautreten, Yogaübungen, Wassertreten/
Armbad, Barfußparcours.

Hinweis: Treffpunkt ist um 8 Uhr am Hauptein-
gang/Erlebnisbad Schwandorf. Bitte Isomatte,
evtl. Decke und Handtuch mitbringen.

Referentin: Susi Carniato,
Yogalehrerin

PERSÖNLICHKEITS- BILDUNG



 **Mi 01.03.2023,
19.00 – 21.00 Uhr**

 Mehrgenerationenhaus,
Hauptstr. 15, 92442
Wackersdorf

 8,- €

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de
**Anmeldeschluss
24.02.2023**

Workshop für Eltern

Achtsamkeit mit Vor- und Grundschulkindern erleben

Übungen und kurze theoretische Fundierung

Kinder, die die Fähigkeit haben, sich selbst zu regulieren, altersgemäß Frustrationen zu tolerieren und ihre Bedürfnisse verbal zu äußern, sind aufnahme- und lernfähiger. Ihre Aufmerksamkeitsspannen sind größer und sie lernen leichter. Doch wie können wir Kindern helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln? Eine Möglichkeit ist, ihnen in kleinen Achtsamkeitsübungen, die am besten zu zweit mit dem Kind erlebt werden, einen Raum zu eröffnen, in dem Kinder sich selbst im Körper spüren können und dabei auch lernen, ihre innere Gestimmtheit wahrzunehmen. Eine Sprachfähigkeit für Körperempfindungen und Gefühle wird angebahnt. Kurze Atemübungen beruhigen das ganze System und wirken ausgleichend und entspannend. Dabei dürfen Achtsamkeitsübungen auch laut und ausge-

lassen sein. Wichtig ist die Erfahrung, dass jeder/jede selbst etwas für sein Wohlergehen tun kann. Achtsamkeit mit Vor- und Grundschulkindern zu erleben ist das Ziel dieses Bildungsabends für Eltern und Interessierte, die bereit sind, die Übungen selbst auszuprobieren. Eine kurze theoretische Einführung rundet den Abend ab.



Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger,

Geistliche Begleitung der ReligionslehrerInnen, MBSR-Lehrerin (IAS) Achtsamkeitslehrerin, Lehrerin für (Selbst-)Mitgefühl (IAS), Dipl.Rel.päd. (FH)

 **Mi 08.03.2023,
19.00 – 20.30 Uhr**

 Mehrgenerationenhaus
Saltendorf,
Röttsteinstrasse 35,
93158 Teublitz

€ 5,- €

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de

Schnupperabend MBSR – durch Achtsamkeit Stress bewältigen

Schnupper- und Informationsabend zum 8-Wochen-Kurs

Sie interessieren sich für Übungen der Achtsamkeit und wollen sie ausprobieren? Sie möchten wissen, wie Achtsamkeitsübungen wirken und mittelfristig Ihr Stressempfinden verändern? Sie suchen nach einer Möglichkeit, in Ihrem hektischen Alltag innere Ruhe und Zugang zu sich selbst zu bewahren? Sie möchten leben statt gelebt zu werden? Dann informieren Sie sich am Schnupperabend über das Übungsprogramm achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und probieren eine der Übungen unter Anleitung aus. Sie lernen die Kursleiterin und den Kursraum kennen. Der Abend ist eine Entscheidungshilfe für Sie, ob dieses Programm Ihnen ein Hilfe in Ihrem Alltag sein kann.

 **Mi 22.03.2023,
19.00 Uhr – Mo
22.05.2023, 21.30 Uhr**

 Mehrgenerationenhaus
Saltendorf,
Röttsteinstrasse 35,
93158 Teublitz

 320,- €

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de
**Anmeldeschluss
15.03.2023**

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger,
Geistliche Begleitung der ReligionslehrerInnen,
MBSR-Lehrerin (IAS) Achtsamkeitslehrerin, Leh-
rerin für (Selbst-)Mitgefühl (IAS), Dipl.Rel.päd.
(FH)

Kurs

MBSR – durch Achtsamkeit Stress bewältigen

8-Wochen-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR - mindfulness based stress reduction) ist ein Übungsprogramm, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickelt wurde und seit vielen Jahren auch in Deutschland in Gesundheitseinrichtungen und zunehmend auch in Unternehmen unterrichtet wird.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von MBSR

- effektive Bewältigung von Stress
- Verbesserung von körperlichen und psychischen Symptomen
- gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit
- wirksame Burn-Out Prophylaxe
- mehr Entspannung, Gelassenheit und Vitalität

Inhalte eines MBSR-Kurses sind

- einfache Körperübungen
- Geh- und Sitzmeditation
- Schulung der Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Emotionen
- Impulsvorträge des Kursleiters
- Erfahrungsaustausch zwischen den TeilnehmerInnen
- tägliche eigene Achtsamkeitsübungspraxis zu Hause (ca. 45 Minuten)

Der Kurs beinhaltet

- 8 Termine à 2,5 Stunden in einer kleinen Gruppe
- ein „Tag der Achtsamkeit“ als intensiven Übungstag
- Kursmaterial: Übungsheft und 3 Au-

dio-CDs bzw. MP3 Dateien mit Übungen

- ein persönliches Vorgespräch mit der Referentin

Sollten Sie Fragen zum Kursverlauf haben, nehmen Sie einfach Kontakt mit der MBSR-Lehrerin Frau Ulrike Simon-Schwesinger auf. (Tel: 0175 3393269 oder mbsr-achtsam@t-online.de)

Hinweis: Termine:

Mi 22.3. | Mi 29.3. | Mi 19.4. | Mi 26.4. | Mi 3.5. |
Mi 10.5. | Mo (!) 15.5. | Mo (!) 22.5.2023 jeweils
von 19 - 21.30 Uhr

Achtsamkeitstag: Sa, 13.5.2023 von 10 - 16 Uhr

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger,

Geistliche Begleitung der ReligionslehrerInnen,
MBSR-Lehrerin (IAS) Achtsamkeitslehrerin, Lehrerin für (Selbst-)Mitgefühl (IAS), Dipl.Rel.päd. (FH)



Begleiteter Trauerspaziergang: Mein Weg durch die Trauer

mit Einführung in verschiedene Trauerbegleitungsmodelle

Trauer, als natürliche Reaktion auf Verlust, Trennung und Abschied, ist ein langer und individueller Prozess. Er zeigt sich in unterschiedlichen Phasen und Trauerreaktionen. Es soll ein Überblick über theoretische Auffassungen und Modelle der Trauer aufgezeigt werden, sowie unterschiedliche Möglichkeiten der Trauerbegleitung. Im anschließenden gemeinsamen Trauerspaziergang besteht die Möglichkeit, körperlich in Bewegung zu kommen, um sich auch innerlich auf den Weg durch die Trauer zu machen. Auch hier gibt es Phasen der Anstrengung und der Ruhezeit. Durch verschiedene Anregungen und Übungen können Impulse aufgenommen werden. Natürlich kann man auch nur seinen eigenen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen. Zudem kann

 **Sa 22.04.2023,
14.00 – 17.00 Uhr**

 Pfarrheim Eustachius
Kugler, Kirchplatz 4,
93149 Nittenau

€ kostenlos – die
Hospizinitiative der
Caritas für den Lkr
Schwandorf freut sich
über eine Spende

 Gerne erwünscht unter
09436/3009313 oder
hospiz@caritas-sad.de

 Hospizinitiative der
Caritas für den
Landkreis Schwandorf
und KEB

 **Do 27.04.2023,**
19.00 Uhr
 Pfarrheim, 92546
Schmidgaden
 KDFB Schmidgaden-
Trisching

 **Do 25.05.2023,**
19.00 Uhr
 Kath. Pfarrheim Herz
Jesu, Schützenstr. 2a,
93158 Teublitz
 kostenlos
 KDFB Teublitz

auch der Austausch mit anderen trauernden Menschen eine Bereicherung darstellen.

Hinweis: Der Trauerspaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf passende Kleidung achten. Sollte das Wetter sehr ungünstig sein, findet ein entsprechendes Programm im Pfarrheim statt. Weitere mögliche Termine: Samstag, 27. Juli und 16. Oktober, jeweils um 14 Uhr

Referentin: Christine Meseth-Voß, Trauer- und Hospizbegleiterin, Sonderpädagogin

Vortrag

Das gute Leben hat 7 Basisgüter

Hinweis: Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Referent: Bernhard Suttner

Workshop

Der Körper lügt nicht!

Was uns die Körpersprache mitteilt

Wenn wir uns mitteilen, kommt es doch hauptsächlich auf die Worte an, die wir benutzen, oder etwa nicht? Hätten Sie gewußt, dass die Wirkung des Gesagten zu mehr als der Hälfte vom sog. Nonverbalen, also von Stimme und Körpersprache abhängt? Es lohnt sich also, sich mit diesen wirkungsvollen Ausdrucksmitteln näher zu beschäftigen und sie in Zukunft bewusster einzusetzen. Besonders junge Frauen im Berufsleben oder zum Start ins Berufsleben wollen wir an diesem Abend einladen. Als Frau ist es besonders wichtig sich in Beruf und Gesellschaft richtig zu positionieren.

Referentin: Christina Riebl,
Trainer, Coach, Speaker, Sprecherzieherin

Workshop

Kurs nehmen für Geist und Seele

Vom Glück des Gehens



 **Sa 17.06.2023,
9.00 – 17.00 Uhr**

 Vortragsraum der KEB,
(Eingang Rückseite,
unter ehem. Gaststätte),
Kreuzberg 4, 92421
Schwandorf

€ 25 €. Barzahlung vor Ort
(incl. Getränk und
Kaffee/Tee)

 KEB, Kreuzberg 4,
92421 Schwandorf,
09431/2268, info@keb-
schwandorf.de,
www.keb-
schwandorf.de

Gehen macht uns gesünder, robuster, kreativer, fröhlicher. Dafür muss man keine großen Wanderungen oder Pilgerreisen absolvieren. Ein Spaziergang im Alltag, ein kleiner Schritt in eine neue Richtung bewirken viel. Im Kurs setzen wir uns neu in Bewegung, und das in verschiedenen Gangarten. Leib und Seele, aber auch das Gehirn profitieren davon. „Wenn wir gehen, kommen wir an“.

Hinweis: Bitte festes Schuhwerk und einen Rucksack mit eigenem Proviant für die Mittagspause mitbringen. Getränke/Kaffee/Tee im Preis inbegriffen.

Referent: Hubert Tremel, Liedermacher, Geh-Trainer, Mundart-Autor, Komödiant

Caritas– Sozialstationen



Kranken- und Altenpflege

Die Krankenschwestern und Altenpflegerinnen pflegen, beraten und begleiten kranke und alte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Sie unterstützen die Angehörigen in ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Belastung.

Pflegeberatung

Wir beraten pflegende Angehörige, informieren über Pflegehilfsmittel und ergänzende therapeutische Möglichkeiten und leiten zur Selbsthilfe an.

Pflegeeinsätze

Pflegeeinsätze dienen der regelmäßigen Hilfestellung und Beratung für Personen, die Angehörige zu Hause pflegen, die noch ohne professionelle Hilfe durch ambulante Pflegedienste zurechtkommen.

Essen auf Rädern

Wir liefern, dem individuellen Bedarf entsprechend, sowohl schockgefrorene als auch warme Essen nach Hause. Es kann unter verschiedenen Gerichten ausgewählt werden.

Hausnotruf

In Notfällen sorgt ein Knopfdruck dafür, dass ein Ansprechpartner sich umgehend meldet und Hilfe schnell vor Ort ist. Wir beraten und informieren, vermitteln und installieren Hausnotrufgeräte.

Weitere Leistungen

Hauswirtschaftliche Versorgung, Familienpflege, Kurse für pflegende Angehörige, Vermittlung von Hilfen und Unterstützung im gesamten Lebensbereich in Zusammenarbeit mit Pfarreien, Ehrenamtlichen und dem Kreis-Caritasverband Schwandorf e.V.

Wo finden Sie Caritas-Sozialstationen?

Schwandorf, Ettmannsdorfer Str. 19 - 21	09431/ 1571
Nabburg, Bahnhofstr. 16	09433/ 1388
Teublitz, Bahnhofstraße 14	09471/ 8366
Neunburg v. W., Bahnhofstr. 9	09672/ 91199
Oberviechtach, Nunzenrieder Str. 58	09671/ 1617
Nittenau, Am Burghof 4:	09436/ 902090



Caritasverband
für den
Landkreis Schwandorf e.V.

Fachdienste und Fachberatungen

- **Angehörigenarbeit**
- **Beratung und Betreuung für Asylbewerber und Flüchtlinge**
- **Beratung und Hilfe in sozialen und materiellen Notlagen**
- **Erziehungsbeistandschaft**
- **Fachambulanz für Suchtprobleme**
- **Familienentlastende Dienste für Menschen mit Behinderungen und Senioren**
- **Hilfen für Straftatlassene**
- **Information und Vorträge**
- **Migrationserstberatung**
- **Offene Behinderten- und Seniorenarbeit**
- **Schwangerenberatung**
- **Sozialpädagogische Familienhilfe**
- **Vermittlung von Kuren und Erholungen für Familien, Senioren, Mütter, Väter und Kinder**

Die Basis unserer Arbeit bildet ein ganzheitlicher Ansatz der möglichst alle Umstände im sozialen Feld eines Menschen berücksichtigt.

Wir bieten neben sozialpädagogischer Beratung ebenso praktische Hilfen und Unterstützung an.

Die Inanspruchnahme unserer Dienste beruht auf dem Grundsatz der Freiwilligkeit und ist unabhängig von Alter, Geschlecht, Konfession, Nationalität und Stand.

Die Beratung erfolgt **kostenlos** und unterliegt der **Schweigepflicht**.

So erreichen Sie uns:

Caritasverband für den Landkreis Schwandorf e.V.

Ettmannsdorfer Str. 19 - 21

92421 Schwandorf

Tel.: 0 94 31/ 38 16 – 0

Fax: 0 94 31/ 38 16-15

Mail: kreisverband@caritas-schwandorf.de

ORTSREGISTER

ORTSREGISTER

Altendorf

Sa	01.04.	Ehevorbereitung	37
----	---------------	-----------------	----

Bodenwöhr

Mi		Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm	29
Do		Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm	29
Fr		Bodenwöhr – Eltern-Kind-Programm	29
Fr	10.03.	Religiöser Bildungsnachmittag	10
Mi	22.03.	Studienfahrt nach München	45
Mo	19.06.	Studienfahrt nach Weihenlinden und Rosenheim	46

Burglengenfeld

Mo		Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm	29
Di		Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm	30
Mi		Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm	30
Do		Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm	30
Fr		Burglengenfeld St. Josef – Eltern-Kind-Programm	30
Sa		Burglengenfeld St. Vitus – Eltern-Kind-Programm	30
So		Burglengenfeld St. Vitus – Eltern-Kind-Programm	30
Di	14.03.	Glaube in Bewegung „Wo Gerechtigkeit und Friede sich küssen – Zur Theologie der Versöhnung“	9
Di	21.03.	Glaube in Bewegung „Es geht! Schritt für Schritt – Auf dem Franziskusweg von Florenz nach Assisi“	9
Sa	13.05.	Ehevorbereitung	37

Dieterskirchen

Mi	26.04.	Die Sternwarte in Dieterskirchen	41
----	---------------	----------------------------------	----

Fensterbach-Dürnsricht

Di		Dürnsricht – Eltern-Kind-Programm	31
----	--	-----------------------------------	----

Fischbach

Do		Fischbach – Eltern-Kind-Programm	31
Fr		Fischbach – Eltern-Kind-Programm	31
Sa	13.05.	Pilgern in der Heimat	14

Klardorf

So		Büchelkühn – Eltern-Kind-Programm	29
----	--	-----------------------------------	----

Leonberg

Mo	Leonberg – Eltern-Kind-Programm	32
Di	Leonberg – Eltern-Kind-Programm	32

Nabburg

Mi	Nabburg – Eltern-Kind-Programm	32
Do	Nabburg – Eltern-Kind-Programm	32
Fr	Nabburg – Eltern-Kind-Programm	32
Sa	29.04. Die Sicherheit eines Landes – eine Frage der geografischen Lage?	24
Sa	03.06. Pilgern vor der Haustür – geführte Pilgerwanderung	15

Neukirchen-Balbini

Sa	Neukirchen-Balbini – Eltern-Kind-Programm	32
So	Neukirchen-Balbini – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)	33
So	30.04. Geführte Pilgerwanderung	13

Neunburg v. Wald

Do	09.03. Wir gestalten ein kreatives Bild	41
Di	14.03. Religiöser Bildungsnachmittag	11
Mi	22.03. Rückentraining mit Einführung und Anleitung	50
Sa	25.03. Ehevorbereitung	37
Mo	27.03. Osterkrone binden	41
Sa	01.04. Wurst- und Käseplatten legen	50
Sa	22.04. Wie können Familien mit Kinder entlastet werden?	51
Mo	01.05. Die Naabwerkstätten in Schwandorf	24
Sa	06.05. Trommelworkshop	42
Di	06.06. Nachmittagsfahrt ins Altmühltal	45
Sa	17.06. Landesgartenschau	46
Sa	17.06. Das Element Wasser im christlichen Glauben	16
Fr	07.07. Betriebserkundung Zweckverband der Nord-Ost-Gruppe Wasserwerk Erzhäuser	42

Nittenau

Sa	04.03. Religiöser Bildungsnachmittag	8
Mi	08.03. Frauenfrühstück	10
Mi	15.03. „Eucharistie“	12
Mo	Nittenau – Eltern-Kind-Programm	33
Di	Nittenau – Eltern-Kind-Programm	33

Mi	Nittenau – Eltern-Kind-Programm	33
Do	Nittenau – Eltern-Kind-Programm	33
Mi	12.04. Frauenfrühstück	12
Sa	22.04. Begleiteter Trauerspaziergang: Mein Weg durch die Trauer	61
Mi	10.05. Frauenfrühstück	14
Mi	14.06. Frauenfrühstück	16
So	09.07. Abend der Begegnung	16
Mi	12.07. Frauenfrühstück	16

Oberviechtach

Fr	17.03. Anleitung zum Osterkerzen basteln: Kurze Einführung in das religiöse Brauchtum	12
Sa	17.06. Frauenfrühstück: „Wer nicht genießt ist ungenießbar“	24
Fr	21.07. Führung im Ökolandgut Federkiel, Rotzendorf	42

Pfreimd

So	12.03. Den Himmel auf Erden entdecken – christliche Symbole deuten	10
Fr	Pfreimd – Eltern-Kind-Programm	33
Sa	Pfreimd – Eltern-Kind-Programm	33
So	07.05. Die etwas andere Kirchenführung: Die Wallfahrtskirche St. Barbara auf dem Eixlberg	13

Pittersberg

Sa	03.06. Wildkräuter zwischen Haustüre und Gartentor	52
----	---	----

Rottendorf

So	Rottendorf – Eltern-Kind-Programm	34
----	-----------------------------------	----

Schmidgaden

Mo	Schmidgaden – Eltern-Kind-Programm	34
Di	Schmidgaden – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)	34
Do	27.04. Das gute Leben hat 7 Basisgüter	62
Do	27.07. Meditative Wanderung	16

Schwandorf

Mi	01.03. Klimafreundlich leben	20
Mi	01.03. Richtige Ernährung im Alter	49
Mi	01.03. Die Sonntagsdichter	43
Sa	04.03. Ehevorbereitung	37

Mi		Ettmannsdorf – Eltern-Kind-Programm	31
Do	16.03.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 letzten Worte Jesu am Kreuz	17
Sa		Fronberg – Eltern-Kind-Programm	31
So		Fronberg – Eltern-Kind-Programm	32
Fr	24.03.	Infoabend zum Workshop „Enkeltauglich Leben“	21
Fr	24.03.	Therese Neumann – Resl von Konnersreuth	12
Mi		Schwandorf Herz Jesu – Eltern-Kind-Programm	34
Do		Schwandorf Herz Jesu – Eltern-Kind-Programm	34
Do	20.04.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Bitten des Vaterunser	17
Fr	21.04.	Die Grabinschrift des Aberkios	12
Fr	28.04.	So klappt's mit dem Welt-Retten! „Enkeltauglich leben“	23
Mi	03.05.	Die Polizeiinspektion Schwandorf	24
Di	09.05.	Qi Gong in der Kneippanlage	51
Do	25.05.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Gaben des Heiligen Geistes	18
Do	15.06.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Seligpreisungen	18
Sa	17.06.	Kurs nehmen für Geist und Seele Vom Glück des Gehens	63
Mi	21.06.	Einführung und Anleitung zum richtigen Kneippen	52
Fr	23.06.	Einblick in die Kneippsche Lehre und „Wie kneippe ich richtig?“	52
Fr	23.06.	Sonnwendlesung im Türmerhaus-Biergarten des OWV am Blasturm in Schwandorf	44
Mo	26.06.	Offene Kneippstunde	53
Mi	28.06.	Entspannung und Solebecken	54
Fr	30.06.	Das Krankenhaus St. Barbara der Barmherzigen Brüder	24
Do	20.07.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Kardinaltugenden	18
Mi	26.07.	Entspannung und Solebecken	55
Mo	31.07.	Offene Kneippstunde	55
Do	17.08.	Vorträge auf dem Kreuzberg Die 7 Freuden Mariens	18
Mo	28.08.	Offene Kneippstunde	56
Di	29.08.	Morgenwellness mit Yoga	56

Schwandorf-Dachelhofen

Mo		Dachelhofen – Eltern-Kind-Programm	31
----	--	------------------------------------	----

Mi	05.04.	Zeit für mich	50
----	---------------	---------------	----

Schwandorf-Fronberg

Di	21.03.	Morgenwellness mit QiGong	49
----	---------------	---------------------------	----

Schwarzenfeld

Mo	09.01.	Kurs 1: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit	48
Mo	09.01.	Kurs 2: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit	48
Mo	09.01.	Kurs 3: Gesund und fit mit Yoga – Einführungskurs mit Erläuterungen zur Stärkung und Schulung von Beweglichkeit und Aufmerksamkeit	48
Do	12.01.	Rückenfit: Erlernen von Bewegungsübungen zur Wirbelsäulenstärkung – Einführungskurs	49
Fr		Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm	34
Sa		Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm	34
		Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)	35
Mo		Schwarzenfeld – Eltern-Kind-Programm (Babygruppe)	35

Steinberg am See

Di		Steinberg am See – Eltern-Kind-Programm	35
----	--	---	----

Teublitz

Mi	08.03.	Schnupperabend MBSR – durch Achtsamkeit Stress bewältigen	59
Mo	13.03.	Meditativer Tanz	11
Mi	22.03.	MBSR – durch Achtsamkeit Stress bewältigen	60
Sa	01.04.	Makramee-Technik Einführung und Anleitung	41
Mi		Teublitz – Eltern-Kind-Programm	35
Do	13.04.	Studienfahrt nach Amsterdam	45
Do		Teublitz – Eltern-Kind-Programm	35
Fr		Teublitz – Eltern-Kind-Programm	35
Sa		Teublitz – Eltern-Kind-Programm	35
Sa	06.05.	Führung im Wild- und Freizeitpark Höllohe	42
Do	25.05.	Der Körper lügt nicht!	62
Do	13.07.	„Weibliche Zipperlein“ Frauenheilkräuter	54

Wackersdorf

Mi	01.03.	Achtsamkeit mit Vor- und Grundschulkindern erleben	58
Mi	08.03.	Vom Wesen des Eises – Multivisionsshow	39
Sa	15.04.	Am Ende wissen, wie es geht: Der Letzte-Hilfe-Kurs	22

Wernberg-Köblitz

Do	27.07.	Radtour Wissenswertes über Kapellen in der Region Wernberg-Köblitz	46
----	---------------	---	----

Geschäftsbedingungen

Öffentlichkeit/Ankündigung

Alle Veranstaltungen sind für alle allgemein öffentlich zugänglich. Sie werden mit adäquaten Mitteln und Medien öffentlich angekündigt.

Anmeldung

Mit der Anmeldung kommt zwischen Teilnehmerin/Teilnehmer und der KEB Schwandorf e.V. (KEB SAD) ein Teilnahmevertrag zustande. Die Anmeldung ist verbindlich und kann persönlich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail vorgenommen werden. Die KEB SAD verschickt keine Anmeldebestätigungen. Falls eine Veranstaltung ausgebucht ist, erfolgt eine Benachrichtigung und auf Wunsch der Eintrag in eine Warteliste. Sollte aus begründetem Anlass die Kursanmeldung nicht aufrechterhalten werden können, so muss schriftlich so rechtzeitig Abmeldung erfolgen, dass Ersatzeinteilung möglich ist. Ansonsten scheidet die Befreiung von der Kursgebühr aus. Bei Abbruch einer Veranstaltung kommt keine Ermäßigung in Betracht.

Teilnehmerbeitrag/gebühr - Lehrmaterial

Für jede Veranstaltung ist in der Regel ein Teilnehmerbeitrag von mindestens zwei Euro zu entrichten. Im überörtlichen Angebot ist dieser Beitrag in der Regel höher und der jeweiligen Ankündigung zu entnehmen. Die Teilnahmegebühr ist vor der Veranstaltung bzw. sofort bei der Veranstaltung für die gesamte Veranstaltung fällig. Sie wird bar kassiert, per Bankeinzug abgebucht oder ist auf das angegebene Bankkonto zu überweisen. Anfallende Kosten für Unterrichtsmaterial sind gesondert zu entrichten. Lehrbücher sind in der Regel auf eigene Kosten zu beschaffen.

Ermäßigung

Es gibt keinen Anspruch auf Ermäßigung des Teilnehmerbeitrages. Wird eine Ermäßigung gewährt, sollen in der Regel nicht mehr als fünfundzwanzig Prozent von der Teilnehmergebühr nachgelassen werden. Die Ermäßigung bezieht sich auf die allgemein anerkannten Personenkreise. Eine Ermäßigung ist nur mit dem entsprechenden und persönlich vorgelegten Nachweis möglich. Mehrfache Ermäßigungen sind nicht möglich. Die genannte Ermäßigungsmöglichkeit gilt grundsätzlich nicht bei Studienfahrten etc., bei denen die KEB SAD nicht als Veranstalter auftritt.

Veranstaltungsabsage

Die KEB SAD kann aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl, Ausfall eines Kursleiters oder Referenten, oder bei anderen, nicht von der KEB SAD zu verantwortenden Umständen eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits an die KEB SAD geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Rücktritt

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung bis acht Tage vor Kursbeginn können 10 Prozent der Kursgebühr, mindestens jedoch fünf Euro Verwaltungsgebühr erhoben werden. Wird diese Rücktrittsfrist nicht gewahrt und übernimmt keine Ersatzperson die vollen Verpflichtungen des abgemeldeten Teilnehmers, können die gesamten Kursgebühren verlangt werden. Für Studienfahrten etc., bei denen die KEB SAD wie erwähnt grundsätzlich nicht als Veranstalter auftritt, gelten die Regelungen des jeweiligen Veranstalters.

Haftung

Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) übernimmt keinerlei Haftung für Diebstähle, Verletzungen oder Schäden an Personen oder Sachgegenständen. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei allen Studienfahrten/Studienreisen u.ä. tritt die KEB SAD nicht als Veranstalter auf (s.o.). Hier haften im Sinne des BGB und übriger gesetzlicher Bestimmungen die jeweiligen Veranstalter.

Datenschutz und weitere Hinweise

Angaben zum Umgang und Schutz von personenbezogenen Daten finden sich auf unserer Homepage in der dortigen „Datenschutzerklärung“. Die vollständige Version der AGB findet sich ebenfalls auf unserer Internetseite www.keb-schwandorf.de

Bildnachweis

A

analogicus.pixabay.com - 53, 55f.

B

Beardy-Barry_pixabay.com - 27

Bräuer Eva - 14f., 21, 23, 63

D

Dietmar Zwick - 44

E

EME.pixabay.com - 52

G

gate74-pixabay.com - 52, 54

Gerald Richter - 13

J

Jakob Rester - 14

K

KBW Traunstein - 20f., 23

KEB im Bistum - 28

kranich17.pixabay.com - 58

M

Maria Richthammer - 13

N

noname13.pixabay.com - 46

P

pedesign_theresa_310513_2616_1_ - 24

Peter Ranzinger - 0f.

pexels-clem-onojeghuo-211046 - 63

Pfarrei Pfreimd - 10

pixabay.com - 16

Q

QiGong.MichaelRaab.pixabay.com - 49

S

silviarita.pixabay.com - 15, 61

Simon-Schwesinger privat - 59

Simon-Schwesinger privat - 58ff.

Stephan Fürnrohr - 39

T

takmeomeo.pixabay.com - 36f.

teefarm.pixabay.com - 49

V

Victoria Model_pixabay.com - 26

Suchen Sie einen zuverlässigen Partner für Ihre klassischen und neuen Medien? ...



Beratung, Idee & Konzeption, Layout, Design, Druckvorstufe, Digital- & Offsetdruck und die Weiterverarbeitung alles aus einem Haus.
Das spart Ihnen viele Wege.

... Fragen Sie uns.



**DRUCK
DESIGN**

Don Bosco Druck & Design
Gewerbepark 21
D-92289 Ursensollen
Tel.: +49 9624 / 9201-0
info@donbosco-druckdesign.de

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.donbosco-druckdesign.de.

kreativ. persönlich. zuverlässig.

