

|   |   |
|---|---|
| <p><b>L1254 Fit im Kopf! - Da geht noch was! Warum wir Brille, Handy, Geldbeutel oder Namen vergessen und unsere Gedächtnisleistung trotzdem nicht in Frage stellen müssen.</b><br/>Gisela Christina Jobst (Gedächtnistrainerin, Fachtherapeutin für Hirnforschung), VHS Raum 7, € 20,-</p> | <p>Donnerstag, 28.01.2021<br/>18:30-20:00 Uhr</p>                     |
| <p><b>L3003 Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle - ein Online-Kurs</b><br/>Martina Knaack, online, € 96,-</p>   | <p>Montag, 18.01. - 15.03.2021<br/>(8x) 18:00-19:30 Uhr</p>           |
| <p><b>L3039 Aufmerksam entschleunigen</b><br/>Konstanze Willner (Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin), Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 20,-</p>   | <p>Samstag, 23.01.2021<br/>14:00-17:00 Uhr</p>                        |
| <p><b>L3066 Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b><br/>Sabine Kellerhals (Yogalehrerin), Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 35,- (inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter &amp; Tees)</p>  | <p>Samstag, 30.01.2021<br/>10:00-13:30 Uhr</p>                        |
| <p><b>L3067 Mein Tinnitus-Programm - sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie &amp; Ayurveda</b><br/>Sabine Kellerhals (Yogalehrerin), Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 35,- (inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter &amp; Tee)</p>                         | <p>Samstag, 30.01.2021<br/>14:00-18:00 Uhr</p>                        |
| <p><b>L3140 Rückenfit 3D</b><br/>Beate Benner (Fitness-Trainerin), Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 48,-</p>  | <p>Mittwoch, 20.01. - 24.03.2021<br/>(8x) 16:30-17:30 Uhr</p>         |
| <p><b>L3141 Rückenschule nach KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)</b><br/>Stefanie Bernauer (Rückenschullehrerin), Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 60,-</p>   | <p>Montag, 25.01. - 19.04.2021<br/>(10x) 17:30-18:30 Uhr</p>          |
| <p><b>L3142 Rückenfit</b><br/>Gabriele Schinko, Studio für Fitness &amp; Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, € 60,-</p>   | <p>Dienstag, 19.01. - 13.04.2021<br/>(10x) 17:00-18:00 Uhr</p>        |
| <p><b>L4001 Beratungstest Deutsch</b><br/>Dr. phil. Nina Schierstaedt, VHS Raum W2, ohne Gebühr</p>   | <p>Dienstag, 19.01.2021<br/>12:45-17:00 Uhr</p>                       |
| <p><b>L4054 Deutschkurs - Anfängerkurs (A1.1)</b><br/>Elizabeth Sörensen-Jacob, VHS Raum W2, € 140,-</p>  | <p>Montag, 18.01. - Freitag, 12.03.2021<br/>(14x) 08:30-10:00 Uhr</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>L4057 Deutschkurs - Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)</b><br/>Rita Luft (Fremdsprachenkorrespondentin, Life Coach und Dozentin für Deutsch als Fremdsprache),<br/>Werner-von-Siemens-Mittelschule, Raum E03, € 140,-</p>   | <p>Montag, 25.01. - Mittwoch, 17.03.2021<br/>(14x) 19:30-21:00 Uhr</p> |
| <p><b>L4073 Deutschkurs (B1.2)</b><br/>Rita Luft (Fremdsprachenkorrespondentin, Life Coach und Dozentin für Deutsch als Fremdsprache),<br/>Werner-von-Siemens-Mittelschule, Raum E03, € 140,-</p>  | <p>Montag, 25.01. - Mittwoch, 17.03.2021<br/>(14x) 18:00-19:30 Uhr</p> |
| <p><b>L4222 Leichte Konversation und Grammatik-Wiederholung ohne Eile (A2)</b><br/>Farideh Jafarnia (B. Sc. Englische Sprache und Literatur, Dolmetscherin), VHS Raum 4, € 97,-</p>  | <p>Mittwoch, 27.01. - 05.05.2021<br/>(12x) 13:30-15:00 Uhr</p>         |
| <p><b>L5010 Seminar: „Des Teufels schwarze Seele - Verhandlungstechniken ohne Moral</b><br/>Joachim Giesen (Coach), VHS Raum 7, € 49,-</p>   | <p>Samstag, 30.01.2021<br/>10:00-17:00 Uhr</p>                         |
| <p><b>L5102 Infoabend: Computerkurse, Multimedia und Internet</b><br/>Maria Maier (Dipl. Handelslehrerin), VHS Raum 7,<br/><b>ohne Gebühr</b></p>  | <p>Mittwoch, 20.01.2021<br/>17:30-18:30 Uhr</p>                        |
| <p><b>L5110 EDV - von Anfang an!<br/>Mit Windows 10 und Word 2016</b><br/>Elke Thiel-Siglbauer (Betriebswirtin (HWK)), VHS Raum 5,<br/>€ 78,-</p>  | <p>Donnerstag, 28.01. - 11.02.2021<br/>(3x) 18:00-21:00 Uhr</p>        |
| <p><b>L5146 Excel 2016 - Europäischer ComputerPass - ECP (Online-Kurs)</b><br/>Raum 5, € 300,- (inkl. Lehrbuch HERDT Xpert Tabellenkalkulation (2016) als Druck- und eBook-Ausgabe und Zusatzmaterialien zzgl. Software-Paket Microsoft Office 2016 Professional Plus (Kauf optional, Vorhandensein verpflichtend) zzgl. Prüfungsgebühr 75,- Euro)</p> | <p>Montag, 11.01. - Samstag, 31.07.2021<br/>(16) 18:30-20:30 Uhr</p>   |
| <p><b>K5173 Websites und Blogs rechtssicher gestalten (Webseminar)</b><br/>Constanze Brinkmann, Live-Webinar, € 44,-</p>   | <p>Montag, 11.01. - 25.01.2021<br/>(3x) 18:00-19:30 Uhr</p>            |
| <p><b>L5200 Datenauswertung mittels Social Media: Die Sammelwut der Social-Media-Riesen</b><br/>BayernLab Traunstein, Salinenstr. 4, 83278 Traunstein,<br/><b>ohne Gebühr (Wir bitten um Anmeldung!)</b></p>   | <p>Mittwoch, 13.01.2021<br/>19:00-20:30 Uhr</p>                        |