

Schürze mitbringen:

Kochkurs für Männer – Nudelgerichte

Landau. Bei diesem Kurs bleiben die Herren der Schöpfung unter sich. In angenehmer Atmosphäre werden abwechslungsreiche, leckere Nudelgerichte zubereitet. Am Ende des Kurses werden die gekochten Gerichte in lockerer Runde gemeinsam verspeist.

Der Kurs bei Hauswirtschaftsmeisterin Ursula Schmidbauer findet am Mittwoch, 30. April, von 19 bis 22 Uhr in der Schulküche der Mittelschule Landau statt. Bitte eine Schürze, Geschirrtücher, Behälter und ein Getränk mitbringen. Anmeldungen nimmt die Vhs-Geschäftsstelle jederzeit unter der Telefonnummer 09951/90180 sowie im Internet unter www.vhs-landau.de entgegen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vhs-Kurs: Yoga am Vormittag

Landau. Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene wird ab Mittwoch, 30. April, im Vhs-Gebäude Landau angeboten. Kursleiterin ist Ursula Schoreisz. Im Mittelpunkt der Yogastunde stehen daher körperliche Übungen (Asanas), verbunden mit Atemübungen, und das Erlernen der Tiefenentspannung. Durch die Dehnung und die Atemlenkung in bestimmte Bereiche des Körpers wird der Stoffwechsel angeregt und die Geschmeidigkeit des Körpers erhöht.

Im Wechsel von Anspannung und Entspannung harmonisiert man die Kräfte ihres Körpers und kann dadurch Verspannungen abbauen. Mit etwas Ausdauer wird die Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit gesteigert.

Die Teilnehmer gelangen so zu einer gelösteren, heiteren Lebenseinstellung. Der Kurs findet sechs Mal, mittwochs von 10.15 bis 11.15 Uhr, im Vhs-Gebäude Landau statt. Bitte ein großes Handtuch, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen. Anmeldungen nimmt die Volkshochschul-Geschäftsstelle Landau, Telefonnummer 09951/90180, entgegen.

Wohlbefinden und Beweglichkeit

Neuer Feldenkrais-Kurs der Volkshochschule

Landau. Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die etwas fürs Wohlbefinden und die Beweglichkeit tun möchten, den eigenen Körper besser kennenlernen, etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen und das Körpergefühl verfeinern wollen.

Sie ist ein für alle zugänglicher Weg, um angenehme Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern zu entwickeln. Die Gruppenarbeit unter dem Motto „Bewusstheit durch Bewegung“ wird von der Feldenkraispädagogin Edeltraud Valtl verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen oder im Sitzen. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung derselben; wie schnell oder langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch sie ausgeführt wird. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und selbst zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs beginnt am 28. April und findet sechs Mal, montags von 17.30 bis 19 Uhr, im Vhs-Gebäude Landau statt. Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch, eine Decke und Socken mitbringen. Anmeldungen nimmt die Vhs-Geschäftsstelle jederzeit unter der Telefonnummer 09951/90180 sowie im Internet unter www.vhs-landau.de entgegen.



Groß und Klein beobachten gebannt, wie mit verschiedenen Techniken Feuer gemacht wird.

(Fotos: Melis)

Silex und Hölix lassen die Kleinen staunen

Abenteuer der Steinzeitmenschen hautnah miterlebt

Landau/Parnkofen. (smm) Glänzende Augen, großes Staunen bei Klein und Groß. Kinder wie ihre Eltern haben am Sonntagvormittag die Geschichte der Menschheit miterleben können. Dank „Silex“ und „Hölix“, den beiden Steinzeitmenschen aus der Nähe von Kelheim, und auch Dank der VR-Bank, die das Abenteuer für Groß und Klein nach Parnkofen geholt haben.

Thorsten Wallner von der VR-Bank freute sich sichtlich so viele Gäste zu haben. Bei der Vorstellung am Vormittag waren über 80 Besucher gekommen, für den Nachmittag wurden über 170 Zuschauer erwartet. Er begrüßte im Namen von Direktor Josef Hackl und Dr. Werner Leis, beide durch andere Termine verhindert, Hubert Hobmeier vom AELF, Konrad König von der Waldbauernvereinigung und vorab Bürgermeister Josef Hopfensperger, der nur kurz dabei sein konnte. Seit der Eröffnung des Waldlehrpfades im September 2012 sei dieser gut besucht, so Wallner. Im vergangenen Jahr 2013 fanden mehr als 35 organisierte Führungen mit fast 1100 Teilnehmern statt. „Die Vorführung heute“, so Wallner weiter, „genauso wie der Waldlehrpfad an sich sind für die VR-Bank Landau eine gute Möglichkeit das Motto unserer Bank 'Aktiv für die Menschen in unserer Heimat' in die Tat umzusetzen.“ Trotz des nicht gerade milden Wetters hatten sich viele Zuschauer eingefunden, kein Wunder es war eine ganz besondere Stunde angekündigt worden. Zeitgeschichte hautnah.

„Wir wollen die Gelegenheit heute nutzen und die Waldsaison mit diesem ganz besonderen Programm eröffnen“, erzählte Wallner und stellte Silex und Hölix vor. Ihr Arbeitsplatz ist eigentlich die Tropfsteinhöhle Schulerloch, die Wallner den Gästen als Ausflugsziel auch gleich wärmstens empfahl.

Silex und Hölix ließen die meisten Kinder die Temperaturen vergessen. Spielerisch und mit viel Humor erklärten sie den Kindern – und auch den gebannt lauschenden Erwachsenen – wie das erste Feuer gemacht wurde. Die Technik mit dem Feuerstein, auch Silex genannt und von Silex auch vorgeführt, trat gegen die Technik an mit Hilfe von Bogen und Stab Feuer zu machen. Da rauchte es gewaltig im Wald. Über Waffen, Werkzeuge bis hin zur Jagd, den Fellen und auch Musik wussten die beiden Steinzeitmen-



Die Felle von verschiedenen Tierarten wurden besonders genau begutachtet.



Musikalische Proben mit Didgeridoo und Knochen: Spaß hatten auch die Eltern daran.



Am Anfang noch schüchtern: Hölix zeigt einen Feuerstein, die Kinder trauen sich noch nicht ihn anzufassen.



Silex lässt es rauchen: Mit viel Geduld zeigte er wie Feuersteine funktionieren.

schen allerhand interessantes zu erzählen und schafften es, die Besucher mit ihren Vorführungen und Erklärungen über eine Stunde lang zu fesseln.

Anschaulich wurde von ihnen erklärt, von welchen Zeitspannen sie sprachen, als sie die Kinder „Schritte in die Vergangenheit“ ma-

chen ließen. Je ein Schritt zeigt 1 000 Jahre. Bei Vorführungen von Techniken, die etwa 400 000 Jahre alt waren, zeigte die Distanz anschaulich wie viel das ist. Und am Ende bot sich den Kleinen noch die Gelegenheit mit Silex und Hölix zusammen zu musizieren, was ihnen sichtlich Freude bereitete. Im An-

schluss hatten die Familien die Gelegenheit zu einer kostenlosen Führung durch den Wald.

Vor der Vorführung konnten sich die Kinder ein Körbchen abholen, denn der Osterhase war schon im Wald unterwegs und hatte kleine Leckereien am Rand des Weges versteckt.