

## Kultur - Kreatives

### Einführung in die Welt des Malmediums alcoholINKS (1Nachmittag)

Sonntag, 16.03.2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Kursort: Train, Zehentstadl, 1. Stock

Gebühr: 25,00€



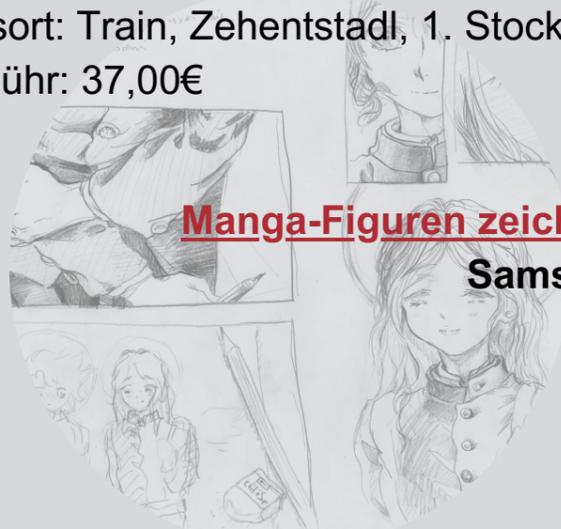
## Junge VHS

### Kinder INKen ab 6 Jahren (1 Vormittag)

Dienstag, 15.04.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Kursort: Train, Zehentstadl, 1. Stock

Gebühr: 37,00€



### Manga-Figuren zeichnen lernen ab 10 Jahren (1 Nachmittag)

Samstag, 17.05.2025 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Kursort: Train, Zehentstadl, 1. Stock

Gebühr: 18,00€

### Selbstverteidigung & Gewaltprävention für Kinder von 6 bis 12 Jahren (1 Vormittag)

Samstag, 17.05.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle

Gebühr: 18,00€



#### Impressum:

Herausgeber:  
Gemeinde Train  
Schlossplatz 1, 93358 Train

Redaktion:  
VHS Abensberg und Neustadt an der Donau  
Layout: Daniela Wagner  
Auflage: 750 Exemplare

LUDWIG ERHARD PREIS  2022  
Committed to Excellence  
2 Star



#neugierigbleiben  
#fürjedenkopfdasrichtige  
#frühjahrsprogramm

Entdecken Sie die  
Kurse im FRÜHJAHR.

**JETZT ANMELDEN!**

Alle Infos finden Sie unter

**WWW.VHS-ABENSBERG-  
NEUSTADT.DE**



# Kursprogramm Frühjahr 2025

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch dieses Jahr bietet Ihnen die  
**VHS Abensberg und Neustadt an der Donau** ein  
abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Kursen  
an.

Von bekannten Sport- und Fitnesskursen, bis hin zu ganz  
neuen Angeboten, ist für jede Menge Abwechslung gesorgt.  
Die Kurse hier bei uns in Train finden entweder in der  
Sporthalle (Mehrzweckraum) oder im Zehentstadl statt.

Ihre Gemeinde Train

Ihr VHS Team



## Gesundheit- Fitness, Bewegung, Yoga, Zumba

### Zumba - (8 Abende)

Dienstag, 11.03.2025, 18:00 bis 19:00 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle, Mehrzweckraum

Gebühr: 50,00€

### FlexFit - Ein Training für mehr Beweglichkeit und Stärke (5 Vormittage)

Freitag, 14.03.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle, Mehrzweckraum

Gebühr: 50,00€

### Hatha-Yoga (8 Vormittage)

Dienstag, 25.03.2025, 09:30 bis 11:00 Uhr

Kursort: Train, Zehentstadl, 2. Stock

Gebühr: 104,00€

### Pop Pilates® (7 Abende)

Freitag, 04.04.2025, 17:00 bis 18:00 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle, Mehrzweckraum

Gebühr: 63,00€

### FeetUp® - Yoga (8 Abende)

Mittwoch, 30.04.2025, 18:00 bis 19:15 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle, Mehrzweckraum

Gebühr: 96,00€

### Hatha-Yoga (8 Abende)

Mittwoch, 30.04.2025, 19:30 bis 20:45 Uhr

Kursort: Train, Sporthalle, Mehrzweckraum

Gebühr: 80,00€

## Beruf - Medienkompetenz

### Handytreff für Einsteiger (1 Abend)

Dienstag, 22.04.2025, 18:00 bis 20:00 Uhr

Kursort: Train, Zehentstadl, 1. Stock

Gebühr: 25,00€

