

# **BBV Bildungswerk im Bezirk Niederbayern**

## **Veranstaltungskatalog Januar bis April 2020**

**Alle Mitbürgerinnen und Mitbürger sind bei unseren  
Veranstaltungen herzlich willkommen:  
Jung und Alt, Frauen und Männer, Menschen aus Stadt,  
Land und Landwirtschaft.**

*Ihre*

***Susanne Schreiner-Janning***

Geschäftsführerin des BBV Bildungswerks im Bezirk Niederbayern

Hauptgeschäftsstelle Niederbayern  
Dammstr. 9  
84034 Landshut

Telefon: (0871) 601580

Internet: [www.BBV-Bildungswerk.de/Niederbayern](http://www.BBV-Bildungswerk.de/Niederbayern)

E-Mail: [Niederbayern@BBV-Bildungswerk.de](mailto:Niederbayern@BBV-Bildungswerk.de)

# Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft, Politik, Wirtschaft & Recht	3
Lebensfragen & Psychologie	5
Religion & Philosophie	7
Kultur, Handwerk, Kunst & Kreativität	7
Technik & Naturwissenschaft	9
Landwirtschaft, Natur & Umwelt	9
Länderkunde & internationale Begegnungen	10
Gesundheit & Prävention	10
Hauswirtschaft & Ernährung	13
Beruf & Arbeitswelt	15

Gesellschaft, Politik, Wirtschaft & Recht

**Hofübergabeseminar**

- o Rechtliche Überlegungen zur Hofübergabe
- o Vorstellung der BBV-Landsiedlung mit Unternehmerberatung
- o Vertragssteuerliche Auswirkungen bei der Hofübergabe
- o Was ist bei der Hofübergabe der betrieblichen Versicherungen zu beachten?
- o Rechtliche und soziale Absicherung des landwirtschaftlichen Betriebes und der Familie

**Region Rottal/Inn**

Di 28.01.20 Massing, Gasthaus Schwinghammer  
09:00 Uhr

BBV-Mitglieder pro Person 25,-- €  
BBV-Mitgliedsbetrieb 50,-- €  
Nichtmitglieder pro Person 60,-- €  
Wolfgang Niederer - Notariat  
Elfriede Zellner - bbv-Landsiedlung  
Willi Diem - bbv-Beratungsdienst  
Christoph Geigenberger - bbv-service  
Versicherungsmakler GmbH  
Hermann Wieslhuber - Bayer. Bauernverband

**Aktuelles zur Agrarpolitik, Aktuelles zum Sozial- und Steuerrecht**

- o Vortrag über aktuelles aus dem Steuerrecht und Änderungen im Sozialrecht, Agrarhaushalt sowie Agrarpolitik
- o Aktuelles zur Agrarpolitik - Wirkung im ländlichen Raum

**Region Regen**

Di 07.01.20 Prackenbach, Gasthaus Kerscher  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Claudia Wanninger - Bayerischer Bauernverband, Fachberater/in  
Roland Graf - Bayerischer Bauernverband, Kreisobmann

**Aktuelles von der Agrarpolitik, Aktuelles vom Sozial- und Steuerrecht**

- o Aktuelles zur Agrarpolitik - Wirkung im ländlichen Raum
- o Vortrag über aktuelles aus dem Steuerrecht und Änderungen im Sozialrecht, Agrarhaushalt sowie Agrarpolitik

**Region Regen**

Mo 20.01.20 Rinnach, Hotel St. Gunther  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

Roland Graf - Bayerischer Bauernverband, Kreisobmann  
Geschäftsführer Franz Kerscher - Bayer. Bauernverband, Geschäftsführer/in

**Informationsveranstaltung zum Thema Düngeverordnung, Unfallverhütung und Bauernverbandstätigkeit.**

- o Düngeverordnung - was ist jetzt zu tun?
- o Arbeitssicherheit, Unfallverhütung und Gesundheitsschutz auf dem landwirtschaftlichem Betrieb

**Region Landshut**

Do 09.01.20 Essenbach - Mirskofen, Gasthaus Luginger  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

**Übergabeseminar**

- o Rechtliche Überlegungen zur Hofübergabe
- o Steuerfragen bei der Hofübergabe
- o Was ist bei der Hofübergabe der betrieblichen Versicherungen zu beachten?
- o Auswirkungen auf die Sozialversicherung bei einer Hofübergabe

**Region Straubing-Bogen**

Do 05.03.20 Aiterhofen, Gasthaus Karpfinger  
09:00 bis 16:30 Uhr Teilnahmegebühr: 60,00 €  
Teilnahmegebühren für Mitgliedsbetriebe je 30,00 €/Betrieb  
für Nichtmitglieder je 60,00 €/Betrieb

Karl-Heinz Haslbeck - Treukontax, Steuerberater  
Sylvia Süß - bbv-service,  
Versicherungsfachwirt/in  
Geschäftsführer Josef Hiergeist - Bayer.  
Bauernverband Geschäftsstelle Straubing, Dipl.  
Ing.

**Jagdessen**

Jagdessen des Ortsverbands Hüttenkofen im Gasthaus Blasini in Puchhausen.

**Region Dingolfing-Landau**

1 / 2020 Mengkofen - Puchhausen, Gasthaus Blasini  
19:30 Uhr

**Das neue Jahr beginnt**

Kaffeeplausch der Landfrauen des Ortsverbandes Reifing

**Region Straubing-Bogen**

Di 14.01.20 Oberschneiding - Lichtung, Gh. Feiertag  
13:30 Uhr

**Frauenfrühstück**

Frauenfrühstück mit Weiberfasching der Landfrauen OV-Reifing

**Region Straubing-Bogen**

Do 20.02.20 Oberschneiding - Reifing, Pfarrsaal  
08:30 Uhr

## Social Media

Social Media (auch Soziale Medien) bezeichnen digitale Medien und Technologien, die es den Nutzern ermöglichen, sich untereinander auszutauschen. Das immer größer werdende Interesse der Nutzung an sozialen Medien wie z.B. Facebook, Youtube, Twitter, XING ... im privatem und beruflichem Bereich ist seit Mitte der 1990er Jahre zu beobachten.

Im Vortrag wird eingegangen auf:

- Grundkenntnisse - Was ist Social Media und wie funktionieren sie (allgemein)?
- XING - Wie nutzt man XING richtig und welche Stärken hat XING?
- FACEBOOK - Anwendung und mögliche Risiken
- YOUTUBE - Wie nutzt man YOUTUBE richtig?
- TWITTER - Was ist TWITTER wirklich?

## Region Passau

Do 06.02.20 Passau, BBV Besprechungsraum  
09:30 bis  
16:30 Uhr Teilnehmer Gebühr: 40,00 € für Mitglieder - 70,00 € für Nichtmitglieder  
Tobias Schulz - BBV-Generalsekretariat

---

## Gut geschützt, sinnvoll verpackt. Tipps zum Umgang/Vermeidung von Verpackung

Den Großteil unserer Lebensmittel kaufen wir heute verpackt. Ohne geeignete Umhüllung können sie nicht gelagert, transportiert oder verkauft werden. Neben ihrem unbestreitbaren Nutzen bringen Verpackungen aber auch Nachteile mit sich. Herstellung und Entsorgung belasten vielfach die Umwelt. Vor allem aber geben manche Materialien gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe an die jeweiligen Produkte ab. Gerade Kunststoffe geraten immer wieder in die Kritik. In diesem Vortrag erfahren Sie die Vor- und Nachteile verschiedener Verpackungsmaterialien und worauf es beim Einkauf und der Lagerung ankommt, um gesundheitliche Risiken sowie Müll zu minimieren.

## Region Dingolfing-Landau

Do 23.01.20 Landau an der Isar - Rottersdorf, Landgasthof-  
19:00 Uhr Pension Vilstaler Hof  
Teilnahmegebühr: 7,00 €

---

## Düngeverordnung - was ist jetzt zu tun?

Die neuen Regelungen zur Düngeverordnung stellen viele landwirtschaftliche Betriebe vor große Herausforderungen. In langen politischen Verhandlungsrunden konnten zahlreiche Verbesserungen in vielen Bereichen erreicht werden. Der Referent wird Sie über die gültigen Vorschriften und neuen Herausforderungen informieren.

## Region Kelheim-Abensberg

Do 30.01.20 Abensberg - Pullach, Gasthaus Röhrl  
19:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Siegfried Schneeweis-Müller - Amt für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Do 06.02.20 Attenhofen - Oberwangenbach, Gasthaus Huber  
19:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Siegfried Schneeweis-Müller - Amt für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Do 13.02.20 Rohr, Gasthaus Sixt  
19:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Siegfried Schneeweis-Müller - Amt für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Di 18.02.20 Essing, Gasthof Ehrl  
19:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Siegfried Schneeweis-Müller - Amt für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Mi 19.02.20 Hausen, Gasthaus Prüglmeier  
19:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Siegfried Schneeweis-Müller - Amt für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

---

## Resilienz: gelassen, belastbar und gesund bleiben - auch in schwierigen Zeiten

## Region Passau

Sa 29.02.20 Bad Füssing - Kichham, "Haslinger-Hof"  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Dr. Margarete Liebmann, Facharzt/ Fachärztin

---

## Region gestalten!

Für Landfrauen ist die Region ihr Lebensmittelpunkt. Damit Dörfer als attraktive Lebensräume erhalten bleiben, sind u.a. Arbeitsplätze, Einkaufsmöglichkeiten, Bildungs- und Freizeitangebote erforderlich. Dafür ist Engagement gefragt. Wie auch Sie aktiv Ihre Region gestalten können erfahren Sie in diesem Vortrag.

## Region Dingolfing-Landau

Di 03.03.20 Mamming, Landgasthof Apfelbeck  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ilse Aigner, Landtagspräsidentin

---

## Starke Frauen - Starke Familie (Vortrag)

Die Referentin gibt Einblicke in ihr Leben als eingeherratete Bäuerin. Sie stellt dabei die Beziehung zu ihrer Schwiegermutter in den Vordergrund und gibt ihre persönliche Erfahrungen weiter. Im unterhaltsamen, humorvollen und nachhaltigen Vortrag geht sie dabei auf Probleme und deren Lösungen gepaart mit fachlichem Hintergrund ein. Die Teilnehmer lernen bei dem Vortrag eine wertschätzende Kommunikation kennen. Sie lernen Empathie und Verständnis für die ältere/jüngere Generation zu entwickeln und erfahren Strategien, mit denen sie ihren Umgang in der bäuerlichen Mehrgenerationenfamilie gestalten können.

## Region Dingolfing-Landau

Sa 25.01.20 Landau an der Isar - Rottersdorf, Landgasthof-  
09:00 Uhr Pension Vilstaler Hof  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kreisbäuerin Sabine Schindler, Dipl.  
Sozialpädagogin (FH), Erlebnispädagogin

### Region gestalten - Landwirtschaft zwischen Glück und Erschöpfung

Für Landfrauen ist die Region ihr Lebensmittelpunkt. Damit Dörfer als attraktive Lebensräume erhalten bleiben, sind u.a. Arbeitsplätze, Einkaufsmöglichkeiten, Bildungs- und Freizeitangebote und eine gepflegte Landschaft erforderlich. Dafür ist Engagement von allen Menschen aus allen Bereichen, die in der Region leben, gefragt. Unsere Region ist wie ein großes Uhrwerk, in dem viele Zahnräder ineinander greifen um das Ganze am „Laufen“ zu halten. Was passiert aber in dem System, wenn ein Zahnrad – die Landwirtschaft – eine Umwuchtung hat? Wenn es schwächelt? Welche Auswirkungen es für den Berufsstand, aber auch für die Gesellschaft hat, erfahren wir in dem Vortrag: "Landwirtschaft zwischen Glück und Erschöpfung".

#### Region Kelheim-Abensberg

Mi 04.03.20 Neustadt, Bürgersaal  
13:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
16:30 Uhr Monsignore Thomas Schmid - Bischöfliches Ordinariat, Monsignore

### Betriebserkundung und Führung in der Bio Bäckerei Wagner

Wollten wir nicht immer schon wissen, wie die Bio Bäckereien arbeiten. Hier wird uns in einer fachkundigen Führung die Herstellung der Bio Brote und Backwaren vermittelt. Vom Einkauf der Rohstoffe aus heimischen Anbau bis zu den fertigen Produkten werden die Besonderheiten der Herstellung in Bio Qualität aufgezeigt. Wertvolle Einblicke über die Arbeitsweise und die Verarbeitung von Brot und Gebäck erfahren wir vor Ort. Hier lernen Sie wie mit biologisch wertvollen Zutaten unser Brot und Gebäck schmackhaft und gesund zubereitet werden kann.

#### Region Freyung-Grafenau

Mi 15.01.20 Ruderting, Bio Bäckerei Wagner  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 7,00 €  
Markus Hanzsek - Bio Bäckerei Wagner,  
Verkaufsleitung,

### Blick hinter die Kulissen der Wolfsteiner Werkstätten

Die Wolfsteiner Werkstätten bieten Menschen mit Behinderung Arbeitsmöglichkeiten nach ihren speziellen Talenten. Bei einem Vortrag und anschließender Führung durch die Werkstätten lernen Sie die Vielfalt dieses Unternehmens kennen und erhalten Informationen über Ursprung und Entwicklung des Unternehmens. Die Mitarbeiter sehen wir als eigenständige Persönlichkeiten.

Für die Zusammenarbeit ist es wichtig, dass die Mitarbeiter gleich behandelt und individuell gefördert werden. Individuelle Förderung von Menschen mit Behinderung gemäß der eigenen Möglichkeiten

#### Region Freyung-Grafenau

Di 11.02.20 Freyung, Wolfsteiner Werkstätten  
13:15 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
15:15 Uhr

### Aktuelle Agrarpolitische Herausforderungen

Vermittlung der Problemstellungen der Agrarpolitik und daraus resultierende Lösungsansätze sowie Konsequenzen für den einzelnen landwirtschaftlichen Betrieb und die Verbraucher. Sie lernen die aktuellen Themen der Agrarpolitik kennen und bekommen alle Hintergrundinformationen um sich selbst ein Bild über die Lage der Landwirtschaft und der Verbraucher im ländlichen Raum zu machen.

#### Region Regen

Di 14.01.20 Regen, Hotel-Gutshof-Pension Falter  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Geschäftsführer Franz Kerscher - Bayer.  
Bauernverband, Geschäftsführer/in

Mo 10.02.20 Drachselsried, Gasthaus Egner  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Geschäftsführer Franz Kerscher - Bayer.  
Bauernverband, Geschäftsführer/in

### Lebensfragen & Psychologie

#### Weiterbildungs-Seminar Agrarbürofachfrau

- o Glück aus eigener Herstellung
- o Notfall- und Vertretungs-Check Bayern
- o Düngeverordnung - was ist jetzt zu tun?  
Umsetzung der Verordnung "Jauche, Gülle und Sickersaft-Anlagen" in der aktuellen Praxis
- o Was erwartet mich bei einer Betriebsprüfung

#### Region Kelheim-Abensberg

Do 23.01.20 Abensberg - Offenstetten, Hofcafe Gabelsberger  
08:30 bis Teilnahmegebühr: 25,00 €  
15:30 Uhr Für Nichtmitglieder 40,00 €  
Alexandra Graßler - Die Wissensagentur,  
Business Coach und Unternehmensberaterin  
Dipl. Ing. (FH) Leopold Ritzinger - Bayerischer  
Bauernverband, Fachberater, Mediator  
Fachberaterin Anna-Maria Huber - BBV  
Geschäftsstelle, Fachberater/in  
Markus Mayerhofer - BBV Geschäftsstelle,  
Fachberater/in

### Leben<sup>3</sup>: Lebe, was dich bewegt - Glück ist mehr als Wellness und Wohlfühlen

Leben aus vollem Herzen, inneres Glück immer wieder spüren, sich an der eigenen Einmaligkeit freuen, Sinn erfahren, sich vom Leben fordern lassen, am Widerständigen wachsen, sich dem Unveränderlichen stellen, Leben, was gerade "dran" ist. Bei dem Vortrag können Sie Ihre eigene, aktuelle Lebenssituation reflektieren und bekommen eine Anleitung, wie Sie mit den sich daraus ergebenden Herausforderungen sinnvoll und positiv umgehen können. Mit der richtigen Einstellung lassen sich Alltagsschwierigkeiten oft leichter bewältigen.

#### Region Landshut

Sa 29.02.20 Velden - Obervilslern, Gasthaus Putz, Inh. Zvidries  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Hedwig Beier, Gemeindeberaterin,  
Religionspädagogin, Meisterin ländl.  
Hauswirtschaft

## **Das Leben entrümpeln - Gedanken vom Wegwerfen und Behalten**

Im Laufe des Lebens sammelt sich vieles an. Erinnerungen, Erfahrungen, Begegnungen, Schmerzliches und Schönes. Irgendwann ist der Moment gekommen, da wir uns Leben entrümpeln müssen. Begonnen bei den Schulheften aus der 1. Klasse bis zur großen Blumentopfsammlung. Doch auch unsere Seele braucht ab und an eine Entrümpelung, damit sie wieder frei, jung und unbeschwert sein kann. Impulse, Ideen und Fragen zum Nachdenken werden Sie dazu anregen, auch Ihre Lebensentrümpelung anzugehen und dies nicht mit schlechter Laune, sondern immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

### **Region Landshut**

Do 23.01.20 Pfeffenhausen - Niederhornbach, Gasthaus  
13:30 Uhr Brunner  
Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Kathrin Karban-Völkl - Die Wortmacherei GbR,  
Religionspädagogin

---

## **Leben nach Wunsch oder Das Glück wohnt im Kopf**

Du hast in deinem Leben bereits Glücksmomente, aber wirkliche Begeisterung für die Arbeit am Hof, deine Familie, deine Hobbies fehlt? Du hast das Gefühl, dass die viele Arbeit am Hof und die äußeren Umstände dauerhaft dein Glück verhindern? In diesem Vortrag zeigt dir die Referentin die 10 Schlüssel, mit denen ein glückliches Leben gelingen kann. Denn glücklich sein ist eine bewusste Entscheidung, die wir jeden Tag auf's neue treffen dürfen. Unabhängig von den äußeren Umständen kannst du mit den Tipps dein Leben selbst in die Hand nehmen und erfolgreicher und glücklicher sein als je zuvor. Denn das Glück wohnt in unserem Kopf!

### **Region Straubing-Bogen**

Fr 28.02.20 Straubing, Joseph-von-Fraunhofer Halle  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Christine Wunsch, Rednerin, Seminarleiterin,  
Autorin, Bäuerin, Juristin, NLP-Master,  
Kommunikationstrainerin

---

## **Vom perfekten Chaos zur kreativen Ordnung**

Kennen Sie diese Situation: Ihr Schreibtisch quillt über, das Telefon klingelt, die Zeit rennt und ein wichtiges Dokument ist wie vom Erdboden verschluckt? Sie stehen vor dem überfüllten Schrank und haben nichts zum Anziehen? Chaos nervt, kostet Zeit, Geld und verhindert die Konzentration auf Wichtiges. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vom alten Ballast befreien und Ordnung dauerhaft herstellen können. Sie erfahren wie Chaos entsteht und wie Sie es dauerhaft beseitigen können. Sie lernen verschiedene Techniken um dauerhaft Ordnung herzustellen und dem Chaos somit keine Chance mehr lassen.

### **Region Rottal/Inn**

Do 23.01.20 Massing, Gasthaus Schwinghammer  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Dipl. Ing. Katharina Auerswald - Die klare Linie,  
Beraterin für Büroorganisation

## **Resilienz: gelassen, belastbar und gesund bleiben - auch in schwierigen Zeiten**

Der Begriff Resilienz bezeichnet allgemein die Fähigkeit des Menschen, außergewöhnliche Anforderungen und schwierige Situationen ohne negative Folgen für die psychische Gesundheit zu bewältigen.

Die psychische Widerstandsfähigkeit und die seelischen Ressourcen des Menschen sorgen laut Resilienzforschung nicht nur für die erfolgreiche Bewältigung vorhandener Probleme, sondern auch für die Möglichkeit, auf zukünftige Lebenswidrigkeiten, wechselnde Bedingungen und erhöhte Belastungen angemessen und flexibel zu reagieren.

### **Region Landshut**

Di 04.02.20 Vilsbiburg, Vilstalhalle  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Dr. Margarete Liebmann, Facharzt/ Fachärztin

---

## **Alles ist möglich, das Leben von Maximilian Schwarzhuber**

Um endlich ein Leben ohne Schmerzen führen zu können, trifft der Wolnzacher eine schwerwiegende Entscheidung: Im Winter 2017 lässt er sich beide Unterschenkel amputieren - er nimmt sein Schicksal in die Hand und es geht ihm besser denn je. Sport ist zu einem wichtigen Bestandteil seines Lebens geworden. Die Teilnehmer erfahren in seinem Vortrag, dass man auch als "Behinderter" sich im Leben wieder erfreuen kann und durch eisernen Willen und Kraft wieder ins Leben zurückfinden kann und sich gehen und laufen wieder antrainieren kann, um so nicht in diesem psychischen Tief zu bleiben wo man unweigerlich steckt..

### **Region Landshut**

Di 18.02.20 Rottenburg/L., Gasthaus Eigenstetter  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Maximilian Schwarzhuber

---

## **Magie der Zahlen - Tagesseminar**

In diesem Seminar erklären wir, welche Bedeutung Ihr Geburtsdatum hat - und wir gehen noch weiter, mit welchen Eigenschaften und Lebensaufgaben Sie ausgestattet wurden. Lassen Sie sich ein und schauen Sie hinter diese Zahlen und Sie werden sehen, dass Sie das Verhalten anderer Menschen - wie Sturheit oder Bodenständigkeit oft schon an einem Geburtsdatum erkennen und ihn dadurch besser verstehen können.

### **Region Passau**

Di 04.02.20 Passau, Landwirtschaftliche Berufsschule  
09:00 bis 16:00 Uhr Teilnahmegebühr: 65,00 €

---

## **Konflikte konstruktiv nutzen**

Menschen sind - zum Glück - verschieden. Deshalb gibt es viele gute Gründe, warum andere Leute Dinge tun, die ich selbst für unsinnig halte. Und so steckt in jedem Konflikt auch eine Chance für eine Veränderung zum Guten. Lernen Sie, Konfliktursachen und Hintergründe sachlich zu klären, denn 80 % der Konflikte sind so lösbar.

### **Region Kelheim-Abensberg**

Di 04.02.20 Riedenburg - Buch, Landgasthof Schneider  
13:00 bis 16:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Hedwig Jacobey, Diplom-Ökotrophologin

**Lernen die Qualität des Lebens zu verbessern**

Zwischen Alltag, Berufsleben und Familie bleibt die eigene Lebensqualität oft auf der Strecke.  
Wann haben Sie zuletzt etwas Gutes für sich selbst getan? Dieser Motivationsvortrag soll Ihnen dabei helfen, altes Wissen über die Selbstheilungskräfte des Körpers neu zu entdecken und zu aktivieren. Mit Hilfe von Atemübungen und Übungen zur Aktivierung der Heilströme des Körpers soll ein Beitrag zu Harmonisierung von Körper, Geist und Seele aufgezeigt werden. Die Praktischen Übungen können Sie danach anwenden, um im stressigen Alltagsleben bewusster zu entspannen und Krankheiten, welche aus Stress resultieren,

**Region Deggendorf**

Do 09.01.20 Osterhofen - Untergessenenbach, Gasthof Eder  
13:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
15:00 Uhr Maria Gratzl

**Region Landshut**

Di 11.02.20 Vilsheim, Gasthaus Stadler  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Josef Epp

**Kultur, Handwerk, Kunst & Kreativität**

**Lehrfahrt zur Grünen Woche nach Berlin mit Besuch und Stadtführung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt Leipzig sowie Stadtrundfahrt in Berlin und typischer Berliner Currywurst und einem Kabarett "Die Stachelschweine" im Theater im Europa-Center.**

- o Stadtführung in Leipzig
- o Berlinreise "Grüne Woche"
- o Studienreise nach Berlin mit Besuch der Grünen Woche

**Region Landshut**

Fr 17.01.20 , Berlin  
bis 19.01.20  
Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 305,- €  
Reisepreis pro Person im Einzelzimmer 385,- €

**Ludwig der II - Sehnsucht nach dem Paradies**

**Region Straubing-Bogen**

So 12.01.20 Regensburg, Stadttheater Regensburg  
15:00 Uhr

**Ein Tag für mich**

Nach einem gemütlichen Brunch auf dem Moyer Hof in Aschau am Inn haben die Teilnehmerinnen Freizeit in München. Am Abend wird gemeinsam das Musical "Flashdance" im Deutschen Theater besucht. Die Heimfahrt wird um 22.15 Uhr angetreten. Anmeldung bis spätestens 31.12.2019 bei BBV Landau, Tel. 09951/6904210.

**Region Dingolfing-Landau**

Sa 21.03.20 München, München  
09:20 bis  
23:45 Uhr

**Wohlfühlwoche vom BBV**

Gönnen Sie Körper, Geist und Seele ein paar entspannte Tage: Es erwartet Sie ein vielseitiges Wohlfühlprogramm mit Massagen, Vorträgen und individueller Freizeitgestaltung in der wunderbaren Landschaft des Isarwinkels zwischen Bergen und Seen. Sie übernachten im Haus Frisia – die Wohlfühlwoche hier ist eine anerkannte Präventionsmaßnahme und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Di 28.01.20 Bad Tölz, Frisia Klinik  
bis 04.02.20

**Regenerationswoche in Bad Feilnbach**

Bei unserer Regenerationswoche tanken Sie zu Jahresbeginn neue Kraft und stärken Sie Ihre Gesundheit im oberbayerischen Bad Feilnbach. Im bekannten Moorheilbad und Natur-Heil-Dorf direkt am Wendelstein entspannen Sie im hotelartigen Ambiente der Blumenhof-Klinik, die Ihnen zahlreiche Freizeitmöglichkeiten bietet.

**Farb- und Stilberatung für jeden Typ - Erfahren Sie mehr über sich**

Gepflegtes und sicheres Auftreten wird in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft hoch eingeschätzt. Mit der Farb- und Stilberatung können Sie diese Ziele erreichen. Die richtige Auswahl von Kleidung, Make-up, Farben und Accessoires hilft, das Wohlbefinden zu steigern, mehr Selbstsicherheit und eine positivere Ausstrahlung zu gewinnen. Sie lernen welche Farben, Formen und Schnitte am Besten zu Ihnen passen und wie Sie mit einfachen Handgriffen eine schöne Friseur oder ein dezentes Make-up zaubern. Sie werden überrascht sein, was alles in Ihnen steckt!

**Region Kelheim-Abensberg**

Mi 12.02.20 Hausen, Gasthaus Prüglmeier  
08:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
12:00 Uhr Tanja Oblinger, Stil- und Typberater/in

Do 13.02.20 Hausen, Gasthaus Prüglmeier  
08:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
12:00 Uhr Tanja Oblinger, Stil- und Typberater/in

**Religion & Philosophie**

**Weltgebetstag**

Die Landfrauen des OV-Reiðing beten für Simbabwe

**Region Straubing-Bogen**

Fr 06.03.20 Oberschneiding - Reiðing, Pfarrsaal  
18:30 Uhr

**Bevor ich auf der Strecke bleibe - aus tiefen Quellen Kraft schöpfen**

Ich bin am Ende meiner Kräfte - ein weit verbreitetes Gefühl. Wer dann keine Kraftquellen findet, dem drohen Erschöpfung und Krise. Dieser Vortrag ist eine spirituelle Wohltat für alle, die im Alltag an Belastungsgrenzen stoßen. Für alle, die spüren, dass das Leben so nicht weitergehen kann und die es nicht bis zum Burnout kommen lassen wollen.

Mi 08.01.20 Bad Feilnbach, Medical Park Blumenhof  
bis 15.01.20

### **Erholen in Kürze (Für unsere Austragler)**

Zusammen mit Gleichgesinnten erleben die Teilnehmer die atemberaubende Landschaft rund um die Zugspitze, zum Beispiel bei einer Gondelfahrt oder einem Besuch beim Bergbauern. Ein Tapetenwechsel mit lustigen, geselligen Stunden! Das Zugspitzbad in Grainau mit Massagepraxis lässt auch den Wellnessfaktor nicht zu kurz kommen.

So 22.03.20 Grainau, Seminarhaus Grainau  
bis 27.03.20

### **Verschonapause für Frauen in der Lebensmittel**

Genießen Sie endlich einmal Zeit für sich!  
Schöpfen Sie neue Kraft und Ideen bei Wanderungen durch die wildromantische Partnachklamm, bei Spannungseinheiten oder bei Kursen zum Selbstmanagement.

Fr 17.04.20 Grainau, Seminarhaus Grainau  
bis 20.04.20

### **Landfrauen Roas**

Die Gäste erwartet ein buntes Programm aus Musik, Gesang, lustigen Geschichten und humoristischen Einlagen

#### **Region Passau**

Sa 04.04.20 Hauzenberg - Haag, Gasthaus Waldbauer  
13:30 Uhr

### **Palmbuschen binden**

Die Palmenweihe gehörte früher, bevor sie in vielen Gegenden auf den Palmsonntag verlegt wurde, zu den heidnischen Ostergebräuchen. Die geweihten Zweige sollten nicht nur das Haus bis zur nächsten Erneuerung vor Blitz und Feuergefahr schützen, sondern sie werden auch mit den Schalen der Ostereier und den Kohlen der Osterfeuer in den Ecken der Felder eingesteckt oder vergraben, um diese fruchtbar zu machen.

#### **Region Dingolfing-Landau**

Mo 30.03.20 Mengkofen - Hüttenkofen, Altes Schulhaus  
19:00 Uhr

### **Seniorenachmittag im Altenheim**

Seniorenachmittag mit Kuchenbuffet und Unterhaltungsprogramm des Ortsverbands Hüttenkofen.

#### **Region Dingolfing-Landau**

Mi 15.01.20 Mengkofen, Seniorenheim  
14:00 Uhr

### **Rock-Nähkurs Ein Trachtenrock aus Dirndlstoff**

Ein Rock der nicht im Kleiderschrank hängt. Aus Dirndlstoffen in verschiedenen Mustern und Farben, aus Woll- oder Baumwollstoffen entsteht ein Unikat. Jede Kursteilnehmerin kreiert ihren ganz individuellen Trachtenrock.

#### **Region Rottal/Inn**

Mi 29.01.20 Pfarrkirchen, Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
bis 19.02.20 und Forsten  
19:00 bis Teilnahmegebühr: 65,00 €  
22:00 Uhr Margarete Rambold-Wittenzellner

### **Warum ist Bairisch Hochdeutsch?**

Zusammen mit der Musikerin Edeltraud Rey gibt der Referent kleine Einblicke in die bairische Sprache, in der Fragen beantwortet werden wie: Wo kommt unsere Bairische Sprache her? Warum ist Bairisch Hochdeutsch? und Warum gibt es keine Roggensemmel?

Nicht nur für die Bildung unserer Kinder ist Mundart wichtig. In dem Vortrag werden neben geschichtlichen Hintergründen auch verschiedene Feinheiten der Dialektsprache herausgestellt. Hochdeutsch können wir immer und überall sprechen. Nur in der Heimat klingt es auch nach Heimat.

#### **Region Regen**

Sa 18.01.20 Kollnburg, Gasthaus Tremml  
09:00 Uhr Teilnahmegebühr: 15,00 €

### **Wir erlernen das Stricken von Mützen, Socken, Loops.....**

Selbstgestricktes sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch einfach und schnell zu erlernen, macht Spass und setzt der eigenen Gestaltungsfreiheit keine Grenzen. Sie erlernen neue Muster selbst zu entwickeln und eigene Ideen zu verwirklichen. So entstehen wunderschöne Mützen und Socken sowie prachvolle Loops und noch vieles mehr.

#### **Region Passau**

Mi 08.01.20 Windorf - Albersdorf, Feuerwehrhaus  
bis 21.01.20 Teilnahmegebühr: 5,00 €  
19:00 bis  
22:00 Uhr

### **Die bunte Welt der Balkon- und Kübelpflanzen**

Endlich geht's los – Balkongärtner/innen aufgepasst!  
Es ist Frühling und ein jeder verspürt Lust darauf wieder im Freien zu werkeln. Raus auf die Terrasse und den Balkon. Das Frühjahr bietet Gelegenheit Blumenkästen und Blumenkübel in frischen und in fröhlichen Farben neu zu bepflanzen. Ob klassisch, extravagant oder duftend, ob Sonne oder Schatten, für jeden Geschmack ist etwas dabei.  
Welche Pflanzenkombinationen verschönern in diesem Jahr unsere Balkone und Terrassen? Welches Substrat, wie viel Dünger und Pflege brauchen die Pflanzen? Packen wir's an und gestalten kreativ Kübel und Balkonkästen.

#### **Region Regen**

Mi 12.02.20 Kollnburg, Gasthaus Tremml  
14:00 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
16:30 Uhr Klaus Eder - Landratsamt, Gartenfachberater/in

### **Tücher und Schals phantasievoll und chic binden**

Tücher und Schals sind überaus nützliche Accessoires. Die Teilnehmer erhalten Tipps und Tricks, wie man mit geschickter Materialauswahl und verschiedenen Bindetechniken auch noch ein passendes Schmuckstück zur Garderobe erhält.

#### **Region Landshut**

Mo 02.03.20 Postau - Hauptstr. 26, Gasthaus Angstl  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Tanja Oblinger, Stil- und Typberater/in

Mi 04.03.20 Buch/Erlbach, Gasthaus Kutenlochner  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Tanja Oblinger, Stil- und Typberater/in

## Weidenflechtkurs

Seit vielen tausend Jahren begleiten Geflechte den Menschen in allen Kulturen weltweit. Traditionell wurden Gebrauchsgegenstände jeglicher Art gefertigt, die nützliche Begleiter des Menschen in Haus und Hof waren. Heutzutage ist das Flechthandwerk auch zu einem Bestandteil unserer modernen Lebens- und Einrichtungskultur geworden. Flechtobjekte zieren nicht nur unsere Gärten, sie halten auch Einzug in unsere vier Wände. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundkenntnisse, sowie die Techniken des Flechtens von Weidenkugeln und anderen kreativen Dekorationen mit verschiedenen Weiden.

### Region Straubing-Bogen

Sa 15.02.20 Pilsting, Lehrermeier  
13:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Materialkosten sind direkt an die Referentin zu entrichten.  
Monika Lehrermeier

## Tetrapacktaschen

Aus alten Tetrapacktüten können neue, schöne Dinge entstehen - das nennt man heutzutage "Upcycling"! Sie erfahren, wie Sie aus dem Abfallprodukt Tetrapack wunderschöne, einzigartige Taschen in den verschiedensten Formen und Größen fertigen können.

### Region Dingolfing-Landau

2 / 2020 Landau - Kammern, Pfarrheim  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ortsbäuerin Hannelore Kulzer - BBV, Bäuerin

## Technik & Naturwissenschaft

### Aktiv und Fit ab 60plus

- o Tablet Kurs für Senioren
- o Trittsicher durchs Leben - Sturzunfälle vorbeugen bzw. vermeiden - Vortrag
- o Mehr Verkehrssicherheit, insbesondere für Senioren

### Region Kelheim-Abensberg

Mi 01.04.20 Abensberg - Sandharlanden, Waltl-Hof  
09:30 bis Teilnahmegebühr: 6,00 €  
14:30 Uhr Ursula Kunze - Verbraucherbildung Bayern  
Stephan Büchl - SVLFG-Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
Dieter Mirwald, Seniorenbeauftragter

## Fahrsicherheitstraining für Autofahrer/innen

In der Fahrschule lernt man viel..., aber wie viel wissen Sie heute noch davon? Im Fahrsicherheitstraining lernen alle Autofahrerinnen und Autofahrer, die Gefahren des Straßenverkehrs rechtzeitig zu erkennen und einzuschätzen. Im Training sind Sie mit dem eigenen Auto unterwegs und üben, wie durch vorausschauendes und angepasstes Fahren Gefahren vermieden und durch gekonnte Fahrzeugbeherrschung Gefahrensituationen bewältigt werden können.

## Region Landshut

Mi 11.03.20 Landshut - Ellermühle, ADAC-Fahrsicherheitsplatz  
08:15 bis Landshut-Ellermühle  
16:30 Uhr

Die Seminarkosten betragen ca. 130 €.

## Landwirtschaft, Natur & Umwelt

### Kreuzbirnbaum und Hollerstauden - Erfahrungen und heitere Pflanzengeschichten, Lieder und Sprüche um Garten und Natur

In diesem Vortrag erwartet Sie ein Potpourri an heiteren Geschichten und Anekdoten. Der Referent verdeutlicht dies mit Spruchweisheiten und Zungenbrecher rund um Pflanzen umrahmt mit passenden Liedern. Dabei gilt es natürlich selbst lebfrisch mitzusingen, begleitet vom Klang und Rhythmus der Zither. Kunterbunt und nicht selten tiefgründig ist die Lied- und Spruchwelt um Natur und Garten, die der Referent begreiflich und anschaulich macht. Die Teilnehmer erlernen in diesem Vortrag was hinter Spruchweisheiten steckt und wie man es verstehen und deuten kann. Durch den Wandel der Zeit erfahren die Teilnehmer Weisheiten um Natur und Garten, die unsere Gesellschaft lange Zeit geprägt haben.

### Region Landshut

Di 14.01.20 Niederaichbach, Gasthaus Kirchenwirt  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Mo 20.01.20 Altfraunhofen, Gasthaus Obermaier  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €

Thomas Janscheck, Dipl.Ing. (FH) Gartenbau

### Hofübergabeseminar - Was kommt auf uns zu?

Bei jeder Hofübergabe geht es um tiefgreifende Entscheidungen die Ihr zukünftiges Leben betreffen, sowohl für den Hofübergabe als auch für den Übernehmer. Es geht um die Zukunft Ihres Betriebes und Ihrer Familie! Wer sich rechtzeitig damit beschäftigt, kann die richtigen Weichen stellen. Beim Hofübergabeseminar erhalten Sie detaillierte Informationen über die steuerlichen, rechtlichen und sozialen Auswirkungen bei der Hofübergabe. Außerdem werden auf die versicherungstechnischen Auswirkungen eingegangen.

### Region Deggendorf

Do 06.02.20 Deggendorf - Seebach, Hotel Landgasthof Zwickl  
09:00 bis Inh. Biebl  
16:00 Uhr Teilnahmegebühr: 30,00 €

Alfons Schreiner - Bayerischer Bauernverband  
Landau

### Ranker, Kletterer und Schlinger - Alles rund um Kletterpflanzen

Gibt es etwas schöneres, als einen Garten durch einen Rosenbogen zu betreten und wie lebendig wirkt eine Fassade, wenn ein Spalierobstbaum die Hauswand begrünt. Ob Standortansprüche, Kletterhilfen, Pflege und Pflanzenkunde in diesem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes über Kletterpflanzen.

**Region Landshut**

Fr 31.01.20 Landshut - Frauenberg, Frauenberger Stubn  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Thomas Janscheck, Dipl.Ing. (FH) Gartenbau

**Hofübergabeseminar - Ein gemeinsames Seminar für zukünftige Hofübernehmer und Hofübergeber**

Das Seminar klärt die wichtigsten Fragen zur Hofübergabe:  
Was kommt bei der Übergabe auf mich zu?  
Was steht drin im Übergabevertrag? Wo gibt es Verhandlungsspielraum?  
Was erhalten die Geschwister? Wer übernimmt die Abfindung weichender Erben?  
Wer kommt für die Pflegekosten der Übergeber auf?  
Was sind angemessene Austragsleistungen?  
Wie Sorge ich für meinen Betrieb und meine Familie vor und was muss ich bei Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Testament berücksichtigen und welche steuerlichen Möglichkeiten und Konsequenzen gibt es? Sie sehen die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten einer Hofübergabe und erhalten notwendige rechtliche Tipps und Informationen.

**Region Dingolfing-Landau**

Do 30.01.20 Landau an der Isar - Rottersdorf, Landgasthof-  
09:00 bis Pension Vilstaler Hof  
16:00 Uhr Teilnahmegebühr: 30,00 €  
Alfons Schreiner - Bayerischer Bauernverband  
Landau

**Färsen- und Vorbereitungsfütterung für einen optimalen Start in die Laktation**

Der an die Aufzuchtphasen angepassten Fütterung von Färsen im Vorbereitungs- bzw. Transitzeitraum wird in der Praxis häufig zu wenig Beachtung geschenkt. Der Referent zeigt Ihnen an praxisnahen Beispielen, wie Sie erfolgreich Ihre Fütterung anpassen können. Ziel des Vortrages ist es, Ihnen zunächst einen kurzen Überblick über die Verfahren zur Färsenaufzucht zu geben. Des Weiteren werden Ihnen fütterungsbedingte Probleme vor und nach dem Abkalben aufgezeigt sowie die Potenziale durch eine angepasste Fütterung und Rationsgestaltung hinsichtlich Tiergesundheit, Leistung und fitter Kälber dargestellt. Dabei werden Ihnen vor allem Tipps für die Praxis vermittelt.

**Region Deggendorf**

Do 23.01.20 Hengersberg, Zum Zacherwirt  
13:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
16:00 Uhr Laura Sonntag - BayWa

**Länderkunde & internationale Begegnungen**

**Impressionen in Moskau (Flugreise)**

Moskau ist der Kopf, aber auch die Seele Russlands. Die riesige Millionenmetropole ist bunt, lebendig und typisch russisch. Lernen Sie bei dem Kurztrip über Ostern die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen, Kreml, Roter Platz, Christi Erlöserkathedrale, Kaufhaus GUM, Sperlingsberge....

**Region Dingolfing-Landau**

Fr 10.04.20 , Moskau  
bis 13.04.20

**Israel "Das Heilige Land" - Flugreise**

Israel, Wiege unserer Kultur und immer Spielball der Geschichte. Eine Reise durch Israel zeigt die Orte an denen Männer und Frauen gelebt haben, deren Geschichte man schon von klein auf kennt. Entdecken Sie bei der Rundreise ab Tel Aviv, Haifa, Nazareth, Golan Höhen, See Genezareth, Totes Meer, Jerusalem und Betlehem.

**Region Dingolfing-Landau**

So 01.03.20 , Israel  
bis 08.03.20

**4-tägige Lehrfahrt nach Berlin**

Besuch der grünen Woche und ein interessantes Rahmenprogramm von Berlin  
Bei dieser Lehrfahrt lernen die Teilnehmer unsere Landeshauptstadt kennen und erfahren einiges über den historischen und kulturellen Hintergrund  
1. Tag) Fahrt nach Potsdam, Stadtrundfahrt und Führung durch das historische Potsdam mit holländischem Viertel und russischer Kolonie "Alexandrowka" sowie Außenbesichtigung des Schlosses Friedrich des Großen im Park Sanssouci vorgesehen. Weiterfahrt Berlin.  
2. Tag) Besuch der Messe, Abends Besuch des weltbekanntesten Friedrichstadtpalastes. Es erwarten sie dort spektakuläre Tanzdarbietungen, die noch jedem Besucher dem Atem geraubt haben.  
3. Tag) Stadtrundfahrt und Führung mit Besichtigung der wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Keine andere europäische Metropole verändert ihr Gesicht so rasch wie Berlin. Wir sehen u.a. den Alexanderplatz, das Brandenburger Tor, das Regierungsviertel, den Kurfürstendamm, den Dom und vieles mehr. Anschließend probieren sie noch eine typische Berliner Currywurst. Entdecken Sie Berlin am Nachmittag auf eigene Faust. Der Abend steht zur freien Verfügung.  
4. Tag) Besuch des Bundestags mit Besichtigung der Kuppel. Von dort hat man eine wunderbare Aussicht auf Berlin.

**Region Dingolfing-Landau**

Do 16.01.20 , Berlin  
bis 19.01.20 Teilnahmegebühr: 399,00 €

**Gesundheit & Prävention**

**Räuchern mit Pflanzen und Kräutern - Reinigen Sie mit der Kraft der Natur**

Der alte Brauch des Ausräucherns gerät immer mehr in Vergessenheit. Unsere Vorfahren wussten noch, dass der Rauch von Kräutern und Pflanzen klärend und heilend wirken kann. Sie räucherten zu allen wichtigen Ereignissen im Leben und reinigten so Seele, Geist, Körper, Haus und Hof. Auch wenn bei dem Thema ein gehöriger Teil Mythologie mitspielt, zeigt es trotzdem die tiefe Verbundenheit zwischen Mensch und Natur. Der Vortrag soll das Thema „Räuchern“ von verschiedenen Seiten beleuchten und wertvolle Anwendungsmöglichkeiten vermitteln. Erfahren Sie mehr über den alten Brauch des Ausräucherns und entdecken Sie, wie er auch in modernen Zeiten helfen kann. Sie lernen die verschiedenen Pflanzen und Kräuter und Ihre jeweiligen Heilkräfte kennen und probieren selbst aus, welche Wirkung das Räuchern auf Sie hat.

**Region Kelheim-Abensberg**

Mi 05.02.20 Kelheim - Thaldorf, Landgasthof Frischeisen  
08:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
12:00 Uhr Katharina Bayer, Kräuterpädagogin

---

### **Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention - 6-wöchig**

Jeder möchte gerne die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise spazieren gehen, Gartenarbeit oder die Führung des eigenen Haushaltes bis ins hohe Alter erhalten. Die grundlegenden Voraussetzungen für die Mobilität und sicheres Gehen im Alltag ist die körperliche Fitness. Während des 6-wöchigen Kurses stärken Sie durch verschiedenste Übungen Ihre körperliche Fitness und erhalten somit mehr Kraft und Gleichgewicht. Sie lernen verschiedenste Methoden wie Sie Ihre Muskeln aufbauen und stärken.

#### **Region Deggendorf**

Mo 02.03.20 , Pfarrheim Sankt Joseph  
bis 06.04.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
14:00 bis Evtl. anfallende Kursgebühren werden auf Antrag,  
15:30 Uhr meist teilweise von der Krankenkasse  
übernommen. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn  
mit Ihrer Krankenkasse.  
Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiter/in

#### **Region Rottal/Inn**

So 09.02.20 Hebertsfelden, Bürgerhaus  
bis 15.03.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
19:30 bis Teilnehmergebühr wird von Krankenkasse  
20:30 Uhr übernommen  
Manuela Bäumer

#### **Region Straubing-Bogen**

1 / 2020 Oberschneiding, Turnhalle Schule Oberschneiding  
08:30 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
10:00 Uhr Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiter/in

Mo 13.01.20 Bogen - Oberalteich, Pfarrheim  
bis 17.02.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
10:30 bis Sabine Thanner, Physiotherapeut/in  
12:00 Uhr

Mo 20.01.20 Straubing - Ittling, Schützenhaus Ittling  
bis 02.03.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
13:30 bis Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiter/in  
15:00 Uhr

Mi 22.01.20 Feldkirchen, Mehrzweckraum  
bis 26.02.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
15:00 bis Gerda Bachl-Staudinger, Übungsleiter/in  
16:30 Uhr

Mo 17.02.20 Straubing, Quartierstreff  
bis 23.03.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
09:00 bis Elfriede Wünsche, Physiotherapeut/in  
10:30 Uhr

Mo 02.03.20 Straubing - Alburg, Schule  
bis 06.04.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
17:00 bis Ursula Bosl-Seitz, Übungsleiterin für Trittsicher  
18:30 Uhr

Do 05.03.20 Straubing, Familienhaus  
bis 09.04.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
09:30 bis Ursula Bosl-Seitz, Übungsleiterin für Trittsicher  
11:00 Uhr

Do 05.03.20 Straubing, Familienhaus  
bis 09.04.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
14:00 bis Ursula Bosl-Seitz, Übungsleiterin für Trittsicher  
15:30 Uhr

---

### **Gesund durch die Wechseljahre**

Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Prozess im Körper einer jeden Frau. Bei dieser Vorführung erhalten die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung Informationen, wie sie diese Zeit durch eine positive Lebenseinstellung, Bewegung und gesunde Ernährung, selbst beeinflussen können.

#### **Region Dingolfing-Landau**

Mi 18.03.20 Eichendorf - Reichstorf, Gasthaus Fischhold  
Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Gabriele Bengler

---

### **Gesundheit beginnt im Kopf**

Mit der Kraft unserer Gedanken beeinflussen wir maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Gedankenhygiene und konstruktive Gedankenbilder tragen wesentlich zur Genesung aller Symptome und Alltagsbeschwerden bei. Zur Ruhe kommen, sich zur eigenen Mitte hinwenden ist eine effiziente Grundlage unseres Prozess. Mit praktischen Visualisierungen können wir unser Immunsystem stärken, die eigenen Batterien aufladen und neue Lebensqualität gewinnen.

#### **Region Landshut**

Mi 22.01.20 Tiefenbach - Zweikirchen, Gasthaus Hahn  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Irmgard Maria Braun, Persönlichkeitstrainerin

---

### **Homöopathie ganz weiblich**

Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren ist für uns Frauen die Homöopathie ein hilfreicher Begleiter unsere natürlichen Rhythmen zu unterstützen, Kraft zu geben, unsere Potenziale zu fördern und uns in unsere Mitte zu bringen. Für jede Pflanze, die in der Homöopathie genutzt wird, gibt es Schlüsselsymptome, die uns erkennen lassen, wann wir sie brauchen. Im Anschluss an den Vortrag werden Ihnen diese Pflanzen und ihre Schlüsselsymptome näher gebracht.

#### **Region Kelheim-Abensberg**

Fr 07.02.20 Aiglshaus, Gasthof Hillerbrand  
08:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
12:00 Uhr Frühstück 10,50 € + Vortrag 2,00 €  
Sabine Rosner, Apothekerin

---

### **„Hau(p)tsache gesund!“: Lass dich nicht verbrennen**

Bei Personen, die während ihrer Arbeit der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind, steigt die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Bäuerinnen und Bauern sind besonders gefährdet. Sonnenschutz ist diesem Berufsfeld ein „brennendes“ Thema. Dieser Vortrag klärt über die Entstehung von Hautkrebs auf. Sie erhalten wertvolle und umsetzbare Tipps für den Hautschutz im Freien.

#### **Region Kelheim-Abensberg**

Mo 02.03.20 Hausen, Gasthaus Prüglmeier  
19:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
22:30 Uhr Stefanie Ziehfrend - Klinik und Poliklinik für  
Dermatologie und Allergologie am Biederstein,  
TUM, M.Sc.

---

### **Dein Stoffwechsel – (k)ein Buch mit sieben Siegeln**

Viele unterschiedliche Informationen aus allen möglichen Quellen lassen uns mit Überforderung und Verwirrung zurück. Schlagworte wie: „Übersäuerung droht“, „Rohkost ist die Lösung“, „Kohlehydrate machen dick“ usw. beeinflussen uns. Der erste Schritt ist, sich grundsätzliches, leicht verdauliches Wissen über den Stoffwechsel anzueignen.

- Was gehört zum Stoffwechsel?
- Wenig Durst – wieso?
- Ist die Lust auf Süßigkeiten angeboren?
- Wieso habe ich Verlangen nach den „falschen“ Lebensmitteln?
- Macht Fett im Essen dick?
- Ist Diabetes Schicksal, ererbt oder eine falsche Gewohnheit?
- Ist Schlanksein eine Frage der Disziplin, der Kalorien oder der Veranlagung?
- Braucht es Nahrungsergänzung? Der Stoffwechsel ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Lernen Sie die Vielzahl lebensnotwendiger Vorgänge und Funktionen unseres Körpers kennen, die dafür sorgen, dass alles ordnungsgemäß ablaufen kann.

#### **Region Landshut**

Do 13.02.20 Weihmichl - Edenland, Gasthaus Lackermeier  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Nöbauer Franziska - Lebensradt

Di 21.01.20 Osterhofen - Obergessenbach, Gasthaus Kirschner  
13:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
15:30 Uhr Linda Tizek - Klinik und Poliklinik für  
Dermatologie und Allergologie am Biederstein

Technische Universität München,  
wissenschaftliche Mitarbeiterin

---

### **Raus aus dem Stress - rein in die Lösung ?**

Alles was wir erleben, ist in unserem Gedächtnis und/oder im Unterbewusstsein gespeichert und wirkt sich fortan auf unser Verhalten aus. Je nach Erlebnis ist die Wirkung positiv oder negativ, das Leben, Projekte und Beziehungen gelingen oder misslingen. Sie lernen in diesem Vortrag wie man negative oder positive Merkmale erkennt, weniger wirksam oder unwirksam macht, um sich nachhaltig positiv auf den menschlichen Organismus auswirken zu können.

#### **Region Landshut**

Mo 10.02.20 Ergoldsbach - Kläham, Gasthaus Beck  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Nöbauer Franziska - Lebensradt

Mi 12.02.20 Gerzen, Gasthaus Köck  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Nöbauer Franziska - Lebensradt

---

### **2 qm Haut - Was unser größtes Organ unbedingt von uns haben will?**

Hau(p)tsache gesund: Die Haut ist mit etwa zwei Quadratmetern das größte menschliche Organ und hat vielfältige Funktionen zum Erhalt unserer Gesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie von welchen Wirkstoffen Ihre Haut bei der Pflege von Gesicht und Dekolleté besonders profitiert. Wie Sie durch Druckpunkte und mimische Übungen den Lymphabfluss im Gesicht fördern, wird Ihnen ebenfalls gezeigt.

#### **Region Straubing-Bogen**

Mo 10.02.20 Bogen, Pension Sandl  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ludwig Rothmayr - SVLFG

---

### **Die Haut das wichtigste Gut - Schutz notwendig?**

Die Berufsgruppe der Landwirte ist mit am häufigsten von Hautkrankheiten betroffen, bedingt durch den ungeschützten und langen Aufenthalt in der Sonne. Bei diesem Vortrag wird aufgezeigt wie wichtig der Schutz der Haut vor Sonneneinstrahlung ist und wie man Hautkrankheiten am besten vorbeugt. Sie erhalten Informationen über die Anwendung von Schutzmaßnahmen gegen zu hohe Sonneneinstrahlung. Des Weiteren erlernen Sie, wie Sie Hautkrankheiten vorbeugen können.

#### **Region Deggendorf**

Di 11.02.20 Grafling, Gasthaus Kraus  
14:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
15:30 Uhr Josef Gölzhäuser - Landwirtschaftliche  
Berufsgenossenschaft

---

### **Hau(p)tsache Gesund**

Im Rahmen eines Referats wird neben den vielfältigen Funktionen der Haut hauptsächlich auf den genetisch und umweltbedingten Alterungsprozess der Haut und auf Hauterkrankungen, die im Laufe des Älterwerden häufig auftreten, eingegangen. Dabei wird aufgezeigt, dass diese Hautveränderungen, allen voran Hautkrebs durch natürliche Sonnenstrahlung, eine große Rolle in der "Grünen Branche" spielen. Gleichzeitig soll besonders die Notwendigkeit von Präventionsmaßnahmen und deren korrekte Anwendung deutlich werden. Sie erfahren vieles über Ihre Haut und möglichen Krankheiten.

#### **Region Deggendorf**

Mi 08.01.20 Auerbach, Gasthaus Zum Kirchenwirt  
13:30 bis Teilnahmegebühr: 2,00 €  
15:30 Uhr Linda Tizek - Klinik und Poliklinik für  
Dermatologie und Allergologie am Biederstein

Technische Universität München,  
wissenschaftliche Mitarbeiterin

---

### **Wie verbessere ich meine Beweglichkeit?**

Richtige und "lockere" Bewegung ist ein wichtiger Ausgleich für den Körper. Es werden die Sehnen wieder gedehnt und der ganze Körper wird fitter. Unter professioneller Anleitung betreiben Sie Gymnastik, die Ihre Beweglichkeit verbessert. Sie lernen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Beweglichkeit und Fitness zu stärken.

#### **Region Straubing-Bogen**

Mi 15.01.20 Konzell, Turnhalle Konzell  
bis 04.03.20 Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
19:15 bis  
20:00 Uhr

### Osteoporose - Wie kann ich mich davor schützen?

Osteoporose wird auch als "Knochenschwund" bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Knochen, bei der das Verhältnis von Knochenaufbau und Knochenabbau sowie Knochendichte und Knochenqualität gestört ist. Osteoporose lässt den Knochen an typischen Stellen wie der Hüfte, der Wirbelsäule oder dem Unterarm oft schon unter dem Einfluss von Alltagskräften brechen, die eigentlich unbeschadet überstanden würden und die der Knochen tragen müsste.

Was können Sie also tun damit Sie möglichst lange beweglich und gesund bleiben? Ihnen werden verschiedene Präventionsmaßnahmen gezeigt. Von verschiedenen Übungen im Hallenbad, spezieller Bewegungstherapie an Fitnessgeräten bis zu einfachen gymnastischen Übungen, damit Sie auch im Anschluß alleine weitertrainieren können.

#### Region Deggendorf

Mi 04.03.20 Schaufling - Hausstein, Reha-Klinik Hausstein  
bis 06.05.20 Teilnahmegebühr: 35,00 €  
20:00 bis Busfahrt kostet 65 € pro Person  
21:00 Uhr Kurs kostet 35 € pro Person

### Rückenschule: richtiges Tragen, Heben, Sitzen, Arbeiten

Der Präventionskurs zeigt, wie die Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates verringert und das Muskel-Skelettsystem gefördert werden kann. So können Sie Rückenschmerzen vorbeugen, die durch einseitige Belastung entstehen können. Bewegungsübungen und richtige Haltung sind das A und O des Alltags! Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Bewegungsübungen und erhalten Tipps zur richtigen Belastung und Haltung für einen starken Rücken!

#### Region Straubing-Bogen

Mo 13.01.20 Obermotzing - Obermotzing, Feuerwehrhaus  
bis 09.03.20 Teilnahmegebühr: 40,00 €  
18:00 bis Auf Antrag können die Kursgebühren (teilweise)  
19:00 Uhr von der Krankenkasse erstattet werden. Bitte  
wenden Sie sich vor Kursbeginn an Ihre  
Krankenkasse.  
Mareike Schulmann, Physiotherapeut/in

### Wirbelsäulengymnastik zur Vorbeugung von Haltungsschäden

Durch gymnastische Übungen speziell für die Wirbelsäule (z. B. isometrische und isotonische Übungen, Dehn-, Streck-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen) werden Haltungs- und Wirbelsäulenleiden vorgebeugt, bzw. bestehende Beschwerden gelindert. In diesem Kurs erlernen sie einfache Übungen, die Sie auch eigenverantwortlich zu Hause durchführen können.

#### Region Passau

Mi 08.01.20 Vilshofen, Praxis Pro-Reha Suttner  
bis 11.03.20 Teilnahmegebühr: 90,00 €  
19:00 bis  
20:00 Uhr

### Aqua-Fit-Kurs

Optimales Ergänzungstraining und ideal für Menschen, ob Jung, ob Alt, die sich gerne im Wasser aufhalten oder an Land Probleme mit den Bewegungen haben. Aqua-Fitness vereint viele positive Aspekte:

- Verbesserung der Herzkreislauftätigkeit
- Schonung der Gelenke, Bänder und Sehnen
- Rückenfreundlich
- Durchblutungsfördernd
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

#### Region Straubing-Bogen

1 / 2020 Geiselhöring, Hallenbad  
14:45 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
15:30 Uhr Sabine Thanner, Physiotherapeut/in

Mo 13.01.20 Straubing, St. Wolfgang  
bis 02.03.20 Teilnahmegebühr: 85,00 €  
17:00 bis Die Kursgebühren werden auf Antrag (zumindest  
17:45 Uhr teilweise) von Ihrer Krankenkasse übernommen.  
Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer  
Krankenkasse.  
Sabine Thanner, Physiotherapeut/in

### Brunch - ganz entspannt genießen mit Freunden und Familie - mit Unterstützung durch den Verband der Milcherzeuger Bayern e.V.

Das Frühstück ist für viele die schönste Mahlzeit des Tages. Noch schöner ist nur die Kombination aus Frühstück und Mittagessen, wenn Freunde und Familie gemütlich beisammensitzen. Egal ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, am späten Vormittag sitzen alle entspannt um den gedeckten Tisch, trinken Milchkaffee und lassen sich dazu die süßen und deftigen Gerichte schmecken. Und das beste: alles lässt sich gut vorbereiten. Sie lernen eine tolle Auswahl an Brunchrezepten kennen, die sich gut vorbereiten lassen.

#### Region Freyung-Grafenau

Sa 29.02.20 Hohenau - Kapfham, Gasthaus Riedl  
09:00 bis Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
13:00 Uhr

### Hauswirtschaft & Ernährung

#### Gut geschützt, sinnvoll verpackt: Tipps zum Umgang/Vermeidung von Verpackung

Den Großteil unserer Lebensmittel kaufen wir heute verpackt. Ohne geeignete Umhüllung können sie nicht gelagert, transportiert oder verkauft werden. Neben ihrem unbestreitbaren Nutzen bringen Verpackungen aber auch Nachteile mit sich. Herstellung und Entsorgung belasten vielfach die Umwelt. Vor allem aber geben manche Materialien gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe an die jeweiligen Produkte ab. Gerade Kunststoffe geraten immer wieder in die Kritik. In diesem Vortrag erfahren Sie die Vor- und Nachteile verschiedener Verpackungsmaterialien und worauf es beim Einkauf und der Lagerung ankommt, um gesundheitliche Risiken sowie Müll zu minimieren.

#### Region Dingolfing-Landau

Mi 15.01.20 Wallersdorf - Haidlfing, Sportheim  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Rosemarie Thalhammer - AELF, Leiterin  
Hauswirtschaft AELF Landau

## **Traumrosen und ihre stilvollen Begleiter**

Rosen allein machen nicht glücklich! Erst mit den richtigen Begleitern werden sie zum Traum. Praxisnaher Vortrag mit viel Anschauungsmaterial. Alte und neue Rezepte zur Gesunderhaltung Ihrer Rosen. Tipps zum Rosenschnitt.

### **Region Landshut**

Mi 05.02.20 Bruckberg, Gasthaus Oberhauser  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Peter Gasteiger - Klostersgärtnerei Gars

---

## **Brunch - mit Vortrag zum Thema: Gesundes Frühstück**

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages, aber nicht nur das. Ein gesunder Start in den Morgen soll zu einer Verbesserung der kognitiven Leistung führen und sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ausüben. In diesem Vortrag werden den Teilnehmern leckere Alternativen zum Wurst- und Nutella Brot aufgezeigt, die zur Anregung für ein gesundes Frühstück bei den Teilnehmern beitragen soll.

### **Region Straubing-Bogen**

Sa 25.01.20 Wiesenfelden - Saulburg, Vereinsheim Saulburg  
10:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## **Grüne Oasen gestalten**

Bin ich überhaupt ein Gartentyp? Wenn ja, welcher? Diese und noch viel mehr Fragen müssen Sie sich stellen, wenn Sie einen Garten anlegen möchten. Begriffe wie Storyboard, Bestandsaufnahme, Standortfaktoren, Nutzungskonzept werden besprochen und viele Beispiele machen Lust auf mehr.

### **Region Landshut**

Do 16.01.20 Altdorf - Eugench, Gasthaus Schwaiger-Stix  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Dipl.Ing. (FH) Bärbel Steinberger, Dipl. Ing. (FH)  
Gartenbau

---

## **Ist wirklich gegen alles ein Kraut gewachsen?**

Kräuter wachsen auf unseren Wiesen, Äckern und am Waldrand und warten oft nur darauf, dass sie wahrgenommen und entdeckt werden. Ist aber wirklich gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen? Bedauerlicherweise geht in unserer heutigen Gesellschaft das Wissen für die heilsame Wirkung von Blüten und Blättern immer mehr verloren. Bei diesem Vortrag beschäftigen Sie sich mit diesen Schätzen der Natur und lernen viele Anwendungsmöglichkeiten kennen. Für die Linderung von Symptomen, zur Einsparung von Medikamenten mit vielen Nebenwirkungen und zur Mitbehandlung können die verschiedensten Kräuter aber sehr gut eingesetzt werden.

### **Region Straubing-Bogen**

Mo 09.03.20 Bogen, Pension Sandl  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## **Italienisch genießen - auch mit heimischen Produkten**

Viel Gemüse, gutes Öl und aromatische Gewürze kennzeichnen diese gesunde Ernährungsweise und viele Gerichte lassen sich auch aus heimischen Produkten herstellen. Die Bevölkerung am Mittelmeer leidet seltener als die Mitteleuropäer an Übergewicht, sowie an Herz- und Kreislauferkrankungen. Mit unseren regionalen Produkten kann diese Ernährungsweise auch bei uns umgesetzt werden. In dieser Veranstaltung lernen Sie die faszinierende Welt der Italienischen Küche kennen, der man positive Auswirkungen auf Herz-, Kreislauferkrankungen und Übergewicht nachsagt.

### **Region Landshut**

Mi 15.01.20 Rottenburg, Gasthaus Hagl  
13:30 Uhr Teilnahmegebühr: 2,00 €  
Rosmarie Zeilhofer, Dipl. Oecotropholog/in

---

## **Gesunde Ernährung - Wie Ernährung Krankheiten beeinflusst**

Ernährungsbedingten Krankheiten und ihren Folgen kann man in vielen Fällen durch gesundes Essen und viel Bewegung vorbeugen.

Sie entstehen entweder wenn insgesamt zu viel oder nur einzelne Inhaltsstoffe im Überfluss verzehrt werden. Möglich ist auch, dass manchmal krankheitsbedingt, zu wenig gegessen wird oder es an einzelnen Nährstoffen mangelt. Manche vertragen bestimmte Lebensmittelinhaltsstoffe nicht. In allen Fällen können Sie den Krankheitsverlauf über Ihre Ernährung positiv beeinflussen, manchmal geht es gar nicht ohne eine spezielle Diät. Eine ausgewogene Ernährung kann also vor manchen Erkrankungen schützen. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und welchen Einfluss diese auf bestimmte Erkrankungen hat.

### **Region Dingolfing-Landau**

3 / 2020 Weigendorf - Weigendorf, neues Dorfhaus  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Stefanie Seimel - freiberuflich, Apothekerin

---

## **Hefegebäck - süß und pikant**

Bei dieser Kochvorführung wird die Zubereitung von Hefeteig in verschiedenen Variationen gezeigt. So werden sowohl eher herzhaftere Teile mit pikanten Belägen zubereitet, aber auch süße Gebäckstücke.

### **Region Landshut**

Fr 20.03.20 Ast, Schulküche Ast  
18:00 Uhr  
Die Teilnehmergebühr u. Materialkosten stehen noch nicht fest.

---

## **Fingerfood süß und pikant**

Häppchen für Gäste und Feste. Diese kleinen Kunstwerke werden zu vielfältigen Anlässen geschätzt! Fingerfood - das sind die kleinen leckeren Spezialitäten, die man einfach aus der Hand essen und von denen kaum einer die Finger lassen kann. Ideal für die Bewirtung von Gästen, denn diese Köstlichkeiten schmecken nicht nur gut, sondern sind auch einfach vorzubereiten.

**Region Landshut**

Fr 03.04.20 Essenbach - Oberahrain, Pfarrheim  
19:00 Uhr Teilnahmegebühr: 10,00 €  
zuzüglich Materialkosten  
Christine Rosenhammer - Verbraucherzentrale  
Bayern e. V.

**Beruf & Arbeitswelt**

**Fortbildung Sachkunde Pflanzenschutz**

**Region Rottal/Inn**

Sa 18.01.20 Tann, Wirtsbauer  
10:00 bis  
15:00 Uhr

**Pflanzenschutz Sachkundenachweis**

Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz Bayern

**Region Deggendorf**

Di 28.01.20 Deggendorf - Seebach, Hotel Landgasthof Zwickl  
10:00 bis Inh. Biebl  
15:00 Uhr

**2-tägige Biogasbetrieberschulung nach TRGS 529 durch  
ARGE Biogas-Safty-First und SVLFG**

**Region Dingolfing-Landau**

Mo 13.01.20 Landau an der Isar - Rottersdorf, Landgasthof-  
bis 14.01.20 Pension Vilstaler Hof  
09:00 bis  
16:00 Uhr

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

**Region Passau**

Di 04.02.20 Fürstenstein, Gasthaus Kerber  
10:00 bis  
15:00 Uhr

**Fortbildung Sachkundenachweis Pflanzenschutz**

Mit Erlass der neuen Pflanzenschutz-Sachkundeverordnung ist jeder Inhaber eines Sachkundenachweises verpflichtet, alle drei Jahre eine mindestens 4-stündige Fortbildungsveranstaltung zu absolvieren.

Themenschwerpunkte:

- Rechtsgrundlagen Pflanzenschutz und Anwendung
- Integrierter Pflanzenschutz
- Umgang mit Pflanzenschutzmitteln und Risikomanagement
- Anwenderschutz im Pflanzenschutz

**Region Dingolfing-Landau**

Mo 27.01.20 Moosthenning - Ottering, Landgasthof Fallt  
10:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
15:00 Uhr Christoph Günther - BBV Agrardienste

Di 04.02.20 Eichendorf - Exing, Zum alten Brauhaus  
18:00 bis Teilnahmegebühr: 35,00 €  
22:00 Uhr Christoph Günther - BBV Agrardienste

**Verkehrssicherheit im landwirtschaftlichen Betrieb**

Fragen zur Verkehrssicherheit, zum Fahrerlaubnisrecht und zur Straßenverkehrsordnung werden beantwortet: z. B. Zulassung von Kraftfahrzeugen, Abmessungen, Gewichte und Betriebserlaubnis, Mitführen von Anhängern und Arbeitsgeräten, allgemeine Verkehrs- und Transportsicherheit, Vermeidung von Verkehrsunfällen, Alkohol im Straßenverkehr oder die Ausrüstung im Fahrzeug.

Straftaten und Ordnungswidrigkeiten im Straßenverkehr sind nicht nur zeitraubend, sondern auch eine teure Angelegenheit. Richtig ärgerlich wird so ein Vorfall jedoch erst, wenn nicht nur finanzielle Folgen, sondern auch Führerscheinentzug oder Schlimmeres drohen. Der Vortrag informiert über häufige Rechtsverstöße im Straßenverkehr, mit denen auch immer wieder Landwirte in Konflikt geraten. Sie erfahren, wie Sie Unfälle vermeiden können und bekommen viele aktuelle rechtliche Informationen zum Thema Verkehrssicherheit.

**Region Rottal/Inn**

Mi 15.01.20 Ering, Gasthaus Eckinger  
19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Die Teilnahme ist kostenlos.  
Franz Mayer - Polizei

**Motorsägenlehrgang - nur für Frauen!**

Jedes Jahr ziehen sich Menschen bei der Waldarbeit schwerste Verletzungen zu oder verlieren sogar ihr Leben. Ein Großteil dieser Unfälle ist auf mangelnde Fachkenntnisse der Fäll- u. Schnitttechnik, sowie auf eine schlechte oder unvollständige persönliche Schutzausrüstung zurückzuführen. Bei Frauen kommt meist noch die Unerfahrenheit bei Umgang und Handhabung der Motorsäge hinzu, nachdem diese Arbeit meist dem Mann überlassen bleibt. Ob beim Motorsägenführer oder dessen Mitarbeiter: Bereits mit einfachen Mitteln und Methoden lassen sich schon viele Unfälle vermeiden! Sie lernen verschiedenste Schnitt- und Fälltechniken und erfahren welche Schutzausrüstung für eine sichere Waldarbeit erforderlich ist.

**Region Kelheim-Abensberg**

Mo 13.01.20 Abensberg, Geschäftsstelle Abensberg  
bis 14.01.20 Teilnahmegebühr: 60,00 €  
09:00 bis Hendrik Fuchs - AELF Landshut,  
16:00 Uhr

**Seminar für Nebenerwerbslandwirte und die, die es werden wollen**

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wichtige Informationen zu Politik, Steuerfragen, Umweltfragen, unternehmerischer Betriebsleitung, unterschiedlichen Förderprogramme und vielen anderen Bereichen.

### **Region Niederbayern**

Sa 07.03.20 Zachenberg, Gasthaus Weber  
09:30 bis  
15:30 Uhr Für BBV Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder BBV  
5 €  
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der  
Tagesspresse oder der BBV Homepage

Mi 15.01.20 Niederwinkling, Gasthaus "Zum Heinerl"  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 150,00 €  
15:30 Uhr Teilnahmegebühr für Mitglieder 75,00 €, für  
Nichtmitglieder 150,00 €. Ehepartner zahlen nur  
eine Gebühr!  
Dipl. Ing. (FH) Leopold Ritzinger - Bayerischer  
Bauernverband, Fachberater, Mediator

---

---

### **Assistenz im Agrarbüro**

Sie wollten schon immer erfahren, wie Sie mit der Büroarbeit den betrieblichen Erfolg Ihres Unternehmens sichern können und welche Besonderheiten im Agrarbüro zu beachten sind? Sie lernen in diesem Kurs die Bedeutung des landwirtschaftlichen Büros als Betriebszentrale kennen und erhalten Tipps, wie Sie die Büroarbeit effektiv erledigen können. Erweitern Sie Ihr Wissen im Wirtschafts-, Arbeits-, Versicherungs- und Steuerrecht. Erfahren Sie mehr zu den Themen Agrarpolitik, Förderung und CC-Kontrollen und lernen Sie, einen Mehrfachantrag online zu stellen.

### **Region Niederbayern**

Mi 05.02.20 Landshut, Sitzungssaal der BBV  
bis 30.03.20 Hauptgeschäftsstelle  
09:00 bis  
16:45 Uhr Die Teilnehmergebühr beträgt für BBV Mitglieder  
300 €, für Nichtmitglieder im BBV 400 €.

### **Notfall- und Vertretungs-Check Bayern**

Der Kurs gibt einen umfassenden Blick auf sinnvolle Vorsorgeschritte. Die Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter wird erläutert. Aber auch praxistaugliche Unterlagen wie ein Handakt fürs Büro und Arbeitsbeschreibungen für die tägliche Arbeit am Hof werden erstellt. Der Notfall- und Vertretungs-Check hilft Familie und Betriebshelfern in allen Fällen der Vertretung, sich gut zu orientieren und schnell kompetent zu handeln.

### **Region Dingolfing-Landau**

Di 21.01.20 Landau - Rottersdorf, Rottersdorf  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 75,00 €  
15:30 Uhr Dipl. Ing. (FH) Leopold Ritzinger - Bayerischer  
Bauernverband, Fachberater, Mediator

### **Region Landshut**

Mi 05.02.20 Landshut, BBV-Geschäftsstelle  
09:00 bis  
15:00 Uhr Die Seminarkosten werden noch bekannt gegeben.  
Dipl. Ing. (FH) Leopold Ritzinger - Bayerischer  
Bauernverband, Fachberater, Mediator

### **Region Straubing-Bogen**

Mi 15.01.20 Niederwinkling, Gasthaus "Zum Heinerl"  
09:00 bis Teilnahmegebühr: 75,00 €  
15:30 Uhr Nichtmitglieder zahlen eine Teilnahmegebühr von  
150 €.  
Dipl. Ing. (FH) Leopold Ritzinger - Bayerischer  
Bauernverband, Fachberater, Mediator

# Bildungswerk im Bezirk Niederbayern

## Ihre Ansprechpartner in der Region

- **Region Deggendorf**  
Geschäftsstelle Deggendorf  
Graflinger Str. 83, 94469 Deggendorf  
Telefon: 0991/373160  
Deggendorf@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Dingolfing-Landau**  
Geschäftsstelle Landau  
Anton-Kreiner-Straße 1, 94405 Landau  
Telefon: (0 99 51) 69 04-0  
Landau@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Freyung-Grafenau**  
Geschäftsstelle Freyung  
Bahnhofstraße 11, 94078 Freyung  
Telefon: 08551-9165710  
Freyung@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Kelheim-Abensberg**  
Geschäftsstelle Abensberg  
,  
Telefon:
- **Region Landshut**  
Geschäftsstelle Landshut  
Dammstraße 9, 84034 Landshut  
Telefon: 0871 601-510  
Landshut@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Niederbayern**  
Hauptgeschäftsstelle Niederbayern  
Dammstr. 9, 84034 Landshut  
Telefon: (0871) 601580  
Niederbayern@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Passau**  
Geschäftsstelle Passau  
Innstraße 71, 94036 Passau  
Telefon: 0851-956220  
Passau@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Regen**  
Geschäftsstelle Viechtach  
Kreuzbergstr. 16 a, 94234 Viechtach  
Telefon: 09942/80840-10  
Viechtach@BayerischerBauernVerband.de
- **Region Rottal/Inn**  
Geschäftsstelle Eggenfelden  
Grafenweg 18, 84307 Eggenfelden  
Telefon: 08721 7011-0  
eggenfelden@bayerischerbauernverband.de
- **Region Straubing-Bogen**  
Geschäftsstelle Straubing  
Otto-v.Dandl-Ring 6, 94315 Straubing  
Telefon: 09421/788310  
Straubing@Bayerischerbauernverband.de