



Beratungsstellen Regensburg/Schwandorf/Cham

# Bildungsangebote 2024/25

*Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen*



# BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 135.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit über 65 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Zu diesen Themen bieten unsere Beratungsstellen Bildungsangebote wie Vorträge und praktische Kurse an, die Sie in diesem Programmheft wiederfinden.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.



# UNSER BILDUNGSANGEBOT 2024/2025

## **Liebe Leser:innen, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende**

wir freuen uns, Ihnen heute das aktualisierte Bildungsprogramm 2024/25 präsentieren zu können. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und blättern durch unser vielfältiges Angebot an Kursen und Vorträgen.

Möchten Sie sich für den Klimaschutz engagieren und wissen nicht wie, können Sie beim Vortrag „Gemeinsam fürs Klima: Gefahren erkennen, Maßnahmen ergreifen“ unserer Umweltreferentin Stephanie Ertl erfahren, wie jede:r Einzelne etwas tun kann, um Treibhausgasemissionen zu minimieren.

Verbraucherberaterin Barbara Schmidmeier informiert Sie zur Elektronischen Patientenakte und zum E-Rezept und erklärt Ihnen, was die Einführung für Sie bedeutet. Sandra Nirschl, Ernährungsreferentin beim VSB, stellt Ihnen unter anderem alternative Proteinquellen vor, sei es Soja, seien es die viel zitierten Insekten und räumt bei dieser Gelegenheit mit einigen existierenden Vorurteilen auf. Informationen zur richtigen Ernährung für die Darmgesundheit erhalten Sie in ihrem Vortrag „Darm gut – alles gut!“. Sollte Ihnen eher nach einem Abend sein, an dem Sie sich praktisch mit Ernährungsthemen auseinandersetzen, dann buchen Sie doch einen unserer Kochkurse: von „Superfood auf bayrisch“ bis hin zu „Maultaschen, Speckknödel & Co.“ bieten wir eine große Bandbreite an Kursen und Kochvorführungen an.

Dies sind nur ein paar wenige Beispiele aus unserem umfangreichen Angebot. Bestimmt ist für jede:n von Ihnen etwas dabei. Die Referent:innen freuen sich, wenn Sie sie bei Interesse kontaktieren.

Viele Grüße aus Regensburg,



*Eva-Maria Traupe  
Beratungsstellenleiterin  
Regensburg, Schwandorf und Cham*

# INHALT

Unsere Referentinnen und Referenten	5
Vorträge	6
Kochkurse und -Vorführungen	20
Haushaltstraining	22
Angebote für Unternehmen	23
Berufsbildung	24
Schule fürs Leben	25
Ausstellungen im Verleih	26
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	27
Gebühren	28



## Abonnieren Sie unseren Newsletter!

Einmal im Monat stellen wir Informationen über aktuelle Verbraucherthemen, unsere Aktionen und unseren Verband für Sie zusammen. Anmeldung unter

[www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter](http://www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter)

## UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

**Vorträge:** **Simon Berger**, Dipl.Ing. (FH), Energieberater, DGNB und BIRN Auditor

**Nicole Bräu**, Betriebswirtin (HWK)

**Stephanie Ertl**, Diplom-Geographin, M.A. Umwelt und Bildung

**Sandra Nirschl**, M.Sc. Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften

**Christian Richter**, Finanzwirt

**Barbara Schmidmeier**, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

**Eva-Maria Traupe**, Volljuristin

**Kochkursleitung:** **Erika Brandl**

**Veronika Hirsch**

**Christine Rosenhammer**

**Brigitte Stautner**

**! Alle Vorträge und Kurse sind nur auf Anfrage und direkt bei unseren Referent:innen buchbar!**

Austragungsort aller Veranstaltungen ist ein Ort Ihrer Wahl, der die Rahmenbedingungen für die gewünschte Veranstaltung erfüllt (z. B. Schulküche für Kochkurse und -vorführungen). Vorträge sind auch als Online-Veranstaltung möglich. Besprechen Sie dies mit unseren Referentinnen und Referenten.

Unter [www.verbraucherservice-bayern.de/termine](http://www.verbraucherservice-bayern.de/termine) finden Sie zusätzlich die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



## **Referent/Buchungskontakt**

**Simon Berger, Dipl.Ing. (FH), Energieberater, DGNB und BIRN Auditor**  
**Tel.: 0941/ 584 135-10**  
**[info@BER-Energieberatung.de](mailto:info@BER-Energieberatung.de)**  
**Beratungsstelle Regensburg**



## **Energieeinsparung – ein Akt der Nächstenliebe?**

Beim Thema Energieeinsparung denkt man in erster Linie an „Klima, CO<sub>2</sub> und Erderwärmung“, doch die gesellschaftlichen Auswirkungen sind weitaus tiefgreifender. Eine Sensibilisierung zum Thema Energie auf Basis zentraler Themen der Menschlichkeit.

Dauer: ca. 2 Stunden (Vortrag und Diskussion)



## **Energieberatung beim VSB – Vorstellung des Programms!**

Energiesparen, ja! Aber wie? Wege zu einer leistbaren Energieberatung durch unabhängige Berater. Von der kleinen Frage bis zum Energiecheck Ihres Gebäudes. Die Energieberatung des VSB deckt Ihren Bedarf.

Dauer: ca. 1 Stunde (Vortrag und Diskussion)

*Beide Vorträge können auch kombiniert gebucht werden.*

! *Vorträge zum Thema Energie sind aufgrund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie kostenlos!*



## Wie gehe ich bei der energetischen Sanierung meines Hauses richtig vor?

Welche Schritte in der Bestandsaufnahme meines Gebäudes bieten im Vorfeld die größten Vorteile? Wer kann mich neutral beraten und in der Umsetzung der Maßnahme fachgerecht begleiten? Zu welchem Zeitpunkt lassen sich staatliche Fördermöglichkeiten optimal ausschöpfen?



## Heizungsanlage optimieren

Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme ist möglich? Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Heizsysteme und Entscheidungshilfen.



## Heizsysteme mit Wasserstoff

Eine Wasserstoff-Heizung für Wohnhäuser ist eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlichen Heizsystemen, die noch nicht weit verbreitet ist. Welche Systeme gibt es und wodurch unterscheiden sie sich?



## Energetische Sanierung von Fenstern

Dreifachverglasung ist Standard, doch auch eine Zweifachverglasung kann sinnvoll sein. Einbruchschutz, Schalldämmung, Sonnenschutz und sogar Stromerzeugung über Photovoltaik sind Funktionen, die Fenster übernehmen können. Im Vortrag erfahren Sie alles über effektive Sanierung und staatliche Förderprogramme.



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



## **Referentin/Buchungskontakt**

**Sandra Nirschl, M.Sc. Lebensmittel- und  
Gesundheitswissenschaften**

**Tel. 0941/ 51604**

**s.nirschl@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Regensburg**



## **Darm gut – alles gut!**

Der Darm dient der Verdauung – klar! Aber wissen Sie, welche Rolle er für das Immunsystem spielt und welche Wirkung er auf die Psyche hat? Es gibt zahlreiche neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Zusätzlich erhalten Sie praktische Ernährungstipps zur Darmgesundheit.



## **Regionale Lebensmittel & heimische Superfoods**

Als frisch und umweltfreundlich gelten sie, doch wie erkennt man, ob Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen? Welche Lebensmittel werden überhaupt in Bayern angebaut? Welchen Siegeln kann man vertrauen und was ist wirklich regional? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods mithalten? Aktuelles rund um die Kennzeichnung und praktische Tipps zum regionalen Lebensmitteleinkauf.



## Richtig satt ohne Risiko

Zu viel, zu fett, zu süß – Der Vortrag beleuchtet den Essrhythmus, die richtige Nahrungsmittelwahl zur Versorgung mit Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten sowie den genussvollen Umgang mit Süßem. Wie entstehen Bauchfett und Fettleber und wie kann man Kalorienfallen vermeiden?



## Insekten, Soja und Co. – alternative Proteinquellen

Für eine gesunde Ernährung ist ausreichend Protein, also Eiweiß, unabdingbar. Die Möglichkeiten in der alternativen Proteinversorgung reichen weit über die von Vielen eher kritisch betrachteten Insekten hinaus. Wir zeigen, welche Alternativen es gibt und räumen mit Vorurteilen auf.



## Planetary Health Diet – Speiseplan für eine zukunftsfähige Erde

Wie sieht eine Ernährungsweise aus, die gut für unseren Planeten und gesund für uns Menschen ist sowie auch in Zukunft die wachsende Weltbevölkerung satt macht? Nachhaltig und stoffwechselgesund essen – wovon dürfen wir viel essen und wie viel Fleisch ist sinnvoll?



## Lebensmittelkennzeichnung – da weiß ich, was drin ist?!

Zutatenliste, Nährwerte, Allergene, Herkunft, Label – in den letzten Jahren gab es viele Veränderungen. Der Vortrag informiert, was wie auf der Lebensmittelverpackung deklariert werden muss.

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

**Referentin/Buchungskontakt**

**Barbara Schmidmeier, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin**

**Tel. 0941/ 51604**

**regensburg@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Regensburg**

---

**Mit Zeitmanagement clever und effektiv haushalten**

Wo ist heute meine Zeit geblieben? Trotz vieler arbeits- und zeitsparender Geräte ist Zeit im Alltag Mangelware. Spüren Sie die Zeiträuber in Ihrem Haushalt auf. Planung, Arbeits-techniken und die richtige Arbeitsplatzgestaltung helfen, den eigenen Haushalt besser zu organisieren. Der Vortrag gibt praktische Tipps für effektives Arbeiten.

---

**Nachhaltige Wäschepflege**

Jeder Haushalt muss Wäsche waschen. Ein hygienisch ein-wandfreies Waschergebnis erzielen, Textilien schonen und dabei möglichst wenig Wasser und Energie verbrauchen – das will gelernt sein. Wer bei der Wäschepflege nachhaltig handelt, schont Umwelt und private Haushaltstasse. Der Vortrag informiert über neue Erkenntnisse im Umgang mit Wäsche und hilft, sich im Dickicht der Waschmittel zurechtzufinden.

---

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**Referentin/Buchungskontakt**

**Eva-Maria Traupe, Volljuristin**

**Tel. 0941/ 51604**

**regensburg@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Regensburg**



### **Meine Rechte beim Online Shopping**

Online Shopping ist bequem, aber rechtlich gesehen hat der schnelle Click von der Couch aus Vor- und Nachteile. Wie verhindere ich es, auf einen Fake Shop hereinzufallen? Unter welchen Voraussetzungen kann ich einen Vertrag widerrufen? Welche Probleme kann es bei der Zustellung geben? Wie bezahle ich am sichersten? Dies und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die Veranstaltung ist auch als Kombinationsvortrag mit Umweltberaterin Stephanie Ertl buchbar.



### **Verbraucher:innen in der digitalen Welt**

Die Digitalisierung nimmt einen stetig wachsenden Raum in dem Leben aller Verbraucher:innen ein. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns u.a. mit den Bereichen Mobilität, Gesundheit, Sprachassistenz, Soziale Netzwerke, Online-shopping, Scoring und Bezahlen. Sie erhalten einen Überblick über die Vor- und Nachteile für Verbraucher:innen in den unterschiedlichen Bereichen.



### **Nachhaltigkeit im Recht**

Eine Updatepflicht für elektronische Geräte, eine Verlängerung von Gewährleistungsfristen, ein Reparaturbonus... In diesem Vortrag wird Ihnen erläutert, wie Themen der Nachhaltigkeit, z.B. der Ressourcenschutz, bereits im Recht Niederschlag gefunden haben oder noch finden müssen. Erkennen Sie, wo jede:r einzelne Verbraucher:in gefordert ist und wo die Politik handeln muss.



### **Neu! Aktuelle Stunde**

Während der Corona-Krise hatten Verbraucherschützer:innen wegen zahlreicher Flug- und Urlaubsstornierungen zahlreiche Reiserechtsfälle auf dem Tisch, ein Jahr später waren es dann hauptsächlich energierechtliche Probleme, mit denen Verbraucher:innen in die Beratungsstellen kamen. Egal, was es ist: dieser Vortrag bietet Ihnen einen Überblick über aktuelle verbraucherrechtliche Themen, weist Sie auf Abzockmaschen hin und zeigt Ihnen konkrete Handlungsempfehlungen auf.



### **Neu! Energierecht**

Viele Verbraucher:innen sind in Zeiten der Inflation extrem von Ihrer Strom- und Heizkostenrechnung belastet. Preisbremsen sind weitgehend ausgelaufen. Dieser Vortrag hilft Ihnen, die Grundlagen des Energierechts nachzuvollziehen und so auch ihre Abrechnungen besser verstehen und prüfen zu können.



**Referentin/Buchungskontakt**

**Barbara Schmidmeier, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin**

**Tel. 0941/ 51604**

**[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Regensburg**



### **Die elektronische Patientenakte und das E-Rezept – was Sie darüber wissen sollten!**

Was ist die elektronische Patientenakte, welche Vorteile haben Patient:innen dadurch und wie kann man diese nutzen?

Beim neuen digitalen Ablagesystem gilt es, medizinischen Nutzen gegen IT- und Datensicherheit abzuwägen.

Wie funktioniert das E-Rezept, welche Möglichkeiten gibt es dieses einzulösen?

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **Referentin/Buchungskontakt**

**Nicole Bräu, Betriebswirtin (HWK)**

**Tel. 0 99 71/ 675 3**

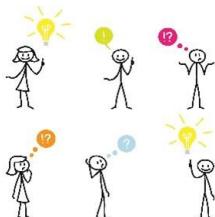
**cham@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Cham**



## **Was ist Gesetz im Netz?**

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Es ist mit Smartphone überall und jederzeit verfügbar. Ob beim Online-Shopping, in sozialen Netzwerken oder beim Streaming von Musik und Filmen – es lauern Gefahren wie Abofallen, Datenklau oder Urheberrechtsverletzungen. Welche Rechte stehen mir als Verbraucher:in beim Surfen zu und auf welche Besonderheiten muss ich besonders achten?



## **Verbraucher 1 X 1**

Welche Rechte und Pflichten haben Verbraucher:innen beim Abschluss von Kaufverträgen? Was ist beim Online-Shopping zu beachten? Welche Möglichkeiten bestehen bezüglich des Umtausches und der Reklamation? Wie kann man sich vor lästiger Werbung und unseriösen Gewinnversprechen schützen? Was tun gegen unberechtigte Inkassoforderungen? Mit zahlreichen Beispielen aus der Beratungspraxis!

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **Referent/Buchungskontakt**

**Christian Richter, Finanzwirt**

**Tel. 0941/ 51604**

**regensburg@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Regensburg**



### **Altersvorsorge...ja, gerne! Aber wie?**

Riester, Rürup, betriebliche oder private Rente. Möglichkeiten zur Altersvorsorge gibt es Viele. Aber welche Möglichkeit ist die Beste für mich? Welche Förderungen gibt es? Oder ist eine Kombination der Vorsorge-Möglichkeiten am ehesten zielführend?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie am effektivsten für das Altersvorsorgen.



### **ETFs für Einsteiger**

ETFs sind in aller Munde. Doch wie funktionieren diese? Sind diese überhaupt für alle Verbraucher geeignet? Wo sind mögliche Fallstricke und auf was muss ich achten? Wir klären auf.



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **Referent/Buchungskontakt**

**Christian Richter, Finanzwirt**

**Tel. 0941/ 51604**

**regensburg@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Regensburg**



### **Richtig gut versichert!**

Versicherungen gibt es sehr viele. Doch welche sind wirklich wichtig? Wann bin ich überversichert und verschwende so bares Geld Jahr für Jahr?

Wir informieren Sie über die gängigsten Versicherungen und auf was im Detail zu achten ist.



### **Berufsunfähigkeit – Wenn der eigene Lebensstandard in Gefahr ist**

Das am meisten unterschätzte Risiko: Was, wenn ich morgen nicht mehr arbeiten kann? Welchen staatlichen Anspruch habe ich? Und wie versichere ich mich richtig, um im Ernstfall große Einkommenseinbußen aufzufangen? Lassen Sie sich von uns zeigen, wie Sie sich am besten absichern.



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



## **Referentin/Buchungskontakt**

**Stephanie Ertl, Diplom-Geographin,  
Master of Arts in Umwelt und Bildung  
Tel. 0941/ 51604**

**[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)  
Beratungsstelle Regensburg**

---



## **Gemeinsam fürs Klima: Gefahren erkennen, Maßnahmen ergreifen**

Die Folgen des Klimawandels sind auch in Bayern zunehmend spürbar. Die Zunahme extremer Wetterereignisse in den letzten Jahren verdeutlicht, dass rasches Handeln gefragt ist. Nicht nur Politik und Kommunen, wir alle können und müssen handeln. Der Vortrag motiviert, Treibhausgasemissionen zu minimieren und zugleich Maßnahmen zur Anpassung an Klimafolgen zu ergreifen.

---



## **Ohne Wasser läuft nichts**

Wasser steht uns täglich wie selbstverständlich zur Verfügung. Nicht nur zu Hause, auch bei der Herstellung von Produkten wird Wasser eingesetzt. Was ist „virtuelles“ Wasser? Wie können wir dazu beitragen, die Qualität unseres Trinkwassers zu erhalten? Wie viel Wasser steckt in unseren Lebensmitteln, worauf können wir beim Einkauf achten?

---



## **Kleiderkauf im Umbruch – unser Konsumverhalten zählt!**

Modisch und preiswert, so kleiden wir uns gern. Doch wie das schicke T-Shirt produziert wurde, ist auf den ersten Blick nicht ersichtlich. Mit bunten Logos und Nachhaltigkeitsslogans werben Hersteller für ihre Textilien. Was verbirgt sich dahinter? Wie kann ich umweltfreundlich und fair produzierte Kleidung erkennen und beziehen? Kaufe ich lieber online oder im Geschäft vor Ort? Und wie entsorge ich ausrangierte Kleidung sinnvoll? Im Vortrag erhalten Sie Tipps und Infos rund ums Thema Kleidung.



## **Ökologischer Fußabdruck – wie viel Fläche brauchen wir?**

Durch unseren Konsum beanspruchen wir Flächen - und zwar weltweit. Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie viel Fläche durch unseren Lebensstil beansprucht wird. Seit Jahren verbraucht die Weltbevölkerung mehr Ressourcen, als die Erde dauerhaft bereitstellen kann. Es ist höchste Zeit, Boden gut zu machen. Im Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie ihren Alltag und Einkauf nachhaltig gestalten können.



## **Nachhaltig Online – (wie) geht das?**

Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen – mit dem Smartphone & Co ist dies rund um die Uhr und überall möglich. Damit einher geht ein zunehmender Energieverbrauch für Herstellung und Betrieb von Servern, Smartphones, Tablets & Co. Wie gelingt es, den eigenen digitalen Fußabdruck möglichst klein zu halten?



## **Klimasünde Online-Shopping?**

Der Versandhandel boomt. Immer mehr Waren kaufen wir im Internet und lassen diese nach Hause liefern. Online-Shopping erspart den Weg ins Einkaufszentrum und ist rund um die Uhr bequem von zuhause aus möglich. Aber ist es auch klimafreundlich? Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Kaufe ich lieber Online oder im Geschäft vor Ort? Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Einkauf achten können.



## **Plastik – vom Allesköpper zum Umweltproblem**

Der massenhafte Einsatz von Kunststoffen steht seit Jahren in der Kritik. Doch ein Leben ohne Plastikartikel ist schwer vorstellbar. Welche Gefahren bringen Kunststoffe für unsere Gesundheit und Umwelt? Wie umweltfreundlich ist Bioplastik? Wie entsteht Mikroplastik und wie wirkt es auf Mensch und Umwelt? Gibt es Alternativen?



## **Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut**

Aufgrund veränderter Konsumgewohnheiten erzeugen wir immer mehr Verpackungsabfälle. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren. Zudem können bedenkliche Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Nachwachsend, langlebig, recycelbar: Gibt es „grüne“ Verpackungen? Sie erhalten Informationen zu verschiedenen Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.

## KOCHKURSE UND -VORFÜHRUNGEN

### Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont

Für ein gutes Gelingen von Kochkursen und -vorführungen sind Schulküchen wünschenswert. Erstkontakt für die Buchung bitte bei der Beratungsstelle Regensburg, Tel. 0941/ 51604, [regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)

---

#### ***Kursleitung***

***Erika Brandl***

***Weiden, Neustadt/Waldnaab, Tirschenreuth, Nabburg***

***Tel. 09605/ 2736***

***E-Mail: [brandl-wiesendorf@gmx.de](mailto:brandl-wiesendorf@gmx.de)***



- **Die Milch macht's – kochen und genießen mit Milch**
- **Honig als Nahrungs-, Genuss- und Heilmittel**
- **Heimisches Wintergemüse – Powergemüse in der Küche**

---

#### ***Kursleitung***

***Brigitte Stautner***

***Cham und Umgebung***

***Tel. 09972/ 300282***

***E-Mail: [brigitte.stautner@gmx.de](mailto:brigitte.stautner@gmx.de)***



- **Brotgeheimnis**

- **Küchl und Schmalzgebäck**

- **Schnell und guad**

---

# KOCHKURSE UND -VORFÜHRUNGEN

---



## ***Kursleitung***

***Christine Rosenhammer***

***Deggendorf, Dingolfing, Rottenburg, Straubing***

***Tel. 09953/ 485***

***E-Mail: [christine.rosenhammer@t-online.de](mailto:christine.rosenhammer@t-online.de)***

- Mediterrane Küche**
- Altes Gemüse - neu entdeckt**
- Superfood auf bayrisch**
- Fingerfood für Gäste**
- Die jungen Wilden - Kochen mit Wildkräutern**

---

## ***Kursleitung***

***Veronika Hirsch***

***Kelheim, Landshut, Mainburg, Neustadt/Donau, Rottenburg***

***Tel. 08783/ 9674626***

***E-Mail: [veronika.gabriel@gmx.de](mailto:veronika.gabriel@gmx.de)***



- Frühlingsküche – der Garten erwacht**
- Strudel pikant und süß**
- Maultaschen, Speckknödel und Co. – wie zu Großmutters Zeiten**
- Fisch – gesund und vielseitig**
- Knödelküche – rund und lecker**

**...und vieles Weitere auf Anfrage.**

---

## Tipps von Profis für Haushalte unterschiedlicher Generationen

Sie möchten Ihren Haushalt erfolgreich managen und die Finanzen besser überblicken? Sie benötigen Tipps für eine gesunde, schnelle Küche und zeitsparende Arbeitstechniken?

Wir haben unser HaushaltsTraining für unterschiedliche Lebensphasen neu konzipiert.



### **HaushaltsTraining 30plus für Berufstätige mit Familie**

Schwerpunkt: Zeitmanagement im Haushalt



### **HaushaltsTraining 60plus für Senioren**

Schwerpunkt: Anpassung der Ernährung und der Haushaltsführung an die Erfordernisse des Alters

*Gebühren auf Anfrage*

*Schulungsort: Regensburg*

*Termine im Frühjahr und im Herbst*

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Regensburg  
unter Tel. 0941/ 51604 oder*

*[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)*

**Wir unterstützen Unternehmen, Betriebe und Behörden bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter.**



Zu Gesundheitstagen oder -projekten bieten wir ein individuell angepasstes Angebot an Vorträgen, Ausstellungen und Infoständen zu Themen wie

- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Darmgesundheit
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ernährungstrends: Gesund essen – aber was?

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Regensburg unter Tel. 0941/ 51604 oder [regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)*

### **Vorbereitungslehrgang zur Prüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschafter:in nach § 45.2 BBiG**



Sie sind bereits in der Hauswirtschaft beschäftigt und suchen ein neues Tätigkeitsfeld, um Ihre Familienkompetenzen zu nutzen, oder sind Hausfrau/-mann und möchten sich weiterbilden und einen staatlich anerkannten Berufsabschluss erreichen?

Im einjährigen berufsbegleitenden Lehrgang bilden erfahrene Expert:innen praxisnah mit allen notwendigen Inhalten aus.

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Regensburg  
unter Tel. 0941/ 51604 oder  
[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)*

## Schule fürs Leben in Bayerns Klassenzimmern



2020 beschloss das Kabinett der Bayerischen Staatsregierung das Bildungskonzept „Schule fürs Leben“ mit den Bereichen „Alltagskompetenz und Lebensökonomie“. Der VerbraucherService Bayern unterstützt Lehrer:innen und Schüler:innen vor Ort oder online mit Lern- und Arbeitseinheiten, die in den Beratungsstellen oder über die Homepage angefragt werden können.

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Regensburg unter Tel. 0941/ 51604 oder [regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)*

# AUSSTELLUNGEN IM VERLEIH



## Ernährung

- Zu viel – zu fett – zu süß
- Darmgesundheit: Darm gut – alles gut!
- Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
- Seniorennährung: schmeckt.belebt.stärkt
- Salz – Infos und Tipps



## Umwelt

- Gemeinsam fürs Klima
- Rohstoffe im Blick
- Nachhaltig online
- Boden schätzen, Boden schützen
- Kunststoffe – Segen oder Fluch?



## Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher

## BERATUNGSSTELLEN IN IHRER UMGEBUNG



### Beratungsstelle Regensburg

Frauenbergl 4, 93047 Regensburg

Tel. 0941/ 51604

[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
--------------------	------------------

Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
---------------------	-------------------

Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr
------------	-------------------



### Beratungsstelle Schwandorf

Spitalgarten 1 (neues Rathaus), 92421 Schwandorf

Tel. 09431/ 4 52 90

[schwandorf@verbraucherservice-bayern.de](mailto:schwandorf@verbraucherservice-bayern.de)

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag	9.00 – 12.30 Uhr
-------------------------	------------------



### Beratungsstelle Cham

Obere Regenstraße 15, 93413 Cham

Tel. 09971/ 67 53

[cham@verbraucherservice-bayern.de](mailto:cham@verbraucherservice-bayern.de)

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag	9.00 – 13.00 Uhr
---------------------	------------------

Donnerstag und Freitag	9.00 – 13.00 Uhr
------------------------	------------------



## **Vorträge und Kurse**

### **KDFB-Zweigvereine**

Vortragsgebühr: 105 Euro

Kursgebühr: 140 Euro  
zzgl. Materialkosten

Die Fahrtkosten übernimmt der  
VerbraucherService Bayern!

### **Gemeinnützige Organisationen, Behörden und öffentliche Einrichtungen**

Vortragsgebühr: 150 Euro  
zzgl. Fahrtkosten

Kursgebühr: 200 Euro  
zzgl. Fahrtkosten  
zzgl. Materialkosten

### **Kindergärten und Schulen (incl. Schule fürs Leben)**

Bildungsangebot je Doppelstunde: 120 Euro  
zzgl. Fahrtkosten  
zzgl. Materialkosten

### **Gebühren für sonstige interessierte Gruppen, Institutionen oder Unternehmen auf Anfrage!**



## Ausstellungen

Leihgebühr: keine

Kaution: 50 Euro

Versandkosten sind zu übernehmen.



## Verbraucherberatung

Je angefangene 30 Minuten: 35 Euro

Das detaillierte Gebührenverzeichnis finden Sie auf unserer Webseite unter

[> beratung  
> gebuehrenuebersicht](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds erhalten auf alle Beratungsleistungen (ausgenommen Energieberatung) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent.



#### **Herausgeber: Beratungsstelle Regensburg**

Frauenbergl 4, 93047 Regensburg, Tel. 0941/ 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)  
[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)  
[www.instagram.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.instagram.com/VerbraucherServiceBayern)



**Bildnachweis:** Titel: © Andreas - stock.adobe.com; S. 6,7 : © pixabay.com; S. 8: © wormundlinke, © pixabay.com; S. 9: © wormundlinke, © katinkah - stock.adobe.com, © freepik.com, © Markus Mainka - stock.adobe.com; S. 10, 11, 12: © pixabay.com; S. 13: © Elenabsl - stock.adobe.com; S. 14 © vegefox.com - stock.adobe.com, © Rubysoho - Fotolia.com; S. 15: © pixabay.com, S. 16: © F-Matte-adpic.com, © marcus\_hofmann - stock.adobe.com; S.17: © Miha Creative - stock.adobe.com, © pixabay.com, S. 18: © pixabay.com, © malp - stock.adobe.com, © Production Perig - stock.adobe.com, S. 19: © pixabay.com, © Hazal - stock.adobe.com; S. 20,21: © pixabay.com; S. 22: © Andrey Popov - stock.adobe.com, © lukas\_zb - Fotolia.com; S. 23: © yasuhiro amano - Fotolia.com; S. 25: © Syda Pictures - stock.adobe.com

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

