



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Beratungsstellen Regensburg/Schwandorf/Cham

Bildungsangebote

Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen



WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

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

Wir bieten seit 70 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.



Liebe Leserinnen und Leser, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende des KDFB,

wir präsentieren Ihnen unser aktuelles Bildungsprogramm.

Unsere Referentinnen und Referenten haben ein umfangreiches Angebot für Sie erstellt. Neben Vorträgen und Kochkursen können Sie auch neue Formate buchen, wie z.B. einen Filmeabend mit Diskussion zum Thema „Mit Rückenwind gegen CO₂“ oder Sie lassen sich von unserer Umweltberaterin Stephanie Ertl inspirieren, wie man endlich mit dem Ausmisten beginnt und dabei auch noch etwas in Sachen Nachhaltigkeit tut.

Im Bereich Ernährung stellt Sandra Nirschl u.a. die Proteine in den Fokus oder spricht in einem weiteren Vortrag über Hülsenfrüchte, die wiederentdeckten Superfoods.

Vielleicht ergänzen Sie den Vortrag durch einen praktischen Kochkurs „Superfood auf bayrisch“!?

Im Bereich Verbraucherrecht ist nun auch Jaqueline Jaworska als Referentin tätig. Sie können sie zu den Themen „Online Verträge“ oder „Nebenkostenabrechnung“ buchen.

Im Bereich Finanzen informiert sich nach wie vor unabhängig und neutral unser Berater und Referent Christian Richter.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und blättern Sie durch unser Angebot. Auch in Unternehmen und Schulen gehen wir gerne mit unseren Vortragsangeboten. Unsere Referentinnen und Referenten 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	19
Angebote für Unternehmen	22
Berufsbildung	23
Schule fürs Leben	24
Ausstellungen im Verleih	25
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	26
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

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

- Vorträge:**
- Nicole Bräu**, Betriebswirtin (HWK)
 - Stephanie Ertl**, Diplom-Geographin, M.A. Umwelt und Bildung
 - Jaqueline Jaworska**, Verbraucherberaterin (LL.B. Digital Law)
 - Sandra Nirschl**, M.Sc. Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften
 - Christian Richter**, Finanzwirt
 - Barbara Schmidmeier**, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
 - Eva-Maria Traupe**, Volljuristin

- Kochkursleitung:**
- Erika Brandl**
 - Sylvia Heuberger**
 - Veronika Hirsch**
 - Gabriele Ram**
 - Christine Rosenhammer**

! 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 finden Sie die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.

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
Beratungsstelle Regensburg

Kleidung zum Wohlfühlen - Fasern im Umweltcheck



Neue Modetrends, grüne Logos und umweltfreundlich klingende Namen: Beim Kleiderkauf ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Im Vortrag lernen Sie verschiedene Fasern mit ihren typischen Eigenschaften kennen und erhalten Tipps und Infos rund ums Thema nachhaltige Kleidung.

Wenn alles zu viel wird: Zeit zum Ausmisten!



Weniger Ballast kann unsere Lebensqualität verbessern! Doch viele Menschen sind überfordert oder wissen nicht, wo anfangen und wohin mit ausrangierten Gegenständen. Wir geben praktische Tipps, wie man am besten mit dem Ausmisten beginnt und damit ganz nebenbei auch etwas für die Nachhaltigkeit tut.

Vorsicht Greenwashing: Grüne Werbung erkennen



Viele Produkte erwecken den Eindruck, umweltfreundlich zu sein. Doch stimmt das wirklich? Neben aussagekräftigen Gütezeichen finden sich auch irreführende Aussagen über Umweltvorteile, die zum Kauf mit einem guten Gewissen anregen sollen. Wir klären, wo uns Greenwashing im Alltag begegnet und worauf wir beim Einkauf achten können.



Klimaneutral leben – geht das?

Die Folgen des Klimawandels sind zunehmend spürbar, Klimaschutz ist wichtiger denn je. Dabei sind Ausgleichszahlungen ein wichtiger Baustein, um klimaneutral zu werden, doch reicht das aus? Wir gehen der Frage nach, was Klimaneutralität bedeutet und wie wir diese erreichen.



Mit Rückenwind gegen CO2: Filmeabend mit Diskussion

Klimaschutz geht alle an, gemeinsam können wir viel bewegen. In unserem unterhaltsamen Film „Mit Rückenwind gegen CO2“ (ca. 40 min.) zeigen wir Ihnen anhand vieler Beispiele, was jede und jeder im Alltag dazu beitragen kann. Im Anschluss an den Film gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und weiter zu informieren.



Cool bleiben bei Hitze

Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf und beeinträchtigen die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Mit den richtigen Maßnahmen lässt sich die Wärme in den eigenen vier Wänden auch ohne teure Klimaanlage in Schach halten. In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe und leicht umsetzbare Tipps, wie sie am besten durch die nächste Hitzewelle kommen.



Schimmel in der Wohnung – was ist zu tun?

Fast jeder zweite Haushalt hat ein Schimmelproblem. Abwarten verschlimmert nur die Lage. Wie kann Schimmel vermieden werden und wie wird man ihn wieder los? Beim Vortrag erhalten Sie Tipps für ein gesundes Raumklima.



Wie wird mein Garten klimafit?

Mal zu heiß, mal zu trocken: Der Klimawandel stellt Gärtner vor neue Herausforderungen. Dürren, Starkregen und Stürme können enorme Schäden anrichten und manche Pflanzen lassen sich nur mit viel Aufwand erhalten. Mit verschiedenen Maßnahmen können Sie Ihr Grundstück an Veränderungen anpassen und ein lebenswertes Wohnumfeld schaffen.



Ohne Wasser läuft nichts – unser kostbarstes Gut

Wasser begleitet uns tagtäglich. Nicht nur zu Hause, auch bei der Herstellung von zahlreichen Produkten spielt es eine zentrale Rolle. Veränderte Niederschlagsverhältnisse stellen unsere Wasserversorgung vor neue Herausforderungen. Wir können dazu beitragen, die Qualität unseres Trinkwassers zu erhalten und uns vor Starkregen und Trockenheit zu schützen.



Wasser im Warenkorb: Wie Konsum die Welt verändert

Ob Lebensmittel, Kleidung oder Papier: In unseren Produkten stecken teils große Mengen an Wasser. Wir gehen der Frage nach, ob Produkte mit einem hohen Wasserverbrauch automatisch umweltschädlich sind, und geben Tipps zum wasserschonenden Einkauf.



Saubere Wäsche, saubere Umwelt

Häufig besteht die Befürchtung, dass umweltfreundliches Verhalten teuer und aufwendig ist. Beim Wäschewaschen ist eindeutig das Gegenteil der Fall. Wer nachhaltig wäscht, erzielt ein gutes Waschergebnis und spart zugleich Geld. Im Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse im Umgang mit Wäsche erläutert und praktische Tipps gegeben.



Weniger Plastik, mehr Lebensqualität

Kunststoffe sind mittlerweile überall in der Umwelt zu finden, selbst in entlegenen Regionen. Die Folgen sind weitreichend. Auf Plastikmüll in den Ozeanen bilden Mikroorganismen neue Lebensgemeinschaften, umgekehrt stellen Kunststoffteile in der Umwelt eine Gefahr für Lebewesen dar. Mikroplastik gelangt über Nahrung und Luft auch in unseren Körper. Der Vortrag informiert über aktuelle Entwicklungen und gibt Tipps für einen bewussten Umgang mit Plastik.



Umweltfreundlich durchs Web

Digitale Anwendungen und zunehmend auch künstliche Intelligenz verändern unseren Alltag. Was auf den ersten Blick sauber und klimafreundlich wirkt, verbraucht unbemerkt Energie und Ressourcen. Wie gelingt es, den eigenen digitalen Fußabdruck möglichst klein zu halten? Im Vortrag erfahren Sie, welche Maßnahmen besonders wirksam sind.



Ein Klick – viele Möglichkeiten: Umweltbewusst online shoppen

Nach Feierabend bequem Waren auswählen und nach Hause liefern lassen, dank Online-Shopping ist das heute Realität. Der Online-Handel boomt, zunehmend kommt KI zum Einsatz und sorgt unbemerkt für ein reibungsloses Einkaufserlebnis. Wir haben es in der Hand, ob der Einkauf im Internet die Umwelt belastet oder aber Vorteile mit sich bringt. Im Vortrag erhalten Sie Tipps und Infos rund um den Online-Kauf.

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

Proteine im Fokus



Eiweißreiche Ernährung liegt im Trend. Aber wie viel brauchen wir wirklich? Und wie kann man seinen Bedarf lecker, gesund und nachhaltig decken? Wir besprechen verschiedene Proteinquellen und räumen mit Mythen auf.

Hülsenfrüchte – wiederentdeckte Superfoods



Hülsenfrüchte sind echte Alleskönner und unterschätzte Superfoods. Erbsen, Linsen und Bohnen sind gesund, vielseitig einsetzbar, preiswert und lange haltbar. Ihr Anbau ist zudem umweltfreundlich! Erfahren Sie mehr über Zubereitungstipps und Ideen für die kreative Küche.

Darm gut – alles gut!



Der Darm kann weit mehr als nur verdauen. Er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Psyche und unser Wohlbefinden. Im Vortrag erhalten Sie spannende neue Erkenntnisse sowie praktische Ernährungstipps für Ihre Darmgesundheit.



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 brauchen wir ausreichend Eiweiß. Um das zu erreichen, gibt es mittlerweile vielfältige Möglichkeiten zur Proteinversorgung. Wir zeigen, welche Alternativen es gibt und räumen mit Vorurteilen auf.



Regionale Lebensmittel & heimische Superfoods

Als frisch und umweltfreundlich gelten sie, doch wie erkennt man, ob Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods mithalten? Erfahren Sie Aktuelles rund um die Kennzeichnung und Marketingtrends.



Lebensmittelkennzeichnung – da weiß ich, was drin ist?!

Zuckerfrei, proteinreich, „100 % natürlich“ – klingt gut, aber was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag schauen wir uns an, was auf Lebensmittelverpackungen stehen muss und wie man echte Informationen von leeren Versprechen unterscheidet. Für alle, die im Supermarkt den Durchblick behalten wollen.

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 und Rücksendung der Pakete 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, Sprachassistent, Soziale Netzwerke, Online-Shopping, Scoring und Bezahlen. Auch auf die Effekte der KI gehen wir ein. Sie erhalten einen kompakten Überblick über die Vor- und Nachteile der Verbraucher:innen in den unterschiedlichen Bereichen.



Social Media und Messengerdienste

Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp und Telegram – in diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten sozialen Netzwerke und Messengerdienste und erfahren, worauf Sie bei der Nutzung unbedingt achten sollten. Personalisierte Werbung wird ebenso Thema sein wie Kettenbriefe und der Enkeltrick. Es wird erklärt, wie Abzockmaschinen erkannt und Fallen vermieden werden können.



Neu! Basics Verbraucherschutz

Wer schon mal Probleme mit einem Unternehmen hatte, hat sich vermutlich auch bereits im Chaos zwischen telefonischen Warteschleifen, wenig hilfreichen Online FAQs oder Standardantworten von Bots verheddert. Wir alle sind Verbraucher:innen, schließen täglich Verträge ab, vergessen, Verträge zu kündigen.. Werbung versucht uns zu beeinflussen, Abzocker wollen uns übers Ohr hauen. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die Grundlagen, die Sie berücksichtigen können, um Schwierigkeiten zu vermeiden bzw. bei Problemen möglichst effizient zu einer Lösung zu kommen.



Aktuelle Stunde

Während der Coronapandemie waren es Flug- und Urlaubsstornierungen, während der Energiekrise hauptsächlich energierechtliche Probleme. Dieser Vortrag bietet Ihnen einen Überblick über gerade aktuelle verbraucherrechtliche Themen, weist Sie auf Abzockmaschinen hin und zeigt Ihnen konkrete Handlungsempfehlungen auf.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Jaqueline Jaworska, Verbraucherberaterin (LL.B. Digital Law)

Tel. 0941/ 51604

j.jaworska@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Regensburg



Online-Verträge – Ihre Rechte als Verbraucher:in

Immer mehr Verträge werden heute online abgeschlossen. Das geschieht oft schon mit wenigen Klicks. Doch worauf sollte man wirklich achten? Wie funktioniert das Widerrufsrecht und woran erkennt man unseriöse Anbieter, die seriös wirken, aber Kostenfallen verbergen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Ihre wichtigsten Rechte beim Online-Einkauf und erfahren, wie Sie sich sicher im digitalen Vertragsdschungel bewegen!



Nebenkostenabrechnung verstehen und prüfen

Betriebskostenabrechnungen sind für viele Mieter schwer nachvollziehbar – und nicht selten fehlerhaft. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Betriebskostenabrechnung Schritt für Schritt prüfen können. Es wird erklärt, welche Kosten umlagefähig sind, welche Fristen gelten und welche typischen Fehler immer wieder vorkommen. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit der Abrechnung zu geben und Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Rechte als Mieter wahrnehmen können.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Barbara Schmidmeier, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Tel. 0941/ 51604

regensburg@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Regensburg

Die elektronische Patientenakte für alle – was Sie darüber wissen sollten!

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran, das Kernelement ist die elektronische Patientenakte.

2025 wurde die E-Akte verpflichtend für alle gesetzlich Versicherte eingeführt und kann bundesweit genutzt werden. Wir informieren über die Anwendung und den Nutzen der elektronischen Patientenakte. Wo sind die Vorteile und worauf ist zu achten? Wer kann auf die Akte zugreifen und welche Sicherheitsrisiken werden diskutiert?

Beim neuen System gilt es, medizinischen Nutzen gegen IT und Datensicherheit abzuwägen.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt
Nicole Bräu, Betriebswirtin (HWK)
Tel. 09971/ 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 Alters vorsorgen.



ETFs für Einsteiger

ETFs sind in aller Munde. Doch wie funktionieren diese? Sind diese überhaupt für alle 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.

Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont

Für ein gutes Gelingen von Kochkursen und -vorführungen sind Schulküchen wünschenswert. Eine Buchung ist direkt bei der jeweiligen Kursleitung möglich.

Kursleitung

Erika Brandl

Weiden, Neustadt/Waldnaab, Tirschenreuth, Nabburg

Tel. 09605/ 2736

E-Mail: brandl-wiesendorf@gmx.de



- Die Milch macht´s – kochen und genießen mit Milch
 - Honig als Nahrungs-, Genuss- und Heilmittel
 - Heimisches Wintergemüse
-

Kursleitung

Gabriele Ram

Landkreis Neustadt

Tel. 09651/ 4148

E-Mail: hubert.ram@t-online.de



- Tausendsassa Hefeteig - süße und pikante Variationen
 - Fermentieren - Gemüse ganz einfach noch gesünder machen
 - Bäckchen, Brustkern und Maiserl - besondere Fleischstücke vom Rind köstlich zubereitet
-



Kursleitung

Christine Rosenhammer

Deggendorf, Dingolfing, Rottenburg, Straubing

Tel. 09953/ 485

E-Mail: 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



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

...und vieles Weitere auf Anfrage.

Kursleitung

Sylvia Heuberger

Landkreis Regensburg und Umgebung

Tel. 0151 62855443

E-Mail: sylvia.heuberger1990@gmail.com



- **Verschiedenes aus Hefeteig**
 - **Schmalzgebäck - Küchel, Strietzel und Co.**
 - **Schnelle Gerichte für den Alltag**
 - **Torten-Grundkurs (Biskuitboden und Füllungen)**
 - **Vielseitige Kartoffelteig- und Mehlspeisen**
-

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



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

Online-Weiterbildung zum/zur Meister/in der Hauswirtschaft



für Hauswirtschaftler und Hauswirtschaftlerinnen, die sich zukunftsorientiert für Leitungsaufgaben fortbilden und qualifizieren möchten.

Der Lehrgang umfasst ca. 650 Unterrichtsstunden und findet online an einem Tag pro Woche statt, dazu 2 x eine Woche Präsenzunterricht in Augsburg.

Qualifikationsschwerpunkte:

- Haushaltsmanagement
- Personalführung und -motivation
- Qualitätsmanagement
- Projektmanagement

Nächster Lehrgang ab November 2027

Weitere Informationen und Anmeldung:

Birgit Billy, Projektleitung Hauswirtschaftliche Berufsbildung

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Prinzregentenstraße 9, 86150 Augsburg

Tel. 0821 510368

E-Mail: b.billy@verbraucherservice-bayern.de

www.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 Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler 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



Ernährung

- Proteine im Fokus
 - Salz – die Menge ist entscheidend
 - Zu viel – zu fett – zu süß
 - Darm gut – alles gut! Informationen zur Darmgesundheit
 - Lebensmittel – genießen statt verschwenden
 - Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
-



Umwelt

- Wenn Wasser zur Herausforderung wird
 - Gemeinsam fürs Klima
 - Rohstoffe im Blick
 - Nachhaltig online
 - Boden schätzen, Boden schützen
 - Nachhaltig mobil
-



Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher



Beratungsstelle Regensburg

Albertstraße 5, 93047 Regensburg

Tel. 0941/ 51604

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

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr



Beratungsstelle Cham

Obere Regenstraße 15, 93413 Cham

Tel. 09971/ 6753

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

www.verbraucherservice-bayern.de > [beratung](#)
> [gebuehrenebersicht](#)

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



Herausgeber: Beratungsstelle Regensburg

Albertstraße 5, 93047 Regensburg, Tel. 0941/ 51604

regensburg@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

www.instagram.com/VerbraucherServiceBayern



Bildnachweise: S. 6: © Forenius - stock.adobe.com, © shintartanya - stock.adobe.com, © Firn - stock.adobe.com; S. 7: © VRD - Fotolia.com, © Oliver Scholz, © rohapp - Fotolia.com, © Zlatan Durakovic - Fotolia.com; S. 8: © JJ Gouin - stock.adobe.com, © sebra - stock.adobe.com, © recep aktas - stock.adobe.com, © Monkey Business - stock.adobe.com; S. 9: © iStock.com - Inside Creative House, © wormundlinke, KI-generiert (Copilot); S. 10: © samael334 - stock.adobe.com, © photocrew - stock.adobe.com, © wormundlinke-München; S. 11: © wormundlinke-München, © katinkah - stock.adobe.com, © NDABCREATIVITY - stock.adobe.com, © KUBE - stock.adobe.com; S. 12: © Trueffelpix - Fotolia.com, © Chaay_tee - stock.adobe.com; S. 13: © Urupong - stock.adobe.com, © vegefox.com - stock.adobe.com, KI-generiert (ChatGPT); S. 14: © Bits and Splits - stock.adobe.com, © fovito - stock.adobe.com; S. 15: © sh99 - stock.adobe.com; S. 16: KI-generiert (ChatGPT); S. 17: © DOC-Photo-panthermedia, © Julien Eichinger - stock.adobe.com; S. 18: © Zerbor - Fotolia.com, © marcus_hofmann - stock.adobe.com; S. 19: © photocrew - Fotolia.com, © artemidovna - stock.adobe.com; S. 20: © Hetizia - Fotolia.com, KI-generiert (ChatGPT); S. 21: © Ars Ulrikusch - Fotolia.com; S. 22: © yasuhiko amano-Fotolia.com; S. 23: © Drazen - stock.adobe.com; S. 24: © Syda Pictures - stock.adobe.com

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

