



Immer anders, immer ich



Herbst / Winter
2020 / 2021

Herbst-/Wintersemester 2020/2021

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1	2	3	4
Oktober	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	1
November	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
Dezember	30	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
Januar	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

Die gelben Kreise kennzeichnen die unterrichtsfreien Tage.

Schulferien

27.07.2020 – 07.09.2020	Sommerferien
03.10.2020	Tag der deutschen Einheit
02.11.2020 – 06.11.2020	Herbstferien
18.11.2020	Buß- und Betttag
23.12.2019 – 08.01.2021	Weihnachtsferien
06.01.2021	Heilige Drei Könige
15.02.2021 – 19.02.2021	Winterferien

Semesterzeitraum

14. September 2020 bis
5. Februar 2021

Während der Schulferien und an Feiertagen
finden in der Regel keine Veranstaltungen statt.

**Einige Kurse, z. B. Intensivkurse, sind
jedoch schulferienunabhängig.**

*„Wenn Du Gott zum Lachen bringen willst,
erzähle ihm von Deinen Plänen.“*

Blaise Pascal

Liebe Interessierte,

eigentlich gab es in den vergangenen Wochen und Monaten zumindest für uns nicht sehr viele Anlässe zum Lachen. Ohne Atempause wurde man von den Entwicklungen eingeholt und Pläne, Entscheidungen, Maßnahmen mussten täglich umgeworfen, neu überdacht und kritisch hinterfragt werden.



Alle Entscheidungsträger mussten Entscheidungen treffen, ohne die dafür wichtigste Grundlage: Erkenntnisse und Erfahrungen aus ähnlichen Situationen. Dabei zeigte sich, wer in der Lage war, Verantwortung und Planung für das Unplanbare zu übernehmen und wer durch laute, unsachliche Kritik von seiner eigenen Handlungsfähigkeit, seiner Lethargie und seiner Unsicherheit ablenken wollte.

Altbewährtes wurde in kurzer Zeit komplett umgekrempelt und so sehen Sie dieses Programm zum ersten Mal ausschließlich digital und nicht gedruckt. Auch die Kurse werden im kommenden Semester noch nicht gänzlich in der bekannten Form stattfinden können. Die Umsetzung der Hygienevorschriften fordert Eingriffe, die wir so genau wie nötig und so sanft wie möglich umsetzen werden.

Man muss mutig sein, um die Unsicherheit mit Leben zu füllen und nicht einfach abzuwarten. Unsere Dozent*innen waren und sind sehr mutig. Sie haben sich nicht von den Unwägbarkeiten abschrecken lassen und wieder ein tolles Programmangebot geliefert. Und das, obwohl bis zum heutigen Tag noch nicht klar ist, welche Räumlichkeiten wir in welchem Umfang nutzen können.

Für diesen Mut bedanke ich mich und versichere Ihnen, dass wir von unserer Seite alles tun werden, um dieses tolle Angebot bestmöglich verwirklichen zu können.

Wir wünschen Ihnen und uns, dass dieser Mut belohnt wird und wir uns im Herbst endlich wiedersehen!

Bleiben Sie gesund!

Ihre

A handwritten signature in blue ink, reading 'Petra Winterstein', with a long, sweeping flourish extending to the right.

Petra Winterstein
Leiterin der Volkshochschule

INFO

Nutzen Sie die bequeme
Anmeldung über unsere Homepage
www.vhs-roth.de

Hygiene- und Präventionskonzept für vhs-Kurse im Landkreis Roth



(ausgenommen Ausstellungen und Sonderveranstaltungen – hier gilt ein eigenes Konzept)
gültig ab 14. Juli 2020

Das Konzept entspricht in Gänze den Hygienevorschriften des Bayerischen KuMi und wird noch um kursspezifische Regularien ergänzt. Im Rahmen der vhs im Landkreis Roth sind folgende Hygieneanforderungen zur Vermeidung von Covid-19-Infektionen zwingend zu beachten:

Vor Kursantritt und -beginn*

Die Teilnehmenden sind darauf hinzuweisen, dass sie bei Vorliegen von unspezifischen Krankheitssymptomen oder Kontakt mit Corona-Infizierten nicht am Kurs teilnehmen dürfen. Sollte ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin während der Durchführung Symptome entwickeln oder zeigen, so ist dieser unverzüglich vom Kursgeschehen zu isolieren und das Gesundheitsamt Roth zu informieren. Hier ist die Eigenverantwortung der Kursteilnehmenden und des Kursleitenden gefordert.

Personen mit Erkältungssymptomen sind nicht zugelassen. Bei den Kursen, Veranstaltungen und Seminaren in allen Fachbereichen ist der Mindestabstand von 1,5 m bzw. bei Bewegungskursen 4 m², bei Führungen im Innenbereich 20 m² zwingend einzuhalten, andernfalls muss die Teilnehmerzahl entsprechend reduziert werden. Gruppenarbeiten sind in Kursen nicht zugelassen. Gruppenbildungen vor, während oder nach der Veranstaltung sind zu vermeiden. Gültigkeit hat für alle Angebote in allen Fachbereichen das Tragen einer Alltagsmaske beim Eintritt bis zum Erlangen des festen Sitzplatzes. Die Maske kann bei Einhaltung des jeweilig erforderlichen Sicherheitsabstandes abgenommen werden.

Infoschreiben vor Kursantritt und Datenschutz

Dies* wird vor Kursantritt allen Teilnehmenden schriftlich mitgeteilt in dem Einladungsschreiben, das sie zwingend vor Kursbeginn erhalten. Bei Auftritt von Krankheitssymptomen in der Familie oder mit Kontaktpersonen sind die Teilnehmenden und auch Kursleitenden angehalten zu Hause zu bleiben, den Kursträger zu informieren und einen Arzt zu konsultieren. Schule und Unterrichtsraum dürfen nicht mehr betreten werden.

Unterrichtsgeschehen

Vor Beginn und nach Beendigung des Kursgeschehens (pro Tag und Kurs) müssen die wischbaren Flächen (Tische, Stühle, Türklinken, Pult) durch Kursträger, Vermieter oder Kursleitende desinfiziert werden. Dies muss sichergestellt sein und vor Kursbeginn festgelegt werden.

Jeder Teilnehmende und die Lehrkraft müssen beim Eintritt ins Klassenzimmer ihre Hände desinfizieren und Mundschutz tragen. Während des Unterrichts kann der Mundschutz bei ausreichender Sitzdistanz weggelassen werden.

Raum

Im Raum muss der Mindestabstand von 1,5 m (4 m² bei Fitness-, Tanz- und Entspannungskursen) im Radius für jeden Teilnehmenden inkl. Kursleitenden gegeben sein. Vor und nach dem Unterrichtsgeschehen und stündlich muss der Raum für mindestens 10 Minuten belüftet werden. Eine regelmäßige Raumreinigung von Boden und Ablageflächen ist vor und nach dem täglichen Unterrichtsgeschehen zu gewährleisten.

Kurse im Bewegungs- und Entspannungsbereich

Die künftige Begrenzung der Teilnehmendenzahl ergibt sich für den Innen- und Außenbereich aus den jeweiligen konkreten räumlichen Rahmenbedingungen (Raumgröße, Belüftung). Je nach Bewegungs- bzw. Atmungsintensität des Angebots ggf. auf deutlich größeren Abstand als 1,5 m bzw. deutlich mehr als 4 m²/Person sowie in Innenräumen auf sehr gute Durchlüftung zu achten. Zudem gilt für die Durchführung der Kurse das Rahmenhygienekonzept Sport des TMI und des StMGP. Nach Abstimmung mit dem KuMi ist dabei zu beachten: Bei einer Kursdauer von mehr als 120 Minuten muss ein ausreichender Austausch von Frischluft gewährleistet sein. Bei länger andauernden Kursen wird diese Lüftungspause in den Kursbeschreibungen und in der Verwaltungssoftware transparent dokumentiert. Im Sinne des Infektionsschutzes ist ein regelmäßiges und kontinuierliches Lüften mit einem möglichst umfassenden Luftaustausch dringend zu empfehlen.

Tanzkurse

Für die Durchführung von Tanzkursen gelten folgende Vorgaben nach 5. BaylFSMV § 9 Absatz 7:

Zwischen zwei festen Tanzpartnern kann auf die Einhaltung der Voraussetzungen von § 9 Abs. 2 Nr. 1 und 3 (Mindestabstand, Kontaktfreiheit) verzichtet werden. Zwischen verschiedenen Tanzpaaren müssen der Mindestabstand von 1,5 m und Kontaktfreiheit eingehalten werden.

Die Teilnehmenden und die Kursleitenden können gemäß Hygienekonzept Sport Umkleiden und Duschen wieder nutzen, sofern diese ausreichend belüftet sind und der Mindestabstand gewährleistet ist.

Kochkurse / Nähkurse

In den Lehrküchen und auch beim gemeinsamen Essen wird soweit möglich zwischen allen Personen ein Abstand von mindestens 1,5 m eingehalten. Falls dies nicht möglich ist, muss ein Mund-Nasen-Schutz (Alltagsmaske) getragen werden. Bei Spülvorgängen wird gewährleistet, dass die vorgegebenen Temperaturen erreicht werden, um eine sichere Reinigung der Küchenutensilien vorzunehmen. Bei der Benutzung der Arbeitsmittel durch die gleichen Personen sind Einmal-Handschuhe zu tragen. Wenn sich Einmal-Handschuhe nicht bewähren, müssen die Arbeitsmittel nach Gebrauch gereinigt werden. Weitere Hinweise zu Hygienevorgaben siehe Hygienekonzept Gastronomie.

Auch bei Nähkursen muss der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden. Sollte dies nicht möglich sein, muss ein Mund-Nasen-Schutz (Alltagsmaske) getragen werden.

Stadt-, Kultur- und Naturführungen

Gemäß 5. BaylFSMV § 11 Abs. 2 gelten hierfür folgende Vorgaben: Stadt-, Kultur- und Naturführungen sind zulässig, wenn durch geeignete Maßnahmen sichergestellt ist, dass grundsätzlich der Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Teilnehmenden eingehalten werden kann. Die Gruppengröße ist in geschlossenen Räumen auf eine Person je 20 m² und im Freien nur zu begrenzen, wenn im Außenbereich der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

Angebote in der kulturellen Bildung (z. B. Filmabende, Theaterkurse, Konzerte, o. ä.) allgemeines

Mindestabstand von 1,5 m grundsätzlich zwischen allen Teilnehmenden, also Besuchern und Mitwirkenden; Die Besucher haben fest zugeordnete Sitzplätze, die auch nach den Pausen wieder einzunehmen sind. Einen Ticketverkauf gibt

es in der Regel an der vhs nicht. Die Besucher können sich online einbuchen oder auch mit Anmeldeformular anmelden. Der Name des angemeldeten Besuchers wird auf einer Liste abgestrichen. Unangemeldete Besucher haben keinen Zutritt.

Veranstaltungsbesucher/-innen sind über die aktuell gültigen Hygienekonzepte in geeigneter Form zu informieren (Aushänge mit Piktogrammen am Eingang, im Veranstaltungsraum sowie in den sanitären Anlagen) sowie Vorabinformo bei der Webanmeldung. In den kurz- und mittelfristig stattfindenden Veranstaltungen der vhs wird auf ein spezielles Gastroangebot verzichtet. Für Veranstaltungsräume mit eigener Gastronomie gelten die in der Gastronomie aktuell anwendbaren Hygienekonzepte. Die Nutzung der Garderoben- und Aufenthaltsräume werden auf ein Mindestmaß be- und genutzt. Der Mindestabstand muss eingehalten werden. Alle Mitarbeitenden, die an der kulturellen Veranstaltung beteiligt sind, wurden eingehend über die notwendigen Hygienemaßnahmen unterrichtet und zur Einhaltung derselben angehalten.

Für jede kulturelle Veranstaltung wird 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ein eigenes Hygienekonzept erstellt, das den aktuellen Vorgaben des KuMi (Hygienekonzept Erwachsenenbildung) und der jeweiligen Ministerien (z.B. Bayerische Staatsministerien für Gesundheit und Pflege sowie für Wissenschaft und Kunst) entspricht.

Musikalische Veranstaltungen und Kino

Bei Einsatz von Blasinstrumenten und bei Gesang ist ein Mindestabstand von 2 m im Umkreis einzuhalten.

Für die Besucher gilt in geschlossenen Räumen Maskenpflicht. Dies gilt nicht, wenn es zu einer Beeinträchtigung der künstlerischen Darbietung führt oder wenn der Mitwirkende einen festen Platz eingenommen hat und den Mindestabstand einhält.

Für Filmvorführungen im Kino-Setting: Schutz- und Hygienekonzept von den Staatsministerien für Gesundheit und Pflege und für Digitales ist zu berücksichtigen

Tragen einer Mund-Nasen-Maske: Tragen einer sogenannten Alltagsmaske bei Ankunft und beim Verlassen des Schulungsraumes, -gebäudes und in den Pausen sowie bei Toilettengängen.

Pausenplanung

Die Teilnehmenden dürfen nur mit Maske in die Pause gehen! Auch bei gleichzeitig laufenden Kursen ist im Gebäude die Pausenplanung entsprechend gesetzt.

Abstandhalten beim Kommen und Gehen und während der Pause (Mindestabstand 1,5 m) ist zwingend vorgeschrieben.

Hygienekonzept

Bei wiederholten Zuwiderhandlungen wird der Teilnehmende vom Unterricht durch den/die Kursleitende (oder die GS) ausgeschlossen. Der/die Kursleitende muss hierüber der FB-Leitung ihres Kurses berichten.

Toilettenbesuch

Sanitäre Anlagen dürfen nur einzeln und mit Alltagsmaske aufgesucht werden.

Den Teilnehmenden muss Wasser und Seife sowie Desinfektionsmittel zur Händedesinfektion zur Verfügung stehen. Reinigung und Desinfektion nach dem Kursgeschehen wird durch individuelle Regelungen zwischen Volkhochschule und den Gebäudeträgern sowie durch die Sensibilisierung von Kursteilnehmenden und Dozent*innen gewährleistet.

Lehrmittel und Kursunterlagen

Lehr- und Schreibmittel (Kursbücher und Stifte) muss jeder selbst mitbringen und darf diese nicht weitergeben.

Lehrmittel und Kursunterlagen, die öfter und von mehreren Teilnehmenden verwendet werden müssen mit einer Schutzfolie versehen nach Personenwechsel desinfiziert werden.

Dokumentationspflicht und Kontaktpersonenermittlung

Der Dokumentationspflicht wird bereits Folge geleistet durch das Führen der Teilnehmer-Anwesenheits- und Unterschriftenlisten.

Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden können alle Kontaktdaten der Teilnehmenden und der Dozenten/-innen (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes/Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden. Die Dokumentation ist so zu verwahren, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten müssen zu diesem Zweck einen Monat aufbewahrt werden und nach Ablauf eines Monats nach ihrer Erhebung nicht mehr zu dem Zweck der Nachverfolgung und Kontaktpersonenermittlung verwendet werden. Der/die Kursleitende hat den Teilnehmenden bei Erhebung der Daten entsprechend den Anforderungen an eine datenschutzrechtliche Information gemäß Art. 13 DS-GVO in geeigneter Weise über die Datenverarbeitung zu informieren.

Risikogruppenteilnehmende

Alle Teilnehmenden werden vor Kursbeginn und Unterrichtsantritt im Einladungsschreiben darauf hingewiesen, dass sie, wenn sie zu einer Risikogruppe gehören (ältere Menschen ab 60 Jahren und mit einer chronischen Erkrankung) nicht verpflichtet sind, den Unterricht zu besuchen. Sie gelten als „entschuldigt“.

Prüfungen und Tests

Prüfungen und Tests im Rahmen des Integrationskursgeschehens unterliegen weiterer gesonderter Regelungen und Auflagen, die durch das BAMF und telc (Prüfungsinstitution des BAMF) festgelegt sind und stets in der aktuellen Form anwendbar und zu beachten sind. Hier gibt es bereits ein vom Gesundheitsamt zugelassenes Hygienekonzept für Prüfungen und Tests, das den aktuellen Regelungen und Vorgaben des KuMi und den jeweiligen Ministerien stets angepasst wird.

Stand: 22. Juli 2020





Schützen Sie sich und andere!



1

Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



2

Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



3

Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



vhs-Hygienekonzept 4
vhs-Geschäftsstelle 10
vhs-Außenstellen 11
Informationen 13

Gesellschaft 18

Politik · Geschichte · Heimatgeschichte 20
Recht 22
Umweltschutz 23
Natur und Garten 28
Wohnen und Leben 29
Psychologie | Erziehung 31
Stark im Innern und nach Außen 32
Besuche in der Metropolregion 33
Reiseberichte 33
Betriebliche Besichtigungen 36
Exkursionen 36
Arbeitskreise 41
Kurse in Zell 43

Beruf 44

Grundlagen der Arbeitswelt 46
Tastenschreiben 51
Kaufmännisches Wissen 51
Technische Fachthemen 51
Computer und Software 53
Fotografie 62
Bildbearbeitung 69

Sprachen 74

Arabisch 78
Integration 78
Deutsch 81
Englisch 83
Französisch 94
Italienisch 97
Neugriechisch 105
Russisch 105
Spanisch 107
Tschechisch 109



Gesundheit 110

Achtsamkeit · Entspannung 112
 Meditation · Autogenes Training 116
 Yoga 117
 T'ai-Chi-Chuan 134
 Qigong 135
 Gymnastik · Fitness 146
 Gymnastik für Senioren 153
 Pilates 156
 Wirbelsäule · Beckenboden 159
 Zumba® 166
 (Nordic) Walking 170
 Selbstverteidigung 171
 Wassergymnastik · Aquafitness 171
 Schwimmkurse 174
 Auf dem Wasser · Bootsführerscheine 175
 Ernährung | Kochen 175
 Aussehen · Persönlicher Stil 188
 Medizinische Themen 190

Kultur 196

Literatur | Lesungen 198
 Biografisches Schreiben 198
 Musik 199
 Tanzen 208
 Malen · Zeichnen 212
 Künstlerisches Gestalten 217
 Textiles Gestalten 220

junge vhs 230

Berufliche Orientierung 232
 Tastenschreiben 232
 Leichter Lernen 233
 Englisch 233
 Schwimmen 233
 Kochkurse 238
 Tanz 239
 Malen · Zeichnen 239
 Textiles Gestalten 242
 Kreatives Gestalten 243

Wir haben wieder eine Themenreihe für Sie im Programm (siehe Seite 12-13). Zugehörige Veranstaltungen sind im Programmheft mit folgendem Icon gekennzeichnet:



„Grüne Reihe“

Geschäftsstelle

● vhs im Landkreis Roth

Haus des Gastes
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 4749 - 0
Fax 09174 / 4749 - 50
info@vhs-roth.de
www.vhs-roth.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do
9 - 12, 14 - 16 Uhr,
Fr 9 - 12 Uhr

Integrationsbüro

Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
1. OG, Raum 23
Tel 09174 / 4749 - 40

Öffnungszeiten

Mo 9 - 12 Uhr
Di 9 - 12, 14 - 17 Uhr

Vorsitzender des Zweckverbandes

Markus Mahl,
Erster Bürgermeister
der Stadt Hilpoltstein

Leitung der Volkshochschule

Petra Winterstein
petra.winterstein@vhs-roth.de

Fachbereichsleitungen

Petra Winterstein (Gesundheit)
petra.winterstein@vhs-roth.de

Karin Zargaoui (stellvertretende Leitung,
Gesellschaft, Beruf, Sprachen)
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Cordula Doßler (Gesellschaft, Kultur, junge vhs)
cordula.dossler@vhs-roth.de

Verwaltungsangestellte

Brigitte Distler, Ingrid Ganserer, Astrid Harrer,
Iris Meyer, Sabine Neumann, Elisabeth Odorfer
info@vhs-roth.de



vl: Astrid Harrer, Petra Winterstein, Cordula Doßler, Ingrid Ganserer, Elisabeth Odorfer, Karin Zargaoui, Iris Meyer, Brigitte Distler

Info -Telefon
09174/4749-0
www.vhs-roth.de

**Auskünfte und
Anmeldungen sind in
der Geschäftsstelle und allen
vhs-Außenstellen möglich.**

INFO

Außenstellen

● Stadt Abenberg Ab



Anja Arnold
Stillaplatz 3
91183 Abenberg
Tel 09178 / 9880-21
Fax 09178 / 9880-80
anja.arnold@vhs-roth.de

● Stadt Heideck Hei



Maria Allmannsberger
Marktplatz 24
91180 Heideck
Tel 09177 / 4940-24
Fax 09177 / 4940-40
maria.allmannsberger@vhs-roth.de

● Markt Allersberg All



Tanja Engelhardt
Kirchstraße 1
90584 Allersberg
Tel 09176 / 509-63
Fax 09176 / 509-61
tanja.engelhardt@vhs-roth.de

● Stadt Hilpoltstein Hip



Karin Köstler
Residenz
Kirchenstraße 1
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 978-503
Fax 09174 / 978-7503
karin.koestler@vhs-roth.de

● Gemeinde Büchenbach Bü



Stefanie Stöcker
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel 09171 / 9795-40
Fax 09171 / 9795-90
stefanie.stoecker@buechenbach.de

● Gemeinde Kammerstein Kam



Andrea May (Leitung)
Melanie Karg (Anmeldung)
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel 09122 / 9255-14
Fax 09122 / 9255-40
melanie.karg@vhs-roth.de

● Gemeinde Georgensgmünd Geo



Eva Haberkern
Bahnhofstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel 09172 / 703-72
Fax 09172 / 703-50
eva.haberkern@vhs-roth.de

● Gemeinde Rednitzhembach Red



Christian Wagner
Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Tel 09122 / 6921-31
Fax 09122 / 6921-42
christian.wagner@vhs-roth.de

● Stadt Greding Gre



Manuela Wippenbeck
Marktplatz 13
91171 Greding
Tel 08463 / 279
Fax 08463 / 6050-15
manuela.wippenbeck@vhs-roth.de

● Gemeinde Röttenbach Rött



Christine Mühling
Rathausplatz 1
91187 Röttenbach
Tel 0170 / 5465065
Fax 09172 / 6910-30
christine.muehling@vhs-roth.de

Außenstellen

● Gemeinde Rohr Rohr



Norbert Wieser (Leitung)
Christa Greul (Anmeldung)
Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel 09876 / 9775-18
Fax 09876 / 9775-40
christa.greul@vhs-roth.de

● Stadt Roth Roth



Ina Gepp
Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel 09171 / 9898-30
Fax 09171 / 9898-320
ina.gepp@vhs-roth.de

● Markt Schwanstetten Swa

Stefanie Weidner (Leitung)
Birgit Jansen (Anmeldung)
Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel 09170 / 289-24
Fax 09170 / 289-35
birgit.jansen@vhs-roth.de

● Stadt Spalt Spa



Gabi Landau
Stadtbücherei
Herrengasse 12
91174 Spalt
Tel 09175 / 7965-29
gabi.landau@vhs-roth.de

● Markt Thalmässing Thal



Brigitte Bernreuther
Stettener Straße 26
91177 Thalmässing
Tel 09173 / 909-13
Fax 09173 / 909-32
brigitte.bernreuther@vhs-roth.de

● Markt Wendelstein Wen



Claudia Sorgenfrei (Mi - Fr)
claudia.sorgenfrei@wendelstein.de

Heidi Brandl (Mo + Di)
heidi.brandl@wendelstein.de

Beide: 09129/401-122

Gabriele Schliedermann (Anmeldung)
(Mo - Fr, vormittags)
gabriele.schliedermann@
wendelstein.de

Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel. 09129 / 401-222

● Auhof Hilpoltstein Auh

Dietmar Bühling
Auhofer Weg 2
91161 Hilpoltstein
Tel 09174 / 99-366
buehling.dietmar@rummelsberger.net

● Lebenshilfe Roth-Schwabach Lh

Honorata Martinus
Nordring 1
91154 Roth
Tel 09171 / 9754-11
oba@lebenshilfe-schwabach-roth.de

● Regens-Wagner Zell Zell

Peter Münch
Zell A9
91161 Hilpoltstein
Tel 09177 / 97-199
peter.muench@regens-wagner.de

Anmeldung

INFO

- per E-Mail
- persönlich in den Geschäfts- und Außenstellen
- schriftlich per Post oder Fax
- online unter www.vhs-roth.de

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

Nachricht erhalten Sie nur dann, wenn die Veranstaltung belegt ist oder ausfällt. Die **Gebühr** wird erst dann abgebucht, wenn die Veranstaltung begonnen hat.

Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Das Kleingedruckte, die vollständigen allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung, die Sie mit Ihrer Anmeldung anerkennen, finden Sie ab Seite 246/247.

vhs überregional

Volkshochschule Schwabach

Königsplatz 29a
91126 Schwabach
Tel 09122 / 8602-04
Fax 09122 / 860-77204
vhs@schwabach.de
www.vhs.schwabach.de

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn
Tel 0228 / 97569-0
info@dvv-vhs.de
www.dvv-vhs.de

Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

Fäustlestraße 5a
80339 München
Tel 089 / 51080-0
Fax 089 / 50238-12
bvv@vhs-bayern.de
www.vhs-bayern.de

● www.volkshochschule.de

Das Online-Portal aller deutschen Volkshochschulen

DANK

Wir danken unseren
langjährigen Inserenten
für Ihre Treue.

Leitbild



Unser Leitbild

Die Volkshochschule im Landkreis Roth hat im Rahmen des EFQM-Prozesses (European Foundation for Quality Management) ein Leitbild entwickelt. Das Leitbild ist die organisationsinterne vereinbarte Selbstbeschreibung. Es macht das Profil der Einrichtung nach außen erkennbar und von innen erlebbar.

Unsere Qualität

Die Qualität unserer Leistung wird maßgeblich von unserem Leistungswillen, unserem Können und unserer Selbstverantwortung bestimmt. Die zentralen Elemente unserer Qualität sind: Orientierung an den Bedürfnissen und Interessen der TeilnehmerInnen, Pädagogische Kompetenz, Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen, die Bedeutung sozialen Lernens gegenüber rein selbstorganisiertem Lernen, angenehme Lernbedingungen, gezielte Auswahl und Fortbildung der KursleiterInnen, kontinuierliche Dokumentation und Evaluation durch EFQM als internes Instrument der Qualitätssicherung.

Unsere Bildungsarbeit

Im Mittelpunkt unserer Bildungsarbeit stehen die Menschen. Einem integrativen Ansatz folgend wollen wir daher:

- bildungsbenachteiligte Menschen an Bildung heranzuführen.
- kontinuierliche Grundversorgung mit Weiterbildung garantieren.

- an der kulturellen Daseinsvorsorge in den Kommunen mitwirken
- neue bedarfsgerechte, bedürfnisorientierte und lebensnahe Bildungsangebote entwickeln.
- partnerschaftliche Kooperationen mit Institutionen, Gremien und Netzwerken in der Region pflegen.
- das „ABC des lebenslangen Lernens“ fördern durch: Allgemeine Bildung für persönliches Wohlergehen und Zufriedenheit, Berufliche Bildung zur erfolgreichen beruflichen Biografie und „Community-Angebote“ zur Förderung von Gemeinschaft und Partnerschaft.

Unser Umgang miteinander

Die Geschäftsführung, die AußenstellenleiterInnen, die vhs-MitarbeiterInnen, die Kursleitenden und die Interessengruppen führen einen offenen Dialog und gehen partnerschaftlich miteinander um.

Unser Ziel

Alle unsere Anstrengungen sollen dazu dienen, den Gedanken des lebenslangen Lernens im Bewusstsein der Bevölkerung zu verankern und im Bewusstsein der politischen Entscheidungsträger Weiterbildung mit vhs gleichzusetzen. Unser Leitbild ist deshalb kein Selbstzweck. Es ist stetig zu prüfen und ggf. anzupassen.

Wir setzen auf Qualität!

Die Volkshochschule im Landkreis Roth ist über den Bayerischen Volkshochschulverband **Mitglieder der European Foundation for Quality Management (EFQM)**.

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware. Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs: eine hohe Kundenzufriedenheit ist unser vorrangiges Ziel. Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, haben die beiden Volkshochschulen das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitäts-

standards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns, dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihre Volkshochschule

EFQM  **Member**
Shares what works.

DQS-zertifiziert

Die Volkshochschule im Landkreis Roth ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung und der beruflichen Fort- und Weiterbildung.

DQS-zertifiziert (DQS = Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen) nach Anerkennungs- und Zulassungsverordnung „Weiterbildung“ AZAV-Zulassungsnummer 360682 AZAV

Eine Zertifizierung nach AZAV ist die Voraussetzung für Bildungsträger von Fortbildungs- und Trainingsmaßnahmen in Zusammenarbeit mit der Arbeitsagentur und dem Jobcenter.



Raumausstattung

Die Ausstattungsinvestitionen des EDV-Raums der Volkshochschule im Landkreis Roth wurden von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie kofinanziert.



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



INKLUSION UND BARRIEREFREIHEIT

INFO

Liebe Interessierte,

Sie werden feststellen, dass in unserem Programmheft eine **Kennzeichnung der Kursorte bezüglich der Barrierefreiheit** fehlt. Wir sind dabei, die Kursorte bezüglich ihrer unterschiedlichen Ausstattungen (Induktionsschleifen, behindertengerechte Toiletten usw.) zu überprüfen und zu kennzeichnen, damit Sie zukünftig so schnell wie möglich erkennen können, welcher Raum in welchem Umfang nutzbar ist.

Da wir sehr viele Kursräume haben, wird dies leider noch einige Zeit dauern. Wir bitten Sie um Geduld! Falls Sie Fragen haben, können Sie uns oder unsere KollegInnen in den Außenstellen jederzeit kontaktieren!

Herzlich, Ihre Petra Winterstein

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Gemeinsam Geschichte hörbar machen

Ihr Know-how als Podcast
Samstag, 7. November, 10 Uhr,
Georgensgmünd

> Kurs-Nr. 10305

Gesellschaft

Inhalt

- Politik 20
- Geschichte · Heimatgeschichte 21
- Recht 22
- Umweltschutz 23
- Natur und Garten 28
- Wohnen und Leben 29
- Psychologie 31
- Erziehung 31
- Stark im Innern 32
- Stark nach Außen 32
- Besuche in der Metropolregion 33
- Reiseberichte 33
- Betriebliche Besichtigungen 36
- Geschichtliche Exkursionen 36
- Naturexkursionen 36
- Klöppeln 41
- Foto und Film 42
- Erzählen 42
- Reparieren 42
- Kurse in Zell 43



Politik · Geschichte · Gesellschaft

Politik

● 10105GS Hip

**Rechte Tendenzen in der Esoterik
Eine unterschätzte Gefahr für Demokratie
und Gesellschaft**

Mi, 7. Oktober, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Kursort wird noch bekannt gegeben

Dr. Matthias Pöhlmann

An den Rändern der Esoterik-Szene lassen sich seit kurzem verstärkt Initiativen und Angebote beobachten, die eine inhaltliche Nähe zu rechtem Gedankengut aufweisen. Die Rezeption der Anastasia-Bücher des russischen Autors Wladimir Megre etwa zeigt, dass mit dem Angebot einer alternativen, ökologischen und sozial-utopischen Lebensform (Familienlandsitz) rechtes und antisemitisches Gedankengut Verbreitung findet. Mitunter ergeben sich an den Rändern überraschende Überlappungen mit reichsbürgerideologischen Ideen.

Ufo-Gläubige fabulieren über die angebliche Hochtechnologie des „Dritten Reiches“ und verbreiten dabei rassenideologisches Gedankengut. Verschwörungsesoterisches Denken, wie es über eigene Videoportale im Internet verbreitet wird, trägt zur Popularisierung von antidemokratischen und geschichtsrevisionistischen Einstellungen bei. Die vielfältigen Erscheinungsformen werfen Fragen auf im Blick auf Ursachen und gegenwärtige Attraktivität solcher Überzeugungen. Im Vordergrund des Vortrages stehen die Präsentation aktueller Entwicklungen, die Analyse und kritische Einschätzung dieser netzwerkförmig organisierten Verschwörungsesoterik-Szene. Dabei sollen Themen, Attraktivität und Problematik einer bislang unterschätzten Szene in den Blick genommen werden.

Referent: Dr. Matthias Pöhlmann, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Aus der Reihe „3 für Demokratie“. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.

● 10106GS Hip

Kampf gegen Intoleranz

Di, 20. Oktober, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49

Martin Becher

Als Leiter der Projektstelle gegen Rechtsextremismus beim bayerischen Bündnis für Toleranz setzt sich Martin Becher vor Ort in Gemeinden gegen erstarkende rechtsextremistische Strukturen ein und leistet aktive Hilfestellung im Kampf gegen Intoleranz. Vor diesem Hintergrund wird er die aktuelle Situation und ihre durch Corona verschärften Besonderheiten beleuchten. Aus der Reihe „3 für Demokratie“. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.

● 10107GS Hip

**Menschenrechtsarbeit
in den Vereinten Nationen**

Mi, 21. Oktober, 19.30-21 Uhr

gebührenfrei

Hilpoltstein, Ev. Gemeindehaus, Altstadttring 49

Prof. Dr. Dr. hc. Heiner Bielefeldt

Die Vereinten Nationen (UNO) haben als wichtigste Aufgaben die Sicherung des Weltfriedens, die Einhaltung des Völkerrechts, den Schutz der Menschenrechte und die Förderung internationaler Zusammenarbeit. Wie sieht dies in der Praxis aus, welchen Beitrag zum Schutz der Menschenrechte kann die UNO heute leisten?

Professor Bielefeldt gehört zu den führenden Menschenrechtsexperten Deutschlands und war 2010 - 2016 Sonderberichterstatter der UNO für Religions- und Weltanschauungsfreiheit. Er hat den Lehrstuhl für Menschenrechte und Menschenrechtspolitik der Universität Erlangen-Nürnberg inne. Im Jahr 2017 wurden ihm der Alfons-Auer-Ethik Preis sowie das Bundesverdienstkreuz durch den Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier verliehen. Aus der Reihe „3 für Demokratie“. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Schwabach e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V.



Geschichte

● 10305 Geo

Ihr Know-How als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sa, 7. November, 10-16 Uhr, 5 x

gebührenfrei

Georgensgmünd, Rathaus, Bahnhofstr. 4

Monika Kauderer

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen. Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörpfad kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs. Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Bitte mitbringen: Eigenen Laptop, Kopfhörer (falls vorhanden), Verpflegung, Getränk

● 10310GS Hip

Die Sonne

Der Stern, um den sich alles dreht

Do, 25. Februar, 19-20.30 Uhr,

Gebühr: 7,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr. 1, Raum Johann Christian Dr. Johannes Ammon

Die Sonne und die mit ihr in Zusammenhang stehenden kosmischen Geschehnisse haben die Menschen seit jeher und bis heute interessiert und fasziniert. Das nimmt nicht wunder, steht unser Leben doch mit der Sonne und ihrem Lauf in engem Zusammenhang. Die Sonne gliedert den Tag und das Jahr, sie ist Energie-, Licht- und Wärmespender. Ohne Sonne gäbe es auf der Erde kein Leben. Schon früh haben die Menschen den Lauf der Sonne erforscht und haben ihr Leben dem Rhythmus des Sonnenjahres, zum Beispiel bei der Abfolge von Saat und Ernte, angepasst. Weil in der Sonne etwas Größeres erkannt wurde, etwas, das die menschliche Macht und ihre Möglichkeiten übersteigt, entwickelten sich in vielen Kulturen religiöse Sonnenkulte.

An dem Vortragsabend wird beides vorgestellt: einerseits die geschichtlichen Zeugnisse menschlichen Forschens, z.B. die prähistorischen Stätten und Gegenstände, mit denen der

Sonnenlauf bestimmt wurde. Andererseits die kultischen und religiösen Formen, die sich hier entwickelt haben und die sich teilweise bis in unsere Gegenwart finden lassen.

● 10316 Wen

Die Spielmacher - Vortrag

J.W. Spear & Söhne - Geschichte einer Spielefabrik

So, 15. November, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Wendelstein, Jegelscheune

Dr. Helmut Schwarz

"Spear" zählt zu den großen Namen der Spielewelt. Klassiker der 1879 in Fürth gegründeten Firma waren Spiele wie "Die fliegenden Hüte", "Das magnetische Angelspiel" und der zeitlose Bestseller "Scrabble". Der reich bebilderte Vortrag beleuchtet ein überaus abwechslungsreiches Kapitel der internationalen Spielegeschichte. Besonderes Augenmerk liegt dabei auch auf der Zeit des Nationalsozialismus, in der die Firma Spear des bekannten Nürnberger Fotohändlers Hans Porst "arisiert" wurde. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 10351 Wen

Alte Deutsche Schreibschrift

Schreiben und Lesen – Grundkurs

Di, 13. Oktober, 18-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 30,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Ludwig Weber

Haben Sie vielleicht alte Notariatsurkunden und handgeschriebene Briefe von Großmutter oder Großvater und können diese nicht lesen? Haben Sie evtl. vor, Ahnenforschung in Kirchenbüchern und Archivunterlagen zu betreiben? Dieser Kurs soll Ihnen die Grundkenntnisse zum Schreiben einer "Sütterlin"-Variante und zum Lesen von Texten aus dem 19. und 20. Jahrhundert vermitteln. Zu Übungszwecken wird auch auf Online-Angebote (z.B. Digitale Schriftkunde - Übungsplattform der Bayerischen Archivverwaltung) eingegangen.



Recht

Recht

● 10555 Spa

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Mi, 25. November, 18-20 Uhr
gebührenfrei
Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Aula
Gerhard Kunz

Was bedeuten die Vorsorgekonstrukte Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht? Viele befürchten, einmal einer Apparatedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Mit einer Vorsorgevollmacht in Verbindung mit einer Patientenverfügung kann man für solche Fälle wirksam vorsorgen. Wie und in welcher Form dies zu erfolgen hat, was die häufigsten Fehlerquellen sind und welche Konsequenzen sich für Sie ergeben, darüber informiert Sie dieser Vortrag. Jeder Teilnehmer erhält entsprechende Unterlagen zur selbstständigen Erstellung und die Broschüre vom Bundesministerium. In Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt Roth. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 11409 Bü

Erben und Vererben Brauche ich ein Testament?

Di, 12. Januar, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei
Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,
Bürgerbegegnungsstätte
Dr. René Beyer

In diesem Vortrag stellt Dr. jur. Beyer (Rechtsanwalt für Erbrecht) die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Vorschriften, für die Errichtung eines formwirksamen Testamentes verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich u.U. daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von gemeinschaftlichen Testamenten durch Ehegatten. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 11410 Gre

Erben und Vererben Brauche ich ein Testament?

Mo, 16. November, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Dr. René Beyer

In diesem Vortrag stellt Dr. jur. Beyer (Rechtsanwalt für Erbrecht) die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Vorschriften für die Errichtung eines formwirksamen Testamentes verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich u.U. daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von gemeinschaftlichen Testamenten durch Ehegatten. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 11411 Rött

Erben und Vererben Brauche ich ein Testament?

Di, 17. November, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Dr. René Beyer

In diesem Vortrag stellt Dr. jur. Beyer (Rechtsanwalt für Erbrecht) die wichtigsten, für Laien oftmals schwer zu erfassenden Vorschriften für die Errichtung eines formwirksamen Testamentes verständlich dar. Auf die gesetzliche Erbfolge sowie die sich u.U. daraus ergebende Notwendigkeit der Errichtung eines Testaments wird genauso eingegangen, wie auf die Regeln und Umgehungsmöglichkeiten des Pflichtteils sowie die Errichtung von gemeinschaftlichen Testamenten durch Ehegatten. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.



Natur · Umwelt

Umweltschutz

● 14100 All



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 1 Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 29. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1

Birgitt Hirscheider

Kernseife, Natron, Soda und Essig. Altbekannte Grundzutaten und hochmodern, weil wirkungsvoll in der Anwendung und dazu noch umweltschonend! In diesem Basis-Kurs stellen wir Öko-Waschpulver, Spülmittel, Badreiniger und WC-Reiniger-Tabs her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug

● 14101 All



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 2 Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Do, 21. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1

Birgitt Hirscheider

Schlämme, Eierschalen, Zitronensäure und Spiritus zum Putzen? Aber natürlich! Noch dazu umweltschonend und wirkungsvoll. In diesem Kurs stellen wir Öko-Fein-/

Wollwaschmittel, Glasreiniger, WC-Reinigungs-Pulver und Scheuer-Pulver her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug

● 14105 Roth



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 1 Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Di, 20. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Birgitt Hirscheider

Kernseife, Natron, Soda und Essig. Altbekannte Grundzutaten und hochmodern, weil wirkungsvoll in der Anwendung und dazu noch umweltschonend! In diesem Basis-Kurs stellen wir Öko-Waschpulver, Spülmittel, Badreiniger und WC-Reiniger-Tabs her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug



DOZENTENPORTRAIT



Birgitt Myriel Hirscheider

Natur- und Landschaftsführerin, Räucher- und Ritualkunde-Fachfrau

Die Natur und unsere Umwelt liegen mir am Herzen: ihr Schutz, die Rückbesinnung auf natürliche Kreisläufe und die Anwendung von natürlichen Mitteln in allen Lebensbereichen. Weniger ist mehr und so einfach! Und das „Gewusst wie“ gebe ich gerne in meinen Kursen an interessierte Teilnehmende weiter. Ich freue mich auf Sie!



● 14106 Roth



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 2 Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Di, 26. Januar, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Birgitt Hirscheider

Schlämme, Eierschalen, Zitronensäure und Spiritus zum Putzen? Aber natürlich! Noch dazu umweltschonend und wirkungsvoll. In diesem Kurs stellen wir Öko-Fein-/Wollwaschmittel, Glasreiniger, WC-Reinigungs-Pulver und Scheuer-Pulver her. Alle Teilnehmer erhalten Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug

● 14109 Spa



Ökologische Putz-/Reinigungsmittel 2 Mehr Plastik und Schadstoffe im Haushalt vermeiden

Mi, 3. Februar, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Lehrküche (Eing.Käsetr.)

Birgitt Hirscheider

Schlämme, Eierschalen, Zitronensäure und Spiritus zum Putzen? Aber natürlich! Noch dazu umweltschonend und wirkungsvoll. In diesem Kurs stellen wir Öko-Fein-/Wollwaschmittel, Glasreiniger, WC-Reiniger-Pulver und Scheuer-Pulver her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Materialkosten inkl. Skript (mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen): 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g) und 2 kleine Flaschen (250 ml), Schreibzeug

● 14110GS Hip



Wald ist mehr als Holz: Gesunde Wälder – gesunde Menschen Aus der Reihe "Smart Democracy"

Mi, 23. September, 19-20.30 Uhr

Gebühr: Kostenlos

Online-Kurs

DVV Team Smart Democracy

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine

Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weiter mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Beispielsweise zeigen Untersuchungen aus Brasilien einen Zusammenhang zwischen Waldrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe werden die weitreichende Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und die notwendigen Schritte für ihren Erhalt diskutiert.

Referent*innen: Dr. Susanne Winter, Programmleitung Wald im WWF Deutschland

Philipp Gerhardt, Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem WWF und dem Offenen Kanal ALEX Berlin statt. Die Veranstaltung wird für Sie über das Programm des Senders ALEX Berlin frei abrufbar sein. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Kurz vor Veranstaltung einfach diesen Link öffnen: www.alex-berlin.de/tv/livestream.html

● 14111GS Hip



Unsere Welt neu entdecken Eine Einladung Nachhaltigkeit in der Krise

Mo, 9. November, 19-20.15 Uhr

Gebühr: Kostenlos

Online-Kurs

DVV Team Smart Democracy

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft – scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotsregime und Schuldfragen auf der einen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen – darin besteht die Einladung, die Maja Göpel in ihrem aktuellen Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“ ausspricht. Und über die wir mit Ihr diskutieren wollen.

Über die Referentin: Prof. Dr. Maja Göpel ist Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU), Mitglied des Club of Rome und Mitbegründerin der Initiative Scientists for Future. Im Frühjahr erschien ihr viel beachtetes aktuelles Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der digitalen Bun-



desfachkonferenz des Bundesarbeitskreises Politik-Gesellschaft-Umwelt des DVV zum Thema: Wie wollen wir leben? Bildung für eine nachhaltige Volkshochschule statt.

Die Übertragung erfolgt via Livestream, das heißt, Sie schauen sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert*innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

● 14112 Rött

Plastikfrei leben?

Vortrag mit Diskussionsrunde

Do, 3. Dezember, 19-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Andrea Tonkel

Plastikfrei leben, ist das auch bei uns im ländlichen Raum möglich? Andrea Tonkel ist dieser Frage für sich selbst vor einiger Zeit nachgegangen und kann aus einem Alltag berichten, in dem sie möglichst viel Plastik einzusparen versucht. Nach allgemeinen Informationen zu Plastik, Bioplastik, Recycling und Vermeidung von Verpackungsmüll beantwortet sie gerne Fragen wie "wo kann ich Plastik einsparen?" oder "wie kann ich mein Einkaufsverhalten ändern?" Der Abend soll dem Erfahrungsaustausch dienen und zur Diskussion zu diesem Thema einladen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 14113 Roth

Plastikfrei leben?

Vortrag mit Diskussionsrunde

Fr, 4. Dezember, 19-21 Uhr

Gebühr: 8,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Andrea Tonkel

Plastikfrei leben, ist das auch bei uns im ländlichen Raum möglich? Andrea Tonkel ist dieser Frage für sich selbst vor einiger Zeit nachgegangen und kann aus einem Alltag berichten, in dem sie möglichst viel Plastik einzusparen versucht. Nach allgemeinen Informationen zu Plastik, Bioplastik, Recycling und Vermeidung von Verpackungsmüll beantwortet sie gerne Fragen wie "wo kann ich Plastik einsparen?" oder "wie kann ich mein Einkaufsverhalten ändern?" Der Abend soll dem Erfahrungsaustausch dienen und zur Diskussion zu diesem Thema einladen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 14155GS Roth

Vogelbeobachtung in stationären Pflegeeinrichtungen

Vortrag mit Kathrin Lichtenauer, LBV-Referentin Bad Tölz-Wolfratshausen

Do, 1. Oktober, 19.30-21 Uhr
gebührenfrei

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1
Kathrin Lichtenauer

Vogelbeobachtung macht Freude - das bestätigt die schnell zunehmende Anzahl von Vogelbeobachtern. Dass es hierfür nicht erforderlich ist, frühmorgens ein abgelegenes Schutzgebiet aufzusuchen, belegt das LBV Projekt "Vogelbeobachtung in vollstationären Pflegeeinrichtungen". Wissenschaftlerinnen der katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt haben im Rahmen dieses Projektes belegt, dass Vogelbeobachtung zur Erhöhung der Lebensqualität beiträgt. Im Vortrag wird das LBV Projekt beschrieben und die Auswirkungen auf Pflegeheimbewohner dargestellt. Dies ist eine Veranstaltung der Sondervortragsreihe zum Top-Thema "Steigerung der Biologischen Vielfalt". Die Gemeinde Rohr ist Projektgemeinde auf dem "Marktplatz der Biologischen Vielfalt", eine von neun Gemeinden in ganz Bayern, die mit Unterstützung eines Fachplanungsbüros eine Strategie zur Stärkung der Biodiversität erarbeitet. Ein "Starterprojekt" ist die Vortragsreihe, die über die Volkshochschule Landkreis Roth angeboten wird. Mit verschiedenen Schwerpunktthemen, die fachliche und praktische Informationen liefern, werden bis Dezember 2020 verschiedene Vorträge stattfinden. Wir laden Sie herzlich auf eine Reise ein, an deren Ende Sie nicht nur Antworten auf viele Fragen erhalten, sondern auf der Sie auch engagierte Menschen und großartige Projekte kennenlernen, die sich oft schon seit vielen Jahren für einen großen Reichtum aller Arten einsetzen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. **Nur für Bewohner des Augustinums!**

● 14156GS Rohr

Zukunftswald

Gemeinsam vom Kiefern- zum Mischwald

Mi, 21. Oktober, 19-20.30 Uhr
gebührenfrei

Rohr, Gasthaus Bierlein, Hauptstr. 14, Saal
Peter Helmstetter

Vortrag mit Peter Helmstetter, Förster, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Weg von der reinen Kiefer hin zu einem stabilen, klimatoleranten Mischwald - nicht erst seit den trockenen und heißen Sommern der letzten Jahre ist dies das Ziel für unsere Wälder. Wie das in Zusammenarbeit von Waldbesitzern, Jägern und

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the foreground, a single white water lily flower is in full bloom, surrounded by several large lily pads. The water is dark, and the overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Förstern auch ohne Zaunschutz gelingen kann, zeigen die Zukunftswaldprojekte im nördlichen Landkreis Roth. Was es zum Gelingen braucht, wie es zu solchen Projekten kommen kann und wie sich die bisherigen Beispielflächen entwickelt haben, zeigt dieser Vortrag.

Dies ist eine Veranstaltung der Sondervortragsreihe zum Top-Thema "Steigerung der Biologischen Vielfalt". Die Gemeinde Rohr ist Projektgemeinde auf dem "Marktplatz der Biologischen Vielfalt", eine von neun Gemeinden in ganz Bayern, die mit Unterstützung eines Fachplanungsbüros eine Strategie zur Stärkung der Biodiversität erarbeitet. Ein "Starterprojekt" ist die Vortragsreihe, die über die Volkshochschule Landkreis Roth angeboten wird. Mit verschiedenen Schwerpunktthemen, die fachliche und praktische Informationen liefern, werden bis Dezember 2020 verschiedene Vorträge stattfinden. Wir laden Sie herzlich auf eine Reise ein, an deren Ende Sie nicht nur Antworten auf viele Fragen erhalten, sondern auf der Sie auch engagierte Menschen und großartige Projekte kennenlernen, die sich oft schon seit vielen Jahren für einen großen Reichtum aller Arten einsetzen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 14157GS Roth



Förderungen von Agrarumweltmaßnahmen Kulturlandschaftsprogramm (KULAP) und Vertrags- naturschutzprogramm (VNP)

Di, 15. Dezember, 19-20.30 Uhr,
gebührenfrei

Roth, Landwirtschaftsschule, Johann-Strauß-Str. 1, Aula
Anna Christ

Vortrag mit Anna Christ, Natur- und Immissionsschutz Landratsamt Roth und Wolfgang Jank, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Mit dem Kulturlandschaftsprogramm (KULAP) und dem Vertragsnaturschutzprogramm (VNP) gewährt Bayern bereits seit 1988 den Landwirten Ausgleichszahlungen für umweltschonende Bewirtschaftungsmaßnahmen. Um den gesellschaftlichen Herausforderungen Rechnung zu tragen, wurde das Programm noch gezielter auf Gewässer-, Boden- und Klimaschutz, auf Biodiversität und auf den Erhalt der Kulturlandschaft ausgerichtet. Vielfältige Kombinationsmöglichkeiten sorgen dafür, dass maßgeschneiderte Lösungen für die unterschiedlichsten Betriebstypen möglich sind. Dieser Vortrag informiert über Neuerungen in der Förderantragstellung und zeigt auf, welche Erfolge und Veränderungen durch die Förderprogramme im Landkreis bereits zu beobachten sind.

Dies ist eine Veranstaltung der Sondervortragsreihe zum Top-Thema "Steigerung der Biologischen Vielfalt". Die Gemeinde Rohr ist Projektgemeinde auf dem "Marktplatz der Biologischen Vielfalt", eine von neun Gemeinden in ganz Bayern, die mit Unterstützung eines Fachplanungsbüros eine Strategie zur Stärkung der Biodiversität erarbeitet. Ein "Starterprojekt" ist die Vortragsreihe, die über die Volkshochschule Landkreis Roth angeboten wird. Mit verschiedenen Schwerpunktthemen, die fachliche und praktische Informationen liefern, werden von März bis Dezember 2020 insgesamt sieben Vorträge stattfinden. Wir laden Sie herzlich auf eine Reise ein, an deren Ende Sie nicht nur Antworten auf viele Fragen erhalten, sondern auf der Sie auch engagierte Menschen und großartige Projekte kennenlernen, die sich oft schon seit vielen Jahren für einen großen Reichtum aller Arten einsetzen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich

Natur und Garten

● 14202 Gre



Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 5. Oktober, 18.45-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Aufsicht Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen an drei Abenden die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen.

Bitte
beachten
Sie:



Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können. **Bitte mitbringen:** weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

● 14203 Gre



Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Sa, 17. Oktober, 14-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 53,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Aufsicht Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen an zwei Nachmittagen die Grundlagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können. **Bitte mitbringen:** weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

● 14206 Hip



Gartenplanung Schritt für Schritt

Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne

Mo, 9. November, 18.45-21.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 53,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.5 Kursraum
Vera Wache

"Wie kann aus einer monotonen Fläche ein interessanter, vielfältiger und zugleich ökologischer Garten entstehen?" Ob Sie den Garten für Ihren Neubau planen oder Ihren bestehenden Hausgarten umgestalten wollen, die Kursleiterin erarbeitet gemeinsam mit Ihnen an drei Abenden die Grund-

lagen der Gartenplanung. Schritt für Schritt lernen Sie, wie durch ein methodisches Vorgehen ein Gartenentwurf für Ihre Bedürfnisse entsteht und üben die Techniken des Entwerfens direkt ein. Die Kursleiterin, eine erfahrene Gartenplanerin, wird Sie von der Gesamtplanung eines Gartens im Maßstab 1:100/1:50 hin zur Detailplanung von Pflanzflächen führen. Sie bespricht mit Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung mit Pflanzen, so dass Sie mit Hilfe eines Staudenkataloges einen Pflanzplan für ein ausgewähltes Beet im Maßstab 1:20 erstellen können. **Bitte mitbringen:** weicher Bleistift, Radiergummi, 2 größere Geodreiecke, Kurvenschablonen, Buntstifte, Spitzer, Dreikantmaßstab/Reduktionsmaßstab mit Skalierung M1:20/1:25, 1:50/1:75, 1:100/1:125, Skizzenpapier/Skizzenrolle 33 cm (durchsichtig) oder Transparentpapierblock DIN A3

Verbraucherfragen

Wohnen und Leben

● 15006 Wen

Wie kommt das Chaos in die Wohnung?

Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Fr, 16. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 16,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Petra Schwarz

Wo kommt die ganze Unordnung her? Warum kann ich mich von nichts trennen? Warum fallen das Aufräumen und vor allem das Ausräumen so schwer? Sind Sie jetzt neugierig geworden oder lösen diese Fragen unwohle Gefühle bei Ihnen aus? Vielleicht ahnen Sie ja auch, dass all das etwas mit Ihnen selbst zu tun haben könnte. Unsere Wohnung dient uns als Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Dieser Vortrag ist der erste Schritt, den Sie mit Bewusstheit in Richtung Ordnung gehen. Beginnen Sie, die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum zu übernehmen, bevor diese Ihr Leben bestimmen. Anmeldung erforderlich.

● 15007 Wen

Mehr Ordnung zu Hause

Basis-Workshop

Fr, 6. November, 16-21 Uhr

Gebühr: 50,- € (inkl. Skript)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Petra Schwarz

Sie möchten Ihre Wohnung aufräumen und verändern? Doch wo und wie beginnen? Wenn Ihr Vorhaben schon an diesen



Verbraucherfragen

Fragen scheitert, dann erleben Sie bereits die blockierende Wirkung, die eine übervolle Wohnung mit sich bringt. Durchbrechen Sie den Kreislauf, übernehmen Sie die Verantwortung für all die Dinge um Sie herum. Wir suchen und finden Ihre Antworten auf diese Fragen. Mit praktischen Tipps erarbeiten Sie stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Brotzeit

● 15008GS Hip

Effektiv arbeiten im Homeoffice

Ideen und Tipps für Ihr Büro zuhause

Do, 22. Oktober, 18-19.30 Uhr
gebührenfrei
Online-Kurs
Cassandra Wagner

In Corona-Zeiten arbeiten viele Menschen von Zuhause aus. Spontanes Homeoffice sieht bei den meisten so aus: Schnell den Laptop aus dem Büro schnappen, auf dem Küchentisch aufklappen, mit dem Internet verbinden und loslegen. Aber ist es wirklich so einfach? Für ein paar Tage zur Überbrückung geht das sicherlich. Aber spätestens nach ein paar Wochen meldet sich entweder der verspannte Nacken, Ihre Effektivität

leidet oder die Arbeit macht keinen Spaß mehr. Das können wir gemeinsam vermeiden! In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Möblierung, Beleuchtung und Ausstattung am besten einsetzen, um Ihren Arbeitsplatz zuhause optimal zu gestalten. Sie erhalten Ideen, Tipps und Tricks für effektives, erfolgreiches und entspanntes Arbeiten im Homeoffice. Über den Chat können Sie schriftlich Fragen an die Dozentin richten. Genutzt wird die vhs cloud. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich mit dem Kurs verbinden können. Dieser Onlinekurs ist gebührenfrei.

● 15009 Wen

Projekt Kleiderschrank Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe

Fr, 13. November, 18-21 Uhr
Gebühr: 36,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Petra Schwarz

Der Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nichts anzuziehen? Wir begeben uns auf Ursachenforschung für dieses Phänomen und analysieren den Istzustand. Sie erhal-



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörpfad kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





ten praxisnahe Tipps, um den Inhalt Ihres Kleiderschranks reduzieren zu können und lernen das Konzept Capsule Wardrobe kennen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes, um Ihren eigenen Stil zu entwickeln, um in Zukunft Kleidung bewusster einzukaufen. Ziel ist ein Kleiderschrank mit einer Garderobe, die zu Ihrem Leben passt. Gefüllt mit Lieblingsstücken, die sich miteinander kombinieren lassen und durch wenige Akzente zu immer neuen Looks kreieren lassen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Brotzeit

● **15010GS** Hip



Minimalismus als Lebensstil

Fr, 8. Januar, 15.30-17 Uhr, 2 x
gebührenfrei
Online-Kurs
Cassandra Wagner

Mit jedem Jahr scheint sich die Welt ein bisschen schneller zu drehen. Wir haben immer mehr Möglichkeiten. Gleichzeitig steigen die Erwartungen an uns – egal ob im Arbeits- oder Privatleben. Überforderung, Stress und nur noch „Funktionieren“ statt „Leben“ sind oft die Folge. Die neue Minimalismus-Bewegung zeigt einen Ausweg. Jeder hat die Chance, sein Leben in allen Bereichen zu überdenken und sich wieder neu zu fokussieren. Das reduziert Stress, schafft Freiheit, Raum und mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge. Dabei geht es nicht darum, in jedem Fall nur noch 100 Dinge zu besitzen, sondern sich nur noch mit Dingen, Beziehungen, Hobbys etc. zu umgehen, die einem wirklich gut tun. Minimalismus lehrt uns einen achtsamen Umgang mit uns selbst, unserer Gesundheit, unserem Verhalten, unseren Leidenschaften. Er zeigt uns den Weg in ein erfüllteres, zufriedeneres Leben. Erfahren Sie in diesem Kurs, was einen minimalistischen Lebensstil ausmacht und wie Sie Minimalismus auch in Ihr Leben holen können und zwar in genau dem Umfang und den Bereichen, die für Sie wichtig sind. Genutzt wird die vhs cloud. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich mit dem Kurs verbinden können. Dieser Onlinekurs ist gebührenfrei.

● **15011** Rött

Mein Haushalt – (k)ein Problem

Fr, 22. Januar, 16-21 Uhr
Gebühr: 50,- € (inkl. Skript)
Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Petra Schwarz

Die Hausarbeit der Moderne ist trotz des technischen Fortschrittes zu einem Spagat geworden zwischen der Wunschvorstellung eines gepflegten Heims und der Realität, in der Beruf und Familie vereint werden müssen. So ist die Hausarbeit heute eher eine lästige Notwendigkeit in unserer knappen Freizeit. Kaum ein anderer Arbeitsbereich umfasst

so viele unterschiedliche Tätigkeiten: Putzen, Waschen, Bügeln, Einkaufen, Kochen, Organisation und vieles mehr. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Tipps, wie Sie diese "leidigen Arbeiten" effizienter erledigen und Ihren Haushalt optimieren können. Verändern Sie mit diesem Seminar Ihre Sichtweise auf die Hausarbeit und begegnen Sie diesen unliebsamen Arbeiten mit Wissen statt mit Ohnmacht. Keine Ermäßigung möglich. Inkl. Skript. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Vesper

Pädagogik

Psychologie

● **16105** Roth

Der Fall Wolfskind Genie – Revisited Mockingbird don't sing

Sa, 9. Januar, 13-17 Uhr
Gebühr: 26,- €
Online-Kurs
Heike Roscher

In diesem Distance-Learning-Workshop betrachten wir den wohl einzigartigen Fall des Mädchens Genie - das einzige "Wolfskind", das in einer modernen, westlichen Großstadt des 20. Jahrhunderts entdeckt wurde. Ein Leben in fast vollständiger Reizabwesenheit, das zu bleibenden Hirnschädigungen geführt hat. 13 Jahre lebte das Mädchen Genie in fast völliger Isolation. Auch nach ihrer Befreiung blieb sie Opfer: Sie wurde zum Forschungsobjekt von Wissenschaftlern - und war damit nicht das erste Wolfskind, das dieses Schicksal ereilte.

Erziehung

● **16109** Swa

AD(H)S Stressmanagement für Eltern

Fr, 5. Februar, 9-14 Uhr, 4 x
Gebühr: 140,- €
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum
Sabine Göbel

AD(H)S ist eine tägliche Herausforderung für Eltern und ihre Kinder. Deshalb müssen Eltern gut über dieses Thema Bescheid wissen, um sich auf die Besonderheiten ihrer Kinder einstellen zu können und somit ihre individuellen Fähigkeiten nutzen zu lernen. Das Seminar ist in vier Module gegliedert: AD(H)S und seine Besonderheiten, Erziehung und Begleitung



Persönlichkeitsentwicklung

eines AD(H)S-Kindes, Medikamente und viele Fragezeichen (medizinische Leitung Dr. Ronny Jung) und Stressmanagement für Eltern. Zwecks möglicher Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse. Keine Ermäßigung möglich.

● **16205** Thal

Kraftquelle für das Familienleben

- Rollenklarheit -

Do, 19. Nov., 03. Dez., 14. Jan., 04. Febr., jeweils 19.30-21 Uhr
Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Claudia Mersch

Kurzvorträge mit Beispielen:

19.11.2020 Rollenklarheit! Wie ich meine Rolle als Mutter oder Vater lebe.

03.12.2020 Resonanz: wie ich eine gute Beziehung zu meinen Kindern pflege.

14.01.2020 Regeneration, Ruhe: Wie ich einen ausgeglichenen Tagesablauf gestalte.

04.02.2020 Rhythmus und Rituale: Hilfe für einen friedlichen Alltag.

Persönlichkeitsentwicklung

Stark im Innern

● **17102** Hip

Lebensblockaden lösen

Lebensqualität gewinnen

Di, 27. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 25,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendspielzimmer

Claudia Beck

Ganz tief im Unterbewusstsein unseres Gehirns liegt ein Erbe, das unser Leben beeinflusst. Es sind Lebensbotschaften, die aus unserer Familiengeschichte stammen und unser Leben steuern. Das kann positive Auswirkungen haben, kann uns aber auch ein ganzes Leben lang blockieren. Meist sind uns diese Botschaften nicht bewusst, obwohl wir unser gesamtes Leben danach ausrichten. Entschlüsseln Sie Ihre Lebensbotschaften, damit Sie bewusst entscheiden können, welchen Sie folgen und welche Sie ablegen möchten. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität.

● **17104** Wen

Rauhnächte

Mehr Bewusstsein in der Zeit "zwischen den Jahren"

Fr, 4. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 40,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Petra Schwarz

Was sind die Rauhnächte? Ist dieses alte Wissen noch zeitgemäß? Wie kann man diese Zeit gestalten? Es gibt viele Märchen, Mythen, Bräuche und Rituale rund um die "zwölf heiligen Nächte". Die Teilnehmer sind eingeladen, den Zauber, der diesen Tagen und Nächten innewohnt, kennenzulernen und auf unsere heutige Zeit zu übertragen. Mit vielen Impulsen kann jeder diese Zeit individuell für sich gestalten. Beschenken Sie sich während der Rauhnächte genau mit dem, was Sie in der übrigen Zeit des Jahres nicht haben. Keine Ermäßigung möglich!

Stark nach Außen

● **17205** Hip

Moderne Umgangsformen

Ein praktischer Kniggekurs in drei Akten

Do, 19. November, 19-21 Uhr, 3 x

Gebühr: 45,- € (+ Kosten für das Abendessen)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum

Franka Elsbett-Klumpers

Gutes Benehmen ist wieder in. Ob privater Anlass oder hohe Karriereziele - sich zu benehmen wissen, verhilft zu einem positiven Eindruck. Doch wie geht "Knigge" heute? Worauf gilt es zu achten, um einen sympathisch stilvollen Auftritt hinzulegen? Es geht um Grüßen oder die korrekte Anrede, das passende Outfit und wertschätzenden Schriftverkehr. Den Abschluss bildet ein Abendessen, bei dem das Thema Tischsitten in den Mittelpunkt rückt. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps und Augenzwinkern.

vhs unterwegs

Besuche in der Metropolregion

● **18220GS** Hip

Schicht-Wechsel

Im Zentrum der Hilfe

Di, 22. September, 14-16 Uhr

Gebühr: 10,- €

Nürnberg, Lilith, Jakobstr. 21
Straßenkreuzer e.V.

"Schicht-Wechsel" heißen die Stadtrundgänge des Straßenkreuzer-Vereins, die den Blick auf soziale Schichten, auf Armut, Behinderung, Sucht und Ausgrenzung ändern wollen. In Zusammenarbeit mit diversen Einrichtungen, Ämtern und Initiativen erhalten Sie Einblicke in die unterschiedlichsten Bereiche und erfahren, was z.B. mitten in der Stadt geleistet wird. Auf unserer Tour besuchen wir u.a. einen Skulpturenpark, ein Atelier für Wohn-Design für "Stadt-Nomaden", ein Restaurant-Projekt, einen Secondhand-Laden mit Arbeitsplätzen für ehemals drogenabhängige Frauen und das Fenster zur Stadt bzw. zur Welt. Die persönlichen Schilderungen der Stadtführer machen "Schicht-Wechsel" zu einer intensiven Erfahrung. Wir überschreiten Schwellen - kommen Sie mit. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20H 7302 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

● **18221GS** Hip

Die Frauen von Fürth

Tüchtig, tatkräftig, tugendsam

Di, 20. Oktober, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Fürth, Kirche St. Michael, Kirchenplatz 7
Tourist-Info Fürth

Ob berühmt oder nicht, sie sind es wert, dass von ihnen erzählt wird: die Fürther Frauen! Wie sie in "ihrer" Zeit um Anerkennung kämpften und welche beschwerliche Wege so manch eine gehen musste, erfahren Sie heute. Obwohl Frauen in der Geschichte Bedeutsames leisteten, bleiben ihre Verdienste oft unerwähnt. Auch Fürth wurde schon immer von tatkräftigen Frauen gestaltet. Geschichten vom Leben der Arbeiterinnen, von beispiellosen Geschäftsfrauen oder vom Kampf der ersten Medizinerin Deutschlands, Emilie Lehmus, erwarten Sie in dieser faszinierenden Tour quer durch die Innenstadt von Fürth. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20H 7306 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

● **18222GS** Hip

Sternenmaschinen

Ein Blick hinter die Kulissen (Technikführung)

Di, 12. Januar, 18-19 Uhr

Gebühr: 8,- €

Nürnberg, Planetarium, Am Plärrer 41
Dr. Klaus Herzog

Wie kommen eigentlich Sterne und Planeten an die Kuppel des Planetariums? Bei dieser Live-Vorführung erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Technik des Planetariums. Die Funktion des beeindruckenden Sternenprojektors, das digitale Kuppelprojektionssystem und vieles mehr werden erklärt und vorgeführt. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20H 7310 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

● **18223GS** Hip

Das Logenhaus

Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft

Di, 19. Januar, 14-15.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Fürth, Logenhaus, Dambacher Str. 11
Tourist-Info Fürth

Die Loge zur Wahrheit und Freundschaft wurde 1803 gegründet. Das Logenhaus, das 1891 erbaut wurde, zählt zu den schönsten Häusern Fürths. Der Vorstand der Loge gewährt Einblicke in die Räumlichkeiten, erklärt die Symbole und Zeichen der Freimaurerei und beantwortet Ihre Fragen. In Zusammenarbeit mit der vhs Stein (Kurs-Nr. 20H 7311 S). Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Stein, www.stadt-stein.com/vhs, p.guenther@stadt-stein.de, Tel. 0911 6801-1511.

Reiseberichte

● **18300** Ab

Gardasee und Oberitalien

Wohnmobilrundreise zu den oberitalienischen Seen

Fr, 13. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula
Peter Goppelt

Der herrlich gelegene Gardasee war das Hauptziel unserer Herbstreise. In Malcesine erlebten wir ein "Volksfest" der ganz anderen Art, besuchten den Hausberg Monte Baldo, die sehenswerten Städte Lazise und Sirmione und die geheimnisvolle "Isola del Garda". Am idyllischen Ledrosee fanden wir auf romantischen Wanderwegen Entspannung

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzeugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier
 arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche ÄuÙerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



und Erholung. Bergamo mit der mittelalterlichen Oberstadt und der Iseosee waren weitere Stationen unserer Reise. Über die Schweiz fahren wir der Heimat entgegen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

- **18301** Ab

Große Balkanrundreise

Albanien - das Land der Skipetaren

Fr, 5. Februar, 19-20.40 Uhr

Gebühr: 7,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstraße 2, Aula
Peter Goppelt

Über Österreich, Ungarn, Serbien, Mazedonien erreichten wir den Norden Griechenlands und besuchten dort die weltberühmten Meteora-Klöster. Nach dem Grenzübergang in Albanien angekommen, wurden wir überall mit einem freundlichen "Miru Dita" (guten Tag) begrüßt. In den Folgetagen lernten wir ein überaus interessantes Land mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten aus allen Epochen und liebenswerte, hilfsbereite Menschen kennen. Montenegro und Kroatien waren erlebnisreiche Stationen auf der Rückreise. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

Betriebliche Besichtigungen

- **18355** Thal

Sojatoastanlage beim "Altmühltaler Sojaöl"

Führung und Besichtigung

Fr, 25. September, 18-20 Uhr

Gebühr: 12,- €

Thalmässing, Sojahof Bernreuther, Landersdorf 8
Werner Bernreuther

Die Familie Bernreuther aus Landersdorf wirtschaftet seit 13 Generationen mit Liebe und Verbundenheit zur Natur. Dabei legt sie großen Wert auf die Herstellung von natürlichen und gesunden Lebensmitteln. Seit 2017 versorgt sie ihre Tiere mit selbst angebauten Sojabohnen. In Mittelfrankens einziger Sojatoastanlage müssen diese Proteine in einem aufwendigen Verfahren geröstet werden. Denn nur dann lieben die hofeigenen Schweine sie. Für den Menschen entsteht dabei ein unverkennbar nussig schmeckendes Sojaöl, das sich zum Kochen, Backen und Braten eignet. Die Besichtigung beginnt mit einer Führung auf dem Sojafeld und einer anschließenden Vorführung der Sojatoastanlage. Sie endet mit einer kleinen Verkostung des Öls und Produkten, die damit hergestellt werden können. In der Gebühr sind 3,00 € für die Verkostung enthalten. Treffpunkt um 18 Uhr an der Sojatoastanlage, Ortsausgang Richtung Hundszell Anmeldung bis 20.09. erforderlich.

Geschichtliche Exkursionen

- **18404GS** Hip

Dokumentationsort Hersbruck/Happburg

Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen

Sa, 24. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 9,- €

Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
Barbara Raub

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Doggerstollen aufgesucht. Anfahrt mit eigenem Pkw. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Hersbrucker Schweiz und Landkreis Roth. Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Unteres Pegnitztal, www.vhs-unteres-pegnitztal.de, info@vhs-up.de, Tel. 09123 1833-310. Anmeldung bis 16. Oktober 2020. Teilnehmerhinweis: Als Veranstalter sind wir nach der Bayer. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung vom 29. Mai 2020 verpflichtet, dass der Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Teilnehmern eingehalten wird. Es gilt ein Maskengebot. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

Naturexkursionen

- **18455** Thal

Ponywandern – Tour Landeck

Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 10. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der

richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 6 km. Geeignet auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

● 18456 Thal

Ponywandern – Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 14. November, 10-12 Uhr
Gebühr: 18,- €

Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 6 km. Geeignet auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

● 18457 Thal

Ponywandern – Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 19. Dezember, 10-12 Uhr
Gebühr: 18,- €

Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 6 km. Geeignet auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

● 18458 Thal

Ponywandern – Tour Landeck Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 23. Januar, 10-12 Uhr
Gebühr: 18,- €

Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 6 km. Geeignet auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

● 18459 Thal

Ponywandern – Tour Panoramaweg Natur genießen mit Shetland-Ponys

Sa, 31. Oktober, 9.00-12 Uhr
Gebühr: 27,- €

Thalmässing, Gasthof Kahr, Eckmannshofen 1
Kathrin Keim

Erkunden Sie gemeinsam mit den kinderlieben Shetland-Ponys die landschaftlich reizvolle Gegend rund um Eckmannshofen bei Thalmässing. Die Ruhe und Wärme des Ponys wirkt sich zusätzlich zum ruhigen Wandern in der Natur entschleunigend aus. Somit ist eine Pony-Tour genau der richtige Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Die Tour beläuft sich auf ca. 9 km. Das Tempo bestimmt das Pony. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk, (Fahrrad-) Helm für das Ponyreiten

● 18460 Ab

Giftig oder nicht? Pilzwanderung im Abenberger Waldgebiet

Sa, 17. Oktober, 9-11 Uhr
Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Abenberg, Kläranlage, Asbacher Weg
Sissi Stanek

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald, um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg.

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Messer, Korb (keine Plastiktüten)

● 18461 All

Giftig oder nicht?

Pilzwanderung im Allersberger Waldgebiet

So, 11. Oktober, 9-11 Uhr

Gebühr: 9,- € / Kinder bis 15 Jahre 4,- €

Allersberg, Bahnhof Altenfelden, Bushaltestelle Sissi Stanek

Im Herbst gehen viele gerne hinaus in den Wald um Pilze zu sammeln. Nicht immer ist jedem dabei klar, ob das gesichtete Exemplar essbar oder giftig ist. Wer dies und vieles mehr über Pilze erfahren möchte, sollte hier dabei sein! Bei der Exkursion geht es in erster Linie um die Artenkenntnisse sowie praktische Erfahrungen. Dazu gibt es interessante Tipps zur Verarbeitung. Die Begleiterin ist Pilzsachverständige der Naturhistorischen Gesellschaft Nürnberg. Bei langanhaltender Trockenheit muss die Wanderung entfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Kontaktdaten (Mobilnummer, Mailadresse) an, über die wir Sie in diesem Fall informieren können. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Messer, Korb (keine Plastiktüten)

● 18469 Gre

Wild-Kräuterwanderung im Herbst

Entdecken Sie den Herbst in seiner Pracht

Fr, 25. September, 17-19.30 Uhr

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da - wir wollen uns gemeinsam auf die Suche nach erntereifen Beeren und Wildkräutern machen, diese sammeln und zum Schluss daraus

ein Andenken kreieren und eine kleine Brotzeit machen. Sie erfahren dabei viel Interessantes zur Erkennung und den Inhaltsstoffen der einzelnen Pflanzen. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung

● 18470 Wen

Wildkräuterwanderung

Wilde Früchtchen

Mi, 23. September, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
Brigitte Reischle

Wir sammeln wilde "Früchtchen", wie Berberitze, Weißdorn, Kornelkirsche, Holunder, etc. und bereiten daraus ein Fruchtmus. Dieses essen wir zu selbstgebackenen Dinkel-mohn-Semmeln und trinken, aus diesen kraftvollen Früchten zubereitet, einen Tee. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Löffel, Teller

● 18471 Wen

Wildkräuterwanderung

Nachtkerze: "Für den Winter in das Herz"

Mi, 7. Oktober, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
Brigitte Reischle

Wir sammeln einen der kostbarsten Samen auf dieser Erde: Nachtkerzensamen. Sie enthalten Linolsäure. Das Öl der Samen wird für Kosmetika, bei hyperaktiven Kindern, Neurodermitis etc. verwendet. Aus den Samen bereiten wir ein Salz und essen dieses mit Kartoffelchips, die wir über dem Feuer braten. Dazu gibt es Nachtkerzenliteratur. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, Besteck, Teller

DOZENTENPORTRAIT



Brigitte Reischle

Wildkräuterexpertin, Heilpraktikerin,
Physiotherapeutin und Mutter von 3 Kindern

Bei meinen Wildkräuterkursen ist mir wichtig, dass die Menschen die Kräuter und Pflanzen kennen, wertschätzen und verwenden, die in ihrer direkten Umgebung wachsen. Kennen bedeutet, sie sehen, schmecken, riechen, fühlen ... können. Dazu gehört auch, dass sie einverleibt werden. So gibt es in meinen Kursen am Ende eine kalte oder warme (am Lagerfeuer) kulinarische Abrundung in einem wilden Gartengrundstück.



● 18472 Wen



Wildkräuterwanderung

Baldrian - ein guter Gefährte in unruhigen Zeiten

Mi, 14. Oktober, 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

Brigitte Reischle

Im Herbst geben die Pflanzen ihre Kraft in die Wurzeln. Wir graben die Wurzeln vom Baldrian aus und bereiten daraus eine heilwirksame Tinktur. Dazu essen wir einen Wild-Wurzel-Aufstrich mit Dinkelbaguette. (Kinder bis 15 Jahre sind frei). **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Stoffbeutel oder Körbchen, Tasse, kleines Schraubglas

● 18474 Gre



Weltweit einzigartig!

Die Gredinger Mehlbeere

Erwandern Sie sich einen Endemiten

Fr, 16. Oktober, 16-18.30 Uhr

Gebühr: 16,- €

Greding, Waldstück Pfaffenberg

Maximilian Meyer

Sie ist eine Perle der Natur und weltweit einzigartig. Die "Gredinger Mehlbeere" ist eine seltene Baumart, von der nur ca. 130 Individuen existieren. Alle befinden sich im Raum Mettendorf, der Bestand ist stark gefährdet. Die Exkursion bietet die Gelegenheit, einzelne Exemplare der Gredinger Mehlbeere zu erwandern und zu besichtigen. Außerdem führt die Wanderung vorbei an den Resten der Burg Liebeneck und dem Schanzgraben, einer beeindruckenden Steinformation. Wanderung teilweise in weglosem Gelände, festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich. Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnanunterführung. **Bitte mitbringen:** evtl. Wanderstöcke

● 18475GS Hip



Flussaufwärts durch den Canyon

Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm

Sa, 31. Oktober, 14-17 Uhr

Gebühr: 17,- €

Feucht, Am Brückkanal 3, Parkplatz

Theodor Schmidtkunz

Auf ihrem Weg von Neumarkt nach Schwabach formte die vordere Schwarzach einen imposanten Durchbruch durch den Sandstein. Dieses eindrucksvolle Naturschauspiel wird durch das Naturschutzgebiet bewahrt und damit ein Stück früherer Naherholung erhalten. Die Wanderung wird diese Besonderheiten der Klamm ebenso thematisieren, wie Aspekte des Artenschutzes und der Geschichte. Auch eine Reise

weit zurück in die Erdgeschichte unserer Heimat. Lassen Sie sich überraschen. Kinder und Jugendliche ermäßigt 7,50 €. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

● 18477 Spa



Fränkische Streuobstwiesen

Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland

Sa, 12. September, 9.30-12 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten und Vesper)

Spalt, Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

Carmen Selz

Streuobstwiesen vermitteln ein wunderbares Naturerlebnis in unserer Kulturlandschaft. Erfahren Sie mehr über ihre wechselhafte Historie und ihre ökologische Bedeutung. Zudem bietet uns unser heimisches Obst eine Vielzahl an kulinarischen Genüssen. All dies wollen wir gemeinsam erleben, erfahren und genießen. Zum Abschluss unserer Wanderung setzen wir noch einen Likör an und lassen den Vormittag mit einer gemütlichen Vesper ausklingen. Materialkosten in Höhe von 4,00 Euro sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** 1 kleine Glasflasche (ca. 250 ml), festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung

Arbeitskreise

Klöppeln

● 18600 Ab

Arbeitskreis Klöppeln

Sa, 26.09./24.10./28.11./30.01./27.02.,

jeweils 13-17 Uhr, 5 x

gebührenfrei

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Sie wollen sich schon lange wieder einmal mit Gleichgesinnten zu einem Erfahrungs- und Informationsaustausch in Sachen "Klöppeln" zusammensetzen? Diese Möglichkeit wird Ihnen einmal im Monat an einem Samstag in der Klöppelschule geboten. Natürlich wird auch geklöppelt. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien

Foto und Film

● 18650 Hip

Fotofreunde Hip

Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 19.30-22 Uhr

Gebühr: 25,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Maria Henriette Bernhard Bergauer

Die Fotofreunde HIP sind eine Gemeinschaft von ambitionierten Hobbyfotografen und treffen sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, um sich zu fotografischen Themen auszutauschen. Vorträge zu Spezialgebieten der Fotografie sowie Bildbesprechungen bilden den Mittelpunkt der Treffen. Fotowalks und Workshops runden die Aktivitäten ab. Wer bereits über fundierte fotografische Kenntnisse verfügt, seine Leidenschaft mit Gleichgesinnten teilen und vertiefen möchte, der ist herzlich willkommen. Weitere Informationen unter: www.fotofreunde-hip.com

● 18700 Roth

Fotoclub Roth der vhs Roth

Fr, 18. September, 20-23.30 Uhr

gebührenfrei

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11 Thilo Bittner

Der Fotoclub Roth unter Leitung von Thilo Bittner, trifft sich regelmäßig am letzten Freitag des jeweiligen Monats im Seckendorffschloss. Hier werden Bilder besprochen, Projekte und Ausstellungen vorbereitet und gemeinsame Aktivitäten organisiert. Der Fotoclub verfügt auch über ein eigenes Aufnahme-Studio. Bei Bedarf finden Einführungen in die Studiofotografie statt, bzw. können die Teilnehmer dieses Studio auch selber nutzen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen, sollten sich jedoch vorab mit Herrn Bittner in Verbindung setzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Foto- und Filmclubs: <http://www.fotoclub-roth.de>

Erzählen

● 18750 Hei

Heidecker Erzählcafé

Lebenserfahrung im Austausch

ab 10.09. jeden 2. Donnerstag im Monat,

jeweils von 14.30-16.30 Uhr, 6 x

gebührenfrei

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Georg Hafner

Dieses offene Angebot bietet Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit zu einem Austausch über die Vergangenheit, über Veränderung und die Gegenwart. Kommen Sie, gemütlich bei Kaffee und Kuchen, miteinander zu verschiedenen Themen ins Gespräch. Wer gerne erzählt, ob Jung oder Alt, ist herzlich eingeladen.

Reparieren

● 18800GS Hip

Repair-Café

Reparieren statt Wegwerfen

Sa, 12.09./17.10./21.11.,

jeweils von 13.30-16.30 Uhr, 3 x

gebührenfrei

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

2.8 Jugendspielzimmer

Thomas Döbler

Repair-Café ist, gemeinsam mitgebrachte defekte Geräte zu reparieren, wie z. B. Bügeleisen, Toaster, Lampe, Fön etc. Fachkundige Beratung bietet Hilfe zur Selbsthilfe und setzt ein Zeichen gegen die Wegwerf-Gesellschaft. Die Reparatur ist kostenlos, lediglich die Ersatzteile müssen bezahlt werden. (Spenden sind gerne erwünscht).





Regens-Wagner-Zell

Kurse in Zell

● 19250 Zell

Naturkosmetik selbst herstellen

Naturkosmetik zum Wohlfühlen und entspannen

Mo. 12.10./19.10. jeweils 18.30-20 Uhr

Gebühr: 17,- € + Materialgeld 8,50 €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell A9, Haus Rebecca

Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

Naturkosmetik zum Wohlfühlen und Entspannen selbst herstellen. Seife, Peeling, Balsam und Creme aus natürlichen Rohstoffen mit Kräutern, Blüten und Düften veredelt. **Bitte mitbringen:** Schürze

● 19254 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende I

Mi, 7. Oktober, 18-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Kulturbühne

Birgit Wolf, Martina Kavalirek

Yoga führt über das Erlernen der Körper- und Atemübungen zu mehr Beweglichkeit, zu Konzentration und Entspannung. Im Kurs sollen diese Elemente den Teilnehmern vermittelt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19255 Zell

Yoga für Gehörlose und Hörende II

Mi, 7. Oktober, 19-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Kulturbühne

Birgit Wolf, Martina Kavalirek

Yoga führt über das Erlernen der Körper- und Atemübungen zu mehr Beweglichkeit, zu Konzentration und Entspannung. Im Kurs sollen diese Elemente den Teilnehmern vermittelt werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. kleines Kissen

● 19256 Zell

Berlin und Potsdam erkunden

Vortrag

Fr, 30. Oktober, 15-16 Uhr

Gebühr: 7,- € (Heimbewohner sind frei)

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Kulturbühne

Manfred Klier

Berlin ist immer eine Reise wert. Ob beim Stadtrundgang oder bei einer Schifffahrt auf der Spree: Vielfältig sind die Eindrücke, die man am Brandenburger Tor, Kanzleramt, Kurfürstendamm, Alexanderplatz und vielen anderen Schauplätzen der betrieb-samen Bundeshauptstadt gewinnt. Beschaulicher geht es im benachbarten Potsdam zu. Es ist die ehemalige Residenzstadt der Könige von Preußen und besitzt zahlreiche Schloss- und Parkanlagen. Achtung! Aufgrund der aktuellen Situation ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

● 19258 Zell

Spiele und Bewegungsübungen im Sitzkreis

Do, 26. November, 18-19 Uhr, 3 x

Gebühr: 17,- €

Hilpoltstein, Regens Wagner Zell, Haus Regenbogen,

Konferenzraum

Johanna Ehrenfels, Birgit Munzert

Spiele und Bewegungsübungen im Sitzkreis mit Bällen, Tüchern, Seilen und anderen Materialien. Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, auch mit Bewegungseinschränkungen, die sich gerne bewegen und Freude an gemeinsamen Bewegungsaktivitäten haben. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und feste Schuhe



Zeit für Zusammenhalt

Zeit optimal nutzen

Donnerstag, 24. September,
18 Uhr, Online-Seminar

> Kurs-Nr. 20601GS

Beruf

Inhalt

- Berufliche Orientierung 46
- Bewerbungen 47
- Rhetorik und Kommunikation 47
- Teamarbeit 48
- Personalmanagement 49
- Zeit- und Selbstmanagement 49
- Tastenschreiben 51
- Kaufmännisches Wissen 51
- Gabelstapler 52
- Motorsägenkurs 52
- Schweißkurs 53
- EDV-Grundlagen 53
- Word 54
- Excel 55
- PowerPoint 55
- Outlook 56
- Internet/Homepage 56
- Smartphone, iPhone, Tablet & Co 56
- Computerkurse 60
- Digitalfotografie 62
- Fotoexkursionen 68
- Digitale Bildbearbeitung 69



Berufliche Qualifikation

Berufliche Orientierung

- 20001GS Hip

Erfolgreich mit Online-Seminaren – Web + Seminar, was ist das? Online-Seminar

Di, 24. November, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 50,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Lernen im Internet ist eine Chance: für alle, die sonst nur eingeschränkt am Lernen in festen Unterrichtsräumen teilnehmen können: Ältere, Eltern mit Kleinkindern, Berufstätige, die viel Reisen u.v.m. Im Internet wird Lernen unabhängig von Raum und Zeit, es wird flexibler. Sie haben von sog. Online-Seminaren gehört, wissen aber nicht, was hier auf Sie zu kommt? Welche Technik brauchen Sie, wie funktioniert das genau mit dem Lernen im Internet? Mit Beispielen lernen Sie, wie ein Online-Seminar funktioniert. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

- 20101GS Hip

Meinen Übergang in den Ruhestand selbst planen und gestalten Einzelcoaching

Termin und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 56,- € (pro 60 Min. / Termin und Ort individuell vereinbar)

Online-Kurs

Joachim Severin

Wie oft unterhalten wir uns mit Freunden und Bekannten über die Zeit, die wir zur Verfügung haben werden, wenn wir erst im Ruhestand sind. Wohl die meisten der berufstätigen Menschen sehnen sich ab einem gewissen Alter nach dieser Phase und der damit verbundenen, freien Zeit. Die Voraussetzungen und Bedingungen sind für jeden ganz individuell. Im Rahmen des Einzelcoachings setzen Sie sich mit ihren individuellen Bedingungen auseinander und planen ihren ganz persönlichen nächsten Lebensabschnitt. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

- 20102GS Hip

ProfilPASS® für Jugendliche und Erwachsene

Online-Seminar als Unterstützung in der Berufs-/ Studien-Orientierung bzw. Neuorientierung

Di, 6. Oktober, 19-19.45 Uhr

Gebühr: Kostenlos

Online-Kurs

Joachim Severin

Wenn Sie wüssten, was Sie alles können! In diesem Online-Seminar stellen wir den ProfilPASS® als Instrument vor, mit dem Sie systematisch Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar machen und diese richtig einschätzen können. Mit der Systematik des ProfilPASS® erhalten Sie dokumentierte Erfahrungen, Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen bei der Berufs- oder Studienorientierung, Veränderungen im Beruf, oder dem Wiedereinstieg ins Berufsleben hilfreich sind. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

- 20103GS Hip

ProfilPASS® zur Neuorientierung oder Wiedereinstieg ins Berufsleben Einzelcoaching

Termine und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 52,- € (pro 60 Min. / Termin und Ort individuell vereinbar)

Online-Kurs

Joachim Severin

Berufliche Neu- und Umorientierung ist heute für immer mehr Arbeitnehmer ein Thema. Wichtig in einer solchen Situation ist es, sich auf seine Fähigkeiten und Kompetenzen zu besinnen und neue berufliche Ziele zu finden. Mit der Methode des ProfilPASS® sowie den Vorteilen des Einzelcoachings von zuhause aus durchleuchten Sie systematisch Ihr (berufliches) Leben mit allen Ihren Fähigkeiten/Kompetenzen. Es wird sichtbar, in welchen Richtungen Sie sich entwickeln können. Keine Ermäßigung möglich. Der ProfilPASS® sollte zum Arbeiten verfügbar sein. Dieser steht zum kostenlosen Download auf der Seite www.profilpass.de/download zur Verfügung. Das Einzelcoaching ist auch als Online-Coaching buchbar. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera



● 20190 Rött

Zurück in den Beruf

Workshop für WiedereinsteigerInnen

Di, 13. Oktober, 17-21.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 150,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,
Erdgeschoss

Katharina Stautner

Sie haben beruflich länger pausiert und möchten jetzt wieder in das Berufsleben einsteigen? Dieser Workshop begleitet Sie bei der Vorbereitung für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg. Wir erarbeiten Ihre Zielsetzung und beleuchten was Ihnen dabei im Wege stehen könnte. Wir sammeln Ihre Erfahrungen und Kompetenzen und erstellen ein Persönlichkeitsprofil. Wir verfassen gemeinsam Ihre individuellen Bewerbungsunterlagen und trainieren, damit Sie die Hürde Vorstellungsgespräch erfolgreich meistern.

Bewerbungen

● 20100GS Hip

Vorstellungsgespräch – Wie überzeuge ich mein Gegenüber nachhaltig?

Einzelcoaching

Termin und Ort individuell vereinbar

Gebühr: 45,- € (pro 60 Min. / Termin und Ort
individuell vereinbar)

Online-Kurs

Joachim Severin

Das Vorstellungsgespräch, die mündliche Prüfung steht vor der Tür. Der erste Eindruck prägt. Hier müssen Sie überzeugen. Eine gute Vorbereitung und Unterstützung trägt zum Erfolg bei, damit Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen, Augenkontakt halten, Ihr Gegenüber ausreden lassen, aktiv zuhören und gezielt Fragen stellen können. Mit Videoaufnahmen bzw. Videoanalysen und Gesprächen können Sie sich auf diese Situation besser vorbereiten und fühlen sich sicher. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

● 20151 Hip

Praxisorientiertes Bewerbertraining

Tipps und Tricks für eine gelungene Bewerbung

Do, 14. Januar, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 30,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendspielzimmer

Franka Elsbett-Klumpers

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die über Erfolg oder Misserfolg einer Bewerbung entscheiden. Lassen Sie sich zeigen, was Personalentscheider heute von Ihrer schriftlichen Bewerbung erwarten und wie Sie im Anschluss im weiteren Auswahlverfahren punkten können. Dabei stehen natürlich die gekonnte Formulierung Ihres Anschreibens oder Lebenslaufs, aber auch die Frage des korrekten Outfits und die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch im Mittelpunkt. **Bitte mitbringen:** Bewerbungsunterlagen, Stellenausschreibungen

Rhetorik und Kommunikation

● 20301 Roth

Selbstsicher Reden

Rhetorik und Kommunikation

Sa, 5. Dezember, 9.30-17 Uhr

Gebühr: 99,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Richard Gatlik

Selbstsicher, klar und frei vor größeren und kleineren Gruppen sowie mit einzelnen sprechen. Selbstbewusst die eigenen Gedanken, Ideen, Diskussionsbeiträge und berechtigten Interessen vorbringen. Selbstsicher Mimik, Gestik, Haltung, Atmung und Redegestaltung einsetzen. Souverän mit Einwänden, Angriffen, Zwischenrufen, Unterbrechungen umgehen. Geschickt Kontakte knüpfen und interessante Smalltalk-Gespräche führen. Souverän private und berufliche Konflikte lösen. Mit mentalen Übungen Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen. Dieses Seminar bringt Sie mit spielerischen Übungen Schritt für Schritt diesen Zielen näher. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Teamarbeit

● 20501GS Hip

Agiles Projektmanagement (Scrum)

Online-Seminar

Di, 13. Oktober, 19-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 33,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Sie wollen Entwicklungs-, oder IT-Projekte mit einer innovativen Methode organisieren und mit einem kompetenten Team zum Erfolg führen? Dies Online-Seminar behandelt die visiongetriebene Entwicklung von Produkten/ Software mit der Scrum-Methode. Dabei werden Sie die Grundprinzipien wie z.B. Story lines, Use cases, Backlog, Sprints etc. kennenlernen. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen auf der Projekt- und Kundenseite und erlernen das Kontrollieren und Steuern mit Burn Down Charts. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Online-Seminar zum Download zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: PC, Headset optional Kamera

● 20502GS Hip

Klassisch + Agil = Hybrides Projektmanagement Online-Seminar

Di, 27. Oktober, 18-19 Uhr

Gebühr: 17,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Mit der Digitalisierung der Entwicklungsprozesse verändern sich die Anforderungen an das Projektmanagement. Der Anteil an Elektronik/Software wie auch Anforderung an höhere Flexibilität steigt kontinuierlich, damit auch an die Methoden. Sie lernen Methode und Unterschied klassisches / agiles Projektmanagement kennen und wie die Sie klassisch + agil = hybrid für sich nutzen können. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörpfad kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● 20503GS Hip

Tools für Teamwork in Projekten

Online-Seminar

Mi, 28. Oktober, 18-19 Uhr

Gebühr: 17,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Industrie 4.0, Internationalisierung von Projekten und Digitalisierung lässt sich nicht mehr aufhalten. Dadurch verändern sich die Anforderungen an die Zusammenarbeit im Projekt durch höhere Flexibilität, was bedeutet, dass neue moderne Projektmanagement-Tools eingesetzt werden müssen. In diesem Online-Seminar lernen Sie Anforderungen an eine flexible, von Raum und Zeit unabhängige Zusammenarbeit in den Projekten kennen und welche Tools vorhanden sind und wie diese eingesetzt werden können. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

● 20504GS Hip

Assistenz im Projektmanagement

Online-Seminar

Di, 10. November, 18-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 33,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Sie wollen die Projektleitung bei der Organisation und Durchführung von Projekten unterstützen und sind mit den Abläufen und Begriffen nicht vertraut? In diesem Online-Seminar lernen Sie die Grundprinzipien des Projektmanagements kennen und machen sich mit den einzelnen Bestandteilen, wie z.B. Planungs- und Organisationsphasen, Steuern der Projekte, Berichterstattung, Projektorganisation und klare Ziele eines Projektes vertraut. Sie bekommen einen Überblick über die Rollen im Projekt. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Seminar zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

Personalmanagement

● 20509 Hip

Psychologische Mitarbeiterführung

Mo, 19. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

Das größte Kapital des Unternehmens sind die Arbeitnehmer. Kein Arbeitnehmer kann das, was ihn belastet oder bedrückt draußen vor der Bürotür oder am Fabriktor lassen. Die privaten Probleme (Trennung, Scheidung, Trauer, Einsamkeit, Sucht usw.) begleiten ihn/sie auch am Arbeitsplatz. Was kann der moderne Vorgesetzte tun? Wie geht man mit Mitarbeitern in Krisen um? Wie verhindert/löst man Probleme im Team? Welche Möglichkeiten hat man als Vorgesetzter? Wie führt man die notwendigen Gespräche?

● 20510 Hip

Selbständigkeit und Partnerschaft

Mo, 23. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Hilpoltstein, Marquardsholz D14

Maria Großhauser

Bei Handwerksbetrieben und kleineren Unternehmen ist es üblich, dass Angehörige und Partner mitarbeiten. Meist ist es die klassische Aufteilung: "Sie im Büro, er draußen unterwegs." Wie schafft man es, dass die Probleme und der Stress nicht die Beziehung und das Privatleben stören. Was kann man tun, um zufriedener und strukturierter zusammen zu arbeiten. Wie sieht es mit der gegenseitigen Wertschätzung aus? Gibt es Möglichkeiten, die eingefahrenen Wege zu verlassen?

Zeit- und Selbstmanagement

● 20600 Hip

Zeitmanagement

Ist Planung wirklich alles?

Di, 24. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 16,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Franka Elsbett-Klumpers

In der Theorie gibt es jede Menge tolle Konzepte, seine Zeit zu planen und Aufgaben "on time" zu erledigen. Aber funktionieren diese Konzepte in der Praxis auch wirklich? Finden Sie heraus, mit welchen Tipps und Tricks Sie nicht



nur Ihre Zeit, sondern vor allem sich selber organisieren können. Schaffen Sie sich Freiräume für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

● 20601GS Hip

Zeit optimal nutzen – Prioritäten setzen und Zeitfresser reduzieren

Online-Seminar

Do, 24. September, 18-19.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 33,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Zeit haben heute die Wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbeigehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und Zeitfresser zu reduzieren. Dazu werden in diesem Online-Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen vorgestellt. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. Seminarunterlagen werden als Handout nach dem Online-Seminar zum Download zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

● 20602GS Hip

Mind Mapping – Eine Methode zum Gedanken sammeln und strukturieren

Online-Seminar

Di, 8. Dezember, 18-19.30 Uhr

Gebühr: 21,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Unser Gehirn ist nicht dafür ausgelegt geradlinig zu denken oder in Listen / langen Texten zu arbeiten. Unser Gehirn arbeitet viel komplexer und nutzt dabei Schlüsselbegriffe und Bilder. Genau hier setzt das Mind Mapping an. Es werden Begriffe, Worte gesammelt, strukturiert, mit Bildern versehen, bis unsere Geschichte, das Buch oder auch der Vortrag fertig erstellt ist. Sie erlernen an Beispielen den Aufbau / Grundregeln von Mind Maps und wo diese eingesetzt werden können. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera

● 20603 Hip

Herausforderung Home Office

Organisiert und gelassen von zu Hause aus arbeiten

Di, 6. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 16,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Franka Elsbett-Klumpers

Lange Zeit galt in Unternehmen die Home-Office Lösung als pure Notlösung. Mittlerweile ist sie zum Muss-Angebot geworden. Aber wie schafft man es, sich erfolgreich zu organisieren - zwischen Frühstück und Schreibtisch? Keine einfache Aufgabe, aber machbar. Ein buntes Tipp-Potpourri wird Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichsten Möglichkeiten geben. Sie werden mit Sicherheit die für Sie geeignete Lösung finden.

● 20604GS Hip

Mit Achtsamkeit Stress reduzieren

Online-Seminar

Do, 15. Oktober, 18.30-19.15 Uhr, 5 x

Gebühr: 45,- €

Online-Kurs

Joachim Severin

Die sehr hohen Anforderungen in der Ausbildung, im Beruf, im Privatleben verursachen Stress. Dieser Stress erzeugt Erschöpfung, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit. In diesem Online-Seminar lernen Sie mit Achtsamkeit den Stress zu reduzieren und Ihre Zufriedenheit wieder zu steigern. Anhand von Übungen lernen Sie im Jetzt zu bleiben, den Moment zu erleben und zu genießen. Sie werden feststellen wie sich Achtsamkeit auf den Geist, Ihre Gefühle und Empfindungen positiv auswirkt. Keine Ermäßigung möglich. Für dieses Online-Seminar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn die Zugangsdaten per E-Mail von uns. **Bitte mitbringen:** PC, Headset optional Kamera



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Büro – Kaufmännisches Wissen

Tastenschreiben

- 21200 Roth

10-Finger-Tastenschreiben

Für Erwachsene

Sa, 19. September, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Ob in der Schule, im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Nur wenige können allerdings auf der Tastatur mit zehn Fingern schreiben, was die Arbeit sehr erleichtern würde. Mit einem innovativen Schnelllernsystem ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur wenigen Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Wir bieten ein Trainingsprogramm an, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung und Assoziations- und Visualisierungstechniken kombiniert. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. UND DAS ALLES IN NUR 4 STUNDEN! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, USB-Stick

Kaufmännisches Wissen

- 21401 Gre

Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre

Betriebswirtschaftslehre-Workshop

Sa, 14. November, 9.30-16 Uhr

Gebühr: 46,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Tanja Knieling-Schroll

In diesem Workshop dreht sich alles um die Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre. Wir besprechen u. a. die Themen Organisation, Personalwirtschaft, Controlling, Rentabilitätskennziffern, Unternehmensziele und gängige Rechtsformen. Die Theoriephasen werden durch Übungen aufgelockert.

- 21403 Gre

Buchführung und Bilanzierung

Grundlagen-Workshop

Sa, 10. Oktober, 9.30-13 Uhr, 3 x

Gebühr: 79,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Tanja Knieling-Schroll

In diesem Workshop dreht sich alles um das Thema Buchführung und Bilanzierung. Wir besprechen die Grundlagen der Bestands- und Erfolgskonten, der Bilanz und Erfolgsrechnung sowie des Jahresabschlusses. Wir lernen die Grundzüge ordnungsgemäßer Buchführung und Bilanzierung kennen. Die Theoriephasen werden durch Übungen aufgelockert.

- 21404 Gre

Buchführung und Bilanzierung

Aufbau-Workshop

Sa, 10. Oktober, 13.30-17 Uhr, 3 x

Gebühr: 79,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum
Tanja Knieling-Schroll

In diesem Aufbau-Workshop dreht sich alles um das Thema Buchführung und Bilanzierung. Wir wiederholen zum Einstieg die Grundlagen der Bestands- und Erfolgskonten, der Bilanz und Erfolgsrechnung sowie des Jahresabschlusses. Wir besprechen ausgewählte Themengebiete u. a. Ust/Vst, Skonto/Rabatte, Rechnungsabgrenzung, Abschreibung, Rückstellung, Rücklagen und die Gehaltsbuchung. Die Theoriephasen werden durch Übungen aufgelockert.



Fachthemen

Gabelstapler

● 22102 Gre

Gabelstaplerführerschein

Tageskurs Fahrerschulung

Sa, 21. November, 8-16 Uhr

Gebühr: 115,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,

Musikraum / OBI

Tom Gramer

Ausbildung für Fahrer von Gabelstaplern (Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand), welche bereits Kenntnisse im Umgang mit einem Gabelstapler haben. Nach erfolgreichem Abschluss des theoretischen und praktischen Teils der Ausbildung erhalten die Teilnehmer einen allgemein gültigen Fahrerausweis (Staplerschein) für den Umgang mit Gabelstaplern. Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre. Achtung: Da der theoretische Teil mit einer schriftlichen Prüfung abgeschlossen wird, sind gute Kenntnisse der deutschen Sprache sowohl mündlich wie auch schriftlich dringend erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Geburtsdatum und Geburtsort an. Keine Ermäßigung möglich. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 7 Tage vor Lehrgangsbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bei Stornierungen der Teilnahme bis 2 Tage vor Lehrgangsbeginn werden 30 € fällig. Bei späterer Stornierung der Teilnahme oder Nichterscheinen wird die volle Teilnehmergebühr erhoben, unabhängig davon, weswegen der Auftraggeber bzw. Lehrgangsteilnehmer zurücktritt. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk (wenn möglich Sicherheitsschuhe), wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Schreibzeug

Motorsägenkurs

● 22150 Gre

Grundkurs Motorsägearbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 4. Dezember, 18-21.30 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 5. Dezember, 9-16 Uhr

Gebühr: 130,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,

Handarbeitsraum

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag, den 05.12. von 9-16 Uhr durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit dem Forstbetrieb der Stadt Greding und OBI Baumarkt. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

● 22152 Kam

Grundkurs Motorsägearbeiten

Für Brennholzelbstwerber

Theorie: Fr, 6. November, 18-21.30 Uhr

Praxis im Wald: Sa, 7. November, 9-16 Uhr

Gebühr: 130,- €

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Peter Helmstetter, Michael Schütt

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich. Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein. Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume. Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab. Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat („Motorsägenführerschein“). Der Praxisteil wird in Kleingruppen am Samstag, den 07.11.



von 9-16 Uhr durchgeführt. Mindestalter: 18 Jahre. In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag. Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** für den Praxisteil ist eine vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schutzhelm mit Gesicht- und Gehörschutz, Schnitenschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitsschutzeinlage, Arbeitshandschuhe) nötig.

Schweißkurs

● 22201 Thal

MAG Schweißen – Grundlagen

Nahtaufbau, Baustahl

Mi, 21. Oktober, 17-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 79,- € (+ ca. 60,- € Materialkosten)

Thalmässing, Dörner GmbH, Nürnberger Str. 16, Vorführraum Friedrich Dörner GmbH

An verschiedenen Übungsstücken werden Schweißnähte mit Schutzgas-Schweißverfahren geübt, alternativ können Sie Ihre eigenen Werkstücke mitbringen. Für Ihre Schutzausrüstung müssen Sie selbst sorgen. Auf Wunsch können Schweißhelm und Handschuhe gegen Berechnung beim Kursleiter erworben werden. Aus versicherungstechnischen Gründen muss Schutzkleidung während der Schweißarbeiten getragen werden. Keine Ermäßigung möglich. In Zusammenarbeit mit der FRIEDRICH DÖRNER GmbH, Thalmässing **Bitte mitbringen:** langärmelige Arbeitskleidung, (Baumwolle, keine Kunstfaser, Brandlöcher sind möglich), feste, geschlossene Schuhe, evtl. Kopfbedeckung bei langen Haaren, Verpflegung und Getränk

EDV · Multimedia

EDV-Grundlagen

● 23001 Roth

Computer Workshop

Für Anfänger

Mi, 7. Oktober, 13-16 Uhr, 3 x

Gebühr: 68,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Angela Martin

Möchten Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre, Schritt für Schritt und in aller Ruhe die faszinierenden Möglichkeiten des Computers entdecken? Dann sind Sie

hier genau richtig. Sie haben noch wenig oder gar nicht mit dem Computer gearbeitet und möchten sich systematisch, strukturiert und leicht verständlich die Grundlage für einen sicheren Umgang mit dem Computer schaffen? Lernen Sie, wie ein Computer funktioniert, Wir starten beim Anschalten und enden beim Schreiben von Briefen.

● 23002 Roth

Computer Workshop

Nächste Schritte

Mi, 11. November, 13-16 Uhr, 3 x

Gebühr: 68,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Angela Martin

Die ersten Schritte am Computer liegen hinter Ihnen. Jetzt wollen Sie sicherer werden. In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen. Schwerpunkte: Internet und E-Mail, Umgang mit Bildern, kreative Nutzung der Textverarbeitung Word und vor allem üben, üben, üben. Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

● 23003 Roth

Computer Workshop

Nächste Schritte

Mi, 13. Januar, 13-16 Uhr, 3 x

Gebühr: 68,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Angela Martin

Sie haben schon einiges am Computer gemeistert und wollen nun noch weiter einsteigen? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, besonders aus den Bereichen: Internet und E-Mail, Umgang mit Bildern, kreative Nutzung der Textverarbeitung Word. Und wieder geht es vor allem um üben, üben, üben. Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

● 23045 Roth

Ordnung am PC und Internetsicherheit

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 14. November, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Ingo Kapitel

Einzigartiger Kompaktkurs mit den Themen Ordnung am PC und Internetsicherheit. Erfahren Sie in diesem Kurs wie Sie Ihren PC wirklich sicher machen und endlich eine systematische Ablage erstellen. Keine Angst mehr vor Internet, Onlinebanking, Cloudspeicher usw. Wir zeigen Ihnen wie Sie sicher



mit Ihrem Rechner arbeiten und trotzdem alle Vorzüge nutzen können. Für den Kursteil „Ordnung am PC“ sind folgende Themen geplant: Schluss mit Chaos auf dem Computer! Im Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Dateien und digitale Fotos gezielt speichern, verschieben, kopieren, suchen und wiederfinden. Sie arbeiten mit Verknüpfungen, legen Verzeichnisse strukturiert an, sichern Daten sinnvoll und schützen sich vor Datenverlust. Sie verkleinern und packen Dateien für Wechselmedien, USB-Stick oder E-Mail. Die Inhalte im Überblick: Dateien/Fotos gezielt speichern, verschieben und kopieren, Suchfunktion von Windows, Verknüpfungen erstellen, Daten sichern, Laufwerken, Wechselmedien etc., Dateien bzw. Ordner zippen, Fotos verkleinern zum Verschicken per E-Mail oder Uploaden. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Word

● 23102 Gre

Word 2016 - Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word

Mo, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 3 x
Gebühr: 34,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Word gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen anhand von Übungen einfache Texte zu schreiben, Formatierungen, Tabulatoren, Tabellen erstellen, Bilder einfügen und vieles mehr. Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse. Kein Kurs am 19.10.2020. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und USB-Stick

● 23106 Roth

Word 2016 - Grundlagen Richtig anwenden

Mi+Do, 07./08./14./15./21. Oktober, jeweils 17-20 Uhr, 5 x
Gebühr: 119,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Angela Martin

In einer systematischen Einführung erfahren Sie, wie Sie mit Word erfolgreich arbeiten können. Kursinhalte: Texte eingeben, bearbeiten, gestalten, speichern und drucken; Tabulatorenaufrichtung; Arbeit mit Tabellen und Bildern; Briefe schreiben sowie viele nützliche Tipps zu sinnvollen Programmanpassungen. **Voraussetzung:** Computer-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23151 Rött

Word Kreativ Schritt für Schritt lernen anhand von Beispielen

Di+Mi, 15./16. September 2020, jeweils 17-20 Uhr, 2 x
Gebühr: 45,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Angela Martin

Hier lernen Sie, wie Sie mit Word Ihre Flyer, Handzettel, Grußkarten, Visitenkarten, Gutscheine etc. erstellen können. Weitere Kursinhalte: Text in Spalten setzen und mit eigenen Bildern/Fotos, sowie WordArt und anderen grafischen Elementen gestalten und bearbeiten, Seiteneinstellungen sinnvoll anpassen und Falzmarken setzen. Eigene Beispiele und Ideen können gern im Kurs besprochen werden. **Voraussetzung:** Word-Grundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Eigener Laptop mit Word



DOZENTENPORTRAIT



Angela Martin

EDV und KREATIV

Die freiberufliche Grafik & Webdesignerin ist ein fantasiebegabter Kopf und seit 15 Jahren als Dozentin für verschiedene Volkshochschulen tätig. Die Freude am Miteinander-Lernen hält sie für derart wertvoll, dass sie ihr Wissen in verschiedensten Workshops gerne weitergibt. Theoretische Inhalte und umfangreiche Praxis bestimmen ihre Kurse. Malen, zeichnen oder einfach wieder ein bisschen mehr „Miteinander“, das ist ihr Credo – völlig digital, eben analog.



Excel

● 23200 Gre

Excel 2016 – Grundlagen

Erstes Arbeiten mit Excel

Mo, 9. November, 17-18.30 Uhr, 3 x

Gebühr: 34,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Birgit Herrler

Wenn Sie noch nie oder nur wenig mit Excel gearbeitet haben und immer schon mehr damit anfangen wollten, dann sind sie hier genau richtig. Es werden Tabellen erstellt, formatiert, sortiert und Berechnungen durchgeführt. Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Stick

● 23202 Roth

Excel Grundlagen kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 10. Oktober, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Als Einsteiger ohne oder wenigen Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kompaktkurs richtig. Ohne fundiertes Hintergrundwissen werden die Grundfunktionen von Excel erklärt und anhand praktischer Übungen vertieft. Im Verlauf des Kurses steigen Sie tiefer in die Welt von Excel ein und lernen interessante und komplexere Funktionen kennen. Ziel des Kurses ist es die erlernten Funktionen im privaten oder Berufsalltag effizient einsetzen zu können um sich den Alltag zu erleichtern und Zeit zu sparen. Zellenformatierung, relative/absolute Bezüge, Diagramme, SUMME, Min, Max, Mittelwert, Datumsfunktion, einfache Wenn-Funktion usw. Besonderer Wert wird auf viele praktische Übungen gelegt, damit das erlernte Wissen unter Aufsicht ausprobiert und trainiert werden kann. Excel Aufbaukurs am 30.01.2021 beachten. (Kursinhalt kann je nach Kursverlauf geringfügig von der Beschreibung abweichen.) **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23204 Roth

Excel Grundlagen kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 16. Januar, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Als Einsteiger ohne oder wenigen Grundkenntnissen sind Sie in diesem Kompaktkurs richtig. Ohne fundiertes Hinter-

grundwissen werden die Grundfunktionen von Excel erklärt und anhand praktischer Übungen vertieft. Im Verlauf des Kurses steigen Sie tiefer in die Welt von Excel ein und lernen interessante und komplexere Funktionen kennen. Ziel des Kurses ist es die erlernten Funktionen im privaten oder Berufsalltag effizient einsetzen zu können um sich den Alltag zu erleichtern und Zeit zu sparen. Zellenformatierung, relative/absolute Bezüge, Diagramme, SUMME, Min, Max, Mittelwert, Datumsfunktion, einfache Wenn-Funktion usw. Besonderer Wert wird auf viele praktische Übungen gelegt, damit das erlernte Wissen unter Aufsicht ausprobiert und trainiert werden kann. Excel Aufbaukurs am 30.01.2021 beachten. (Kursinhalt kann je nach Kursverlauf geringfügig von der Beschreibung abweichen.) **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 23251 Roth

Excel Aufbau kompakt

Sa, 30. Januar, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Der Kurs richtet sich an Excel-Anwender mit Grundkenntnissen oder idealerweise an Teilnehmer des Excel Grundkurses. Steigen Sie tiefer in die Welt von Excel ein und lernen Sie interessante und komplexere Funktionen kennen. Ziel des Kurses ist es die erlernten Funktionen im privaten oder Berufsalltag effizient einsetzen zu können um sich den Alltag zu erleichtern und Zeit zu sparen. Inhalt: Effizientes Arbeiten mit Excel, komplexe Formeln und Funktionen, SVerweis, verschachtelte WENN-Funktion, UND / ODER, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, Filterfunktion und vieles mehr. (Kursinhalt kann je nach Kursverlauf geringfügig von der Beschreibung abweichen.) Besonderer Wert wird auf viele praktische Übungen gelegt, damit das erlernte Wissen unter Aufsicht ausprobiert und trainiert werden kann. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

PowerPoint

● 23311 Roth

PowerPoint Grundkurs kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 24. Oktober, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Das Erstellen von eindrucksvollen Präsentationen für Vorträge oder Diashows für Ihre Firma, den Verein oder für private Anlässe, gehört heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie



einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von PowerPoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen. Themen u.a.: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen und Folien; Erstellen einer neuen Präsentation; Aufzählungen und Nummerierungen; Folienhintergrund; Kopf- und Fußzeilen; Einfügen und Bearbeiten von Grafiken; Notizen, Einfügen von Folien aus anderen Präsentationen; Erstellen von Masterfolien; Arbeiten mit grafischen Objekten; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen; Bildschirmpräsentationen mit Folienübergängen. **Voraussetzung:** Grundlagen der EDV mit Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Outlook

● 23350 Roth

Outlook Grundkurs kompakt Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 26. September, 8-12.45 Uhr
Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Einzigartiger Kompaktkurs im bekannten Stil der Kurse für „Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige“! Lernen Sie in diesem Kompaktkurs die wichtigsten und nützlichsten Funktionen von Outlook kennen. Nutzen Sie Outlook nicht nur geschäftlich, sondern nutzen Sie die vielen praktischen Features des Programmes auch privat. Outlook wird in vielen Firmen eingesetzt, um die tägliche Informationsflut aus E-Mails, Terminen, Aufgaben, Kontakten und Notizen zu sichten und zu beherrschen. Dabei werden Aufgaben geplant, Besprechungsanfragen verschickt, Termine erfasst und Kontakte angelegt. Sie lernen den grundsätzlichen Umgang mit Outlook, jedoch auch, wie Sie Outlook auf ihre Bedürfnisse anpassen können. Sie legen persönliche Kontakte sowie Kontaktgruppen an und nutzen den Terminkalender. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Internet/Homepage

● 23600 Roth

Homepageerstellung mit WordPress

Sa, 6. Februar, 10-16 Uhr

Gebühr: 55,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Thilo Bittner

In diesem Kurs werden Sie die Möglichkeit kennenlernen eine eigene Homepage mit WordPress zu gestalten und zu bearbeiten. Sie lernen, was sich hinter Themes, Blogs, Plugins und Widgets verbirgt, welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie haben und lernen die Funktionsweise von WordPress kennen. Dieser Kurs lehrt keine HTML- oder CSS-Kenntnisse. Ein aussagekräftiges Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

● 23601 Roth

HTML5 – Webprogrammierung Einstieg

Sa, 13. Februar, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roswitha Gabriel

Die extensible, also erweiterbare Sprache HTML ist der Standard für die Gestaltung von Webseiten. Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen dieser Sprache. Inhalte: Einführung in HTML-Tags quelltextorientiert eingeben Grundlegende Textauszeichnungen Einbindung von Grafiken Erstellung von Hyperlinks Tabellen Metatags für Suchmaschinen. Sie lernen, eine eigene Homepage zu planen, zu erstellen, auf einem Server zu veröffentlichen sowie diese in Suchmaschinen einzutragen. Voraussetzungen: Internet-Grundkenntnisse (www und E-Mail), gute Windowsgrundlagen. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

Smartphone, iPhone, Tablet & Co

● 24000 Ab

Smartphone, Tablet & Co.

Smarter Umgang mit den neuen Medien

Mo, 9. November, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3, Bürgersaal
Angela Martin

Möchten Sie mehr über Ihr Smartphone/Tablet lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Stellen Sie mir Ihre Fragen. Kursinhalte:



Vorstellung nützlicher Funktionen, Programme und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Smartphone, Stromkabel, E-Mail-Adresse, Passwort

● **24001** All

Fit am Smartphone + Tablet

Für TeilnehmerInnen ab 55 mit eigenen Geräten

Mo, 5. Oktober, 16-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 56,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

Sie möchten Ihr ANDROID- Smartphone/Tablet kennenlernen, laden interessante Apps herunter, richten sie ein und benutzen sie. Sie fotografieren und zeigen Fotos, rufen Webseiten im Internet auf, finden eine Adresse im Stadtplan und suchen Bahnverbindungen heraus, Recherchieren den Wetterbericht, schauen YouTube-Videos an, hören Musik hören und schreiben SMS. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geräte und Android-Versionen baut das Seminar darauf, dass die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem. **Bitte mitbringen:** Smartphone/Tablet (ANDROID), Stromkabel, Passwort

● **24003** Hei

Fit am Smartphone und Tablet

Für TeilnehmerInnen ab 55+ mit eigenen Geräten

Mi, 7. Oktober, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 56,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffener Straße 14,
Computerraum
Bert Timm

Sie möchten Ihr ANDROID- Smartphone/Tablet kennenlernen. Wir laden interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Fotografieren und zeigen Fotos, rufen Webseiten im Internet auf, finden eine Adresse im Stadtplan, suchen Bahnverbindungen heraus, Wetterbericht, schauen YouTube-Videos an, hören Musik und schreiben SMS. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Geräte und Android-Versionen baut das Seminar darauf, dass die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem. **Bitte mitbringen:** Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet inkl. Ladekabel sowie notwendige Passwörter mit.

● **24010** Hip

Smartphone

Smarter Umgang mit dem Smartphone

Do, 3. Dezember, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Angela Martin

Möchten Sie mehr über Ihr Smartphone lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Stellen Sie mir Ihre Fragen. Kursinhalte: Vorstellung nützlicher Funktionen, Programme und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Smartphone, Stromkabel, E-Mail-Adresse, Passwort

● **24014** Rött

Smartphone, Laptop & Co.

Smarter Umgang mit den neuen Medien

Do, 17. September, 17-20 Uhr

Gebühr: 23,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Angela Martin

Möchten Sie mehr über Ihr Smartphone/Laptop lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Stellen Sie mir Ihre Fragen. Kursinhalte: Vorstellung nützlicher Funktionen, Programme und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone oder Laptop mit Stromkabel, sowie Ihre E-Mail-Adresse und das Passwort

● **24016** Roth

iPhone, iPad, iCloud, iWatch Kompakt

Für Einsteiger, Interessierte und Vorsichtige

Sa, 28. November, 8-12.45 Uhr

Gebühr: 34,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Ingo Kapitel

Nutzen Sie Ihr iPhone nur zum Telefonieren? Kennen Sie Apple TV? Sagt Ihnen die Apple Watch etwas? Nutzen Sie die iCloud? Sie können mit diesen Geräten nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern auch per E-Mail korrespondieren, im Internet surfen, Bücher lesen, Fotos machen, TV schauen und vieles, vieles mehr. Darüber hinaus stellen wir Apple TV, sowie die iCloud in unserem Kurs vor und lernen diese effizient zu nutzen. Außerdem schauen wir uns die Apple Watch an. Die Kombination aus allen Apple Produkten macht es aus, lernen Sie das Zusammenspiel kennen. Lernen Sie in entspannter und ungezwungener Atmosphäre die Geräte und neue Apps kennen. Im Austausch mit dem Dozenten und den anderen Kursteilnehmern lernen Sie viele neue Apps

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



und Möglichkeiten kennen. Lernen Sie die Vorzüge dieser Werkzeuge kennen und erleichtern Sie sich dadurch die Arbeit und den Alltag. Es werden intensiv die Einstellungen und Möglichkeiten der Geräte vorgestellt. **Bitte mitbringen:** iPhone, iPad oder iWatch, USB-Stick

● 24020 Swa

Smartphone

Smarter Umgang mit dem Smartphone

Do, 26. November, 17-20.15 Uhr

Gebühr: 23,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Vortragsr.

Angela Martin

Möchten Sie mehr über Ihr Smartphone lernen und weitere Funktionen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Stellen Sie mir Ihre Fragen. Kursinhalte: Vorstellung nützlicher Funktionen, Programme und vieles mehr. **Bitte mitbringen:** Smartphone, Stromkabel, E-Mail-Adresse, Passwort

Computerkurse für Späteinsteiger

● 25001 Ab

Laptop 55+

Kostenlose Infostunde für Kurs 25005

Di, 15. September, 16-18 Uhr

gebührenfrei

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum

Bert Timm

Diese Stunde soll als Vorab-Information für den Kurs Laptop 55+ Einsteigerkurs dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Sollten Sie noch kein Gerät haben, so berät Sie der Dozent bei der Beschaffung. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und empfangen. Sollten Sie über kein eigenes E-Mail-Postfach verfügen, so hilft Ihnen der Dozent bei der Einrichtung vor dem Kursbeginn. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25002 Ab

Laptop 55+ Einsteigerkurs

Di, 22. September, 16-18 Uhr, 6 x

Gebühr: 96,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie: - mit dem Internet und mit einer Suchmaschine umzugehen - E-Mails zu schreiben, zu senden, zu empfangen (Mail-Adresse wird bei Bedarf für Sie angelegt) - Fotos zu empfangen und verwalten - Einblicke in soziale Foren Sie brauchen keine Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop mit Windows 10. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25003 Ab

Fit am eigenen Laptop mit Windows 10

Di, 10. November, 16-18 Uhr, 6 x

Gebühr: 96,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum

Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows 10 sowie grundsätzliche Betriebssystemeinstellungen kennen, die eine Anpassung an Arbeitsweise ermöglichen und so die Handhabung des PC's erleichtern. Sie erlangen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD, die dabei helfen, Ihre schriftliche Korrespondenz zu erledigen. Anschließend werden Sie lernen, wie Sie mit Excel u.a. individuelle Tabellen erstellen, um damit einfache Berechnungen durchführen zu können. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25004 All

Laptop 55+

Kostenlose Infostunde

Mo, 16. November, 16-18 Uhr

gebührenfrei

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal

Bert Timm

Diese Stunde soll als Vorab-Information für den Kurs Laptop 55+ Einsteigerkurs dienen. Sie können Ihren Laptop mitbringen, um zu klären, ob dieser für den Kurs geeignet ist. Sollten Sie noch kein Gerät haben, so berät Sie der Dozent bei der Beschaffung. Im Folgekurs lernen Sie das Internet zu nutzen, E-Mails schreiben, senden und empfangen. Sollten Sie über kein eigenes E-Mail-Postfach verfügen, so hilft Ihnen der Dozent bei der Einrichtung vor dem Kursbeginn. Ein Schulungslaptop kann nach Voranmeldung gegen eine Gebühr von 25 € angeboten werden. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10



● 25005 All

Laptop 55+ Einsteigerkurs

Mo, 23. November, 16-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie: - mit dem Internet und mit einer Suchmaschine umzugehen - E-Mails zu schreiben, zu senden, zu empfangen (Mail-Adresse wird bei Bedarf für Sie angelegt) - Fotos zu empfangen und verwalten - Einblicke in soziale Foren - wie Sie kostenlos Filme anschauen können. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, jedoch einen eigenen Laptop mit Windows 10. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25006 All

Windows 10 für SeniorInnen 55+

Mo, 11. Januar, 16-17.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal
Bert Timm

In diesem Kurs erlernen Sie unter Gleichgesinnten Grundkenntnisse des Betriebssystem Windows 10 sowie grundsätzliche Betriebssystemeinstellungen, die eine Anpassung an Ihre Arbeitsweise ermöglichen und so die Handhabung des Laptops erleichtern. Der Kurs wird überwiegend durch Ihre Fragen gestaltet. Sie erlangen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD, die Ihnen dabei helfen, Ihre schriftliche Korrespondenz zu erledigen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10

● 25012 Gre

Computerkurs 55+ Für Einsteiger

Mo, 5. Oktober, 15.30-17.30 Uhr, 2 x

Gebühr: 32,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Birgit Herrler

Dieser Kurs wendet sich an alle, die gerne mal mit dem Computer arbeiten würden, sich aber noch nie daran gewagt haben. Sie werden die grundlegende Funktionsweise eines Computers kennenlernen, Startmenü, einen Ordner anlegen, in Word einen kleinen Text bearbeiten, Bilder einfügen, speichern und drucken. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Stick (falls vorhanden)

● 25013 Gre

Nachgefragt Computerkurs 55+ Aufbau des Einsteigerkurses

Mo, 19. Oktober, 15-17 Uhr

Gebühr: 16,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Birgit Herrler

Dieser Kurs ist für die Teilnehmer des Einsteigerkurses Computerkurs 55+ gedacht. Hier werden noch weitere Fragen geklärt oder einfach neue Kenntnisse vermittelt. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Stick (falls vorhanden)

● 25016 Hei

Laptop 55+ Laptop für die Generation 55+

Mi, 25. November, 18-19.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 48,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
Computerraum
Bert Timm

In diesem Kurs lernen Sie:

- sich im Internet zu informieren
- E-Mails zu schreiben nach Einrichtung einer E-Mail-Adresse
- Fotos zu empfangen und verwalten
- sich mit Ihren Enkelkindern über Facebook (soziales Netzwerk) auszutauschen
- und wie Sie kostenlos Filme anschauen können.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 10

● 25017 Hei

Windows 10 für Senior*innen 55+

Mi, 13. Januar, 18-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 60,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14,
Computerraum
Bert Timm

In diesem Kurs erlernen Sie unter Gleichgesinnten Grundkenntnisse des Betriebssystem Windows 10 sowie grundsätzliche Betriebssystemeinstellungen, die eine Anpassung an Ihre Arbeitsweise ermöglichen und so die Handhabung des Laptops erleichtern. Der Kurs wird überwiegend durch Ihre Fragen gestaltet. Sie erlangen Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit WORD, die Ihnen dabei helfen, Ihre schriftliche Korrespondenz zu erledigen. **Bitte mitbringen:** eigenen Laptop mit Windows 10



3D-Druck

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

● 25550GS Hip

3D-Druck für Einsteiger

Erstinformation, keine Vorkenntnisse notwendig

Mo, 14. September, 18-21 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

2.9 Malraum

Heinz Tschabrun

Was versteht man unter 3D-Druck? Zeit- und Kostenaufwand, 3-D-Techniken! Welche Drucktechniken/Drucker sind für den Hausgebrauch geeignet bzw. erschwinglich? Welche Objekte können mit einem 3D-Drucker gedruckt werden? Nutzbar für Hobby/Beruf oder doch nur Liebhaberei/Spielerei? Lernen Sie 3 voneinander unabhängige Hauptbereiche kennen: 3D-Modell - Slicer - Drucken.

● 25551GS Hip

3D-Druck für Interessierte / Aufbaukurs Mit Grundwissen

Do, 17. September, 18-21 Uhr,

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

2.9 Malraum

Heinz Tschabrun

Lohnt sich die Anschaffung eines 3D-Druckers? Was kann ein Drucker leisten und wo sind die Grenzen des technisch Machbaren? Diverse Leistungsvergleiche, Wartung/Reinigung, verwendbare Materialien, ... Einstellbare Einflussfaktoren zur Verbesserung der Druckqualität und druckerbezogene Praxis-Beispiele... Praktische Probleme und Fehlerbehebungsmöglichkeiten u.a.. Theoretisches Grundwissen zum 3D-Druck wird vorausgesetzt (siehe Grundlagenkurs 1).

Fotografie · Bildbearbeitung

Digitalfotografie

● 26100 Ab

Kreative Fotografie - Grundkurs Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 15./22./29. Okt., 19-21 Uhr, Sa, 24. Okt.,

10.30-12.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 64,- €

Abenberg, Rathaus, Stillaplatz 1, Besprechungsraum

Horst Binder

Der Kurs findet an 3 Donnerstagabenden und an 1 Samstagvormittag statt. An den ersten beiden Abenden setzen wir uns mit derameratechnik und den technischen Möglichkeiten auseinander, sowie einigen Tipps und Tricks wie man Motive spannend und kreativ umsetzen kann, ohne die Notwendigkeit einer Bildbearbeitungssoftware. Den Samstag werden wir im Freien verbringen um das erlernte Wissen in der Praxis umzusetzen. Am letzten Abend werden wir die Ergebnisse des Praxisausfluges auswerten. **Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, jeweils 3-5 bereits gemachte Fotografien

**Bitte
beachten
Sie:**



**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



- 26101 Gre

Digitalfotografie mit der Spiegelreflexkamera

Grundlagenkurs

Di, 10. November, 19-21 Uhr, 2 x

Gebühr: 30,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Musikraum Carina Böll

In diesem zweiteiligen Workshop für Hobbyfotografen erfahren Sie, wie Sie mehr aus Ihrer Kamera herausholen können. Anhand von praktischen Übungen erarbeiten Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie, wie z.B. Belichtungszeit, Blendeneinstellung und Brennweite. **Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Speicherkarte, Ladegerät, evtl. verschiedene Objektive

- 26102 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Mi, 25. November, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14 Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennenlernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

- 26103 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Mi, 2. Dezember, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14 Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1". Der

Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

- 26104 Hei

Grundlagen der digitalen Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Mi, 9. Dezember, 16.30-19.30 Uhr

Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14 Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

- 26105 Roth

Digitale Fotografie – Grundlagen Handhabung und Umgang mit der Kamera

Fr, 9. Oktober, 19-21 Uhr

Sa, 10./17./24./31. Oktober, 14-17 Uhr

Gebühr: 105,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12 Günther Mühlöder

Der Umgang mit der Digitalkamera und die Anwendung in Theorie und Praxis werden vermittelt. **Bitte mitbringen:** Digitalkamera, Stativ, Mappe für Kursunterlagen

- 26115 Roth

Fotokurs Digitalfotografie

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 24.09./01.10./08.10., 19-21.30 Uhr

Sa, 26.09., 13-17 Uhr

Gebühr: 90,- € (inkl. Skript)

Roth, GS Eckersmühlen, Schulstr. 1, Mehrzweckraum Thilo Bittner

Der Kurs findet an 4 Tagen statt und beinhaltet am ersten Abend den Theorieteil mit den wichtigsten Themen der Fotografie, wie Blende, Zeit, Belichtung, Bildaufbau. An dem Folgesamstag und Donnerstagabend wird fotografiert und das Besprochene fotografisch umgesetzt. Am letzten Donnerstag gibt es dann die Bildbesprechung der erstellten Fotografien und die Möglichkeit offene Punkte zu diskutieren. Dieser

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuber, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzeugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier
 arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche Äußerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



Kurs ist sowohl für Wiedereinsteiger als auch für Anfänger geeignet. Ein aussagekräftiges und umfangreiches Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Fotoausrüstung, Stativ

● 26140 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 8. Oktober, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26141 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 15. Oktober, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26142 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 22. Oktober, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26143 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 3. Dezember, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26144 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 10. Dezember, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegel-



vorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26145 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 17. Dezember, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26146 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 1

Do, 14. Januar, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie haben eine digitale Kamera und möchten deren Funktionen besser kennen lernen? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Fotografie (theoretisch und praktisch) behandelt und Sie lernen Ihre Kamera besser kennen. Im Einzelnen: Belichtungszeit, Blende, ISO-Lichtempfindlichkeit, Schärfentiefe, Brennweite Blickwinkel. Des Weiteren wird Ihnen der Unterschied zwischen Automatikprogramm, Motiv- und Halbautomatikprogrammen und der manuellen Einstellung vorgestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26147 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 2

Do, 21. Januar, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie vertiefen? Im Workshop werden die verschiedenen Belichtungsarten (Spot-, Mehrfeld- und mittenbetonte Messung) behandelt. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die Belichtungskorrektur, Belichtungsreihen (HDR), Spiegelvorauslösung und Langzeitbelichtung. Grundlagen vermittelt der Kurs "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug

● 26148 Wen

Digitale Fotografie

Basiswissen - Teil 3

Do, 28. Januar, 16.30-19.30 Uhr
Gebühr: 25,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Der optimale Kurs, wenn Sie die Feinheiten der digitalen Fotografie ausnutzen wollen. Sie erhalten eine Übersicht über Themen wie Weißabgleich, Histogramm, Farbraum, den Unterschied von RAW- zu JPEG-Dateien, Kameragrundeinstellungen, Objektive, Filter, nützliches Zubehör sowie die Reinigung von Kamera und Objektiven. Grundlagen vermitteln die Kurse "Grundlagen der digitalen Fotografie Teil 1 und 2". Der Besuch im Vorfeld ist hilfreich, aber nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Handbuch, Schreibzeug



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Fotoexkursionen

● 26351 Roth

Schwabach bei Nacht

Fotografieren im Grenzlicht

Do, 29. Oktober, 19-22 Uhr

Gebühr: 40,- € (inkl. Skript)

Schwabach, Markgrafensaal, Eisentrautstr. 4, Parkplatz
Thilo Bittner

Schwabach versprüht sehr viel Charme durch seine Fachwerkhäuser, sein Kopfsteinpflaster und viele kleine Gässchen. Zahlreiche Fotomotive bieten sich an, um Perspektive, Blickrichtung und Bildaufbau praktikabel zu vertiefen. Ein Skript mit den wichtigsten Tipps ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. Anreise bis Treffpunkt selbstverantwortlich und auf eigene Kosten. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Stativ (falls vorhanden)

● 26352 Roth

Nürnberg bei Nacht

Fotografieren im Grenzlicht

So, 8. November, 19-22 Uhr

Gebühr: 40,- €

Nürnberg, Germanisches Nationalmuseum, Kartäusergasse 1, Eingang
Thilo Bittner

Nürnberg's Architektur ist vielseitig und stellt jeden Fotografen immer wieder vor knifflige, aber nicht unüberwindbare Aufgaben, denen wir uns in diesem Kurs widmen wollen. In der modernen Lorenzer Altstadt, im vielseitigen Pegnitztal und dem konservativen alten Sebaldler-Stadtteil bieten sich viele interessante fotografische Herausforderungen. Empfehlenswert: gutes Schuhwerk. Keine Ermäßigung möglich. Anreise bis Treffpunkt selbständig und auf eigene Kosten. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Stativ

● 26357 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 25. Oktober, 9-13 Uhr

Gebühr: 30,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks.

Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie" und wettertaugliche Kleidung. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

● 26358 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 20. Dezember, 9-13 Uhr

Gebühr: 30,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie" und wettertaugliche Kleidung. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ

● 26359 Wen

Fotoexkursion

Rundgang durch Wendelstein

So, 31. Januar, 9-13 Uhr

Gebühr: 30,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Uwe Pfeiffer

Bei diesem Rundgang in und um Wendelstein setzen Sie Ihre Kenntnisse aus den Kursen "Grundlagen der digitalen Fotografie" in die Praxis um. Wir fotografieren Tiere, Landschaft, einen Wasserfall, Gebäude, bewegte Objekte und vieles mehr. Weiterhin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs: "Grundlagen der digitalen Fotografie" und wettertaugliche Kleidung. **Bitte mitbringen:** Digitale Kamera (mit vollem Akku), Objektive, vorhandene Filter, Handbuch, Verbindungskabel von Kamera zum PC, Schreibzeug, Stativ



Digitale Bildbearbeitung

● 26405 Roth

Bildbearbeitung mit Gimp

Sa, 17. Oktober, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roswitha Gabriel

Gimp kann fast alles, was auch Photoshop kann. Wenn man sich erstmal mit der Programmoberfläche und den Funktionen vertraut gemacht hat, ist es das mächtigste kostenlose Bildbearbeitungsprogramm, das es gibt. Sie erhalten die neueste Version zum Mitnehmen und lernen den Umgang mit der beliebten Software. Dabei steht der private Anwender mit geringen Kenntnissen im Vordergrund. Anhand vieler Übungen und Beispiele veranschaulichen wir die Handhabung, um schnell und ohne Umwege wunderschöne Ergebnisse zu erzielen. **Voraussetzung:** PC Grundlagen **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26461 Roth

Adobe Photoshop CS6

Grundlagenkurs

Sa, 23./24. Januar, 10-15 Uhr, 2 x

Gebühr: 75,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Thilo Bittner

In diesem Wochenend-Kurs lernen wir Photoshop CS6 von Anfang an kennen. Es geht los mit dem Arbeitsplatz, wir lernen den RAW-Konverter und seine vielen Möglichkeiten kennen, dann geht es über die ersten Bildkorrekturen, Farben, Tonwerte, Gradationskurven, Korrekturen von stürzenden Linien, schiefen Horizonten zu den Ebenen bis hin zur SW-Umwandlung. An zahlreichen, gestellten Bildern kann das Erlernte ausprobiert und vertieft werden. Ein umfangreiches Skript ist im Kurs enthalten. Keine Ermäßigung möglich. Die im Kurs gezeigten Arbeitsschritte eignen sich auch für Photoshop Elements, Lightroom und Affinity.

● 26465 Rohr

Adobe Photoshop Elements – Fotoworkshop Grundlagen Teil 1

Di, 20. Oktober, 17.30-20 Uhr, 5 x

Gebühr: 95,- € (+ 10,- € Materialkosten für USB-Stick)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
Uwe Pfeiffer

In diesem Kurs werden in fünf aufeinander aufbauenden Workshops die nötigen Grundlagen vermittelt, damit Bilder in "Photoshop Elements" noch besser bearbeitet werden können. Sie erhalten zu Beginn des Kurses einen USB-Stick (in den Materialkosten enthalten) mit allen Beispielbildern. Anhand dieser Bilder wird mit praktischen Übungen die Funktionsweise des Programmes und der verschiedenen Werkzeuge erklärt. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Keine Ermäßigung möglich. Der Workshop findet nicht am Dienstag, 03.11.2020 statt. **Bitte mitbringen:** Laptop mit der installierten Software "Adobe Photoshop Elements" (die Software kann auch beim Kursleiter erworben werden, Preis auf Anfrage), Schreibzeug

● 26466 Rött

Adobe Photoshop Elements – Fotoworkshop Grundlagen Teil 1

Mi, 30. September, 17-19.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 95,- € (+ 10,- € Materialkosten für USB-Stick)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Uwe Pfeiffer

In diesem Kurs werden in fünf aufeinander aufbauenden Workshops die nötigen Grundlagen vermittelt, damit Bilder in "Photoshop Elements" noch besser bearbeitet werden können. Sie erhalten zu Beginn des Kurses einen USB-Stick (in den Materialkosten enthalten) mit allen Beispielbildern. Anhand dieser Bilder wird mit praktischen Übungen die Funktionsweise des Programmes und der verschiedenen Werkzeuge erklärt. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Laptop mit der installierten Software "Adobe Photoshop Elements" (die Software kann auch beim Kursleiter erworben werden, Preis auf Anfrage), Schreibzeug

A photograph of a pond with large, green lily pads and a single white water lily flower in bloom. The background is a solid green color.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Schützen Sie sich und andere!



1 Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



2 Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



3 Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



26470 Roth

Adobe Photoshop Elements

Kostengünstige Version

Sa, 21. November, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12

Roswitha Gabriel

Mit Adobe Photoshop Elements haben Einsteiger die Möglichkeit, nach und nach in die Tiefen der Adobe-Bildbearbeitung vorzudringen. Die meisten Funktionen wurden vom großen Bruder Adobe Photoshop übernommen, jedoch zum Teil etwas abgespeckt, um den Umgang zu erleichtern. Viele vorgefertigte Abläufe machen neugierig auf eigene Schritt-für-Schritt-Erstellung. Eine Test-Version können Sie per USB-Stick mit nach Hause nehmen und selbstverständlich auch alle Bild-Materialien, die wir zu Übungszwecken benutzt haben. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26471 Roth

Adobe Photoshop – Grundlagen

Sa, 5. Dezember, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12

Roswitha Gabriel

- Einstieg in Photoshop
- Grundlegende Programmfunktionen
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Bildbereiche auswählen
- Mit Kanälen und Masken arbeiten
- Ebenen bearbeiten
- Ebenen gestalten
- Bilder retuschieren
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte erstellen
- Freistellen von Bildteilen

Nach diesem Kurs kann als Ergänzung Teil2 Adobe Illustrator gebucht werden. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26472 Roth

Adobe Illustrator – Grundlagen

Sa, 12. Dezember, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12

Roswitha Gabriel

- Einstieg in Illustrator
- Arbeitshilfen verwenden
- Objekte zeichnen, auswählen und transformieren
- Pfade zeichnen und bearbeiten
- Weitergehende Objektbearbeitung
- Mit Ebenen und Schnittmasken arbeiten
- Mit Farben und Konturen arbeiten
- Farbverläufe, Muster und Transparenz
- Text erzeugen und bearbeiten
- Mit Pixelgrafiken arbeiten

Nach diesem Kurs kann als Ergänzung Teil3 Adobe InDesign gebucht werden. **Bitte mitbringen:** USB-Stick

● 26473 Roth

Adobe InDesign – Grundlagen

Sa, 19. Dezember, 9-16.30 Uhr

Gebühr: 49,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12

Roswitha Gabriel

- Mit dem InDesign-Anwendungsfenster arbeiten
- Die Werkzeuge von Indesign
- Layout-Hilfen verwenden
- Layouts - Musterseiten verwenden
- mit Texten und Tabellen arbeiten
- Text formatieren
- Formate für Objekte, Absätze und Zeichen nutzen
- Mit Tabellen und Objekten arbeiten
- Objekte auswählen, gestalten
- Grafiken und verankerte Objekte
- Publikationen gestalten und ausgeben
- Mit Ebenen arbeiten.

Bitte mitbringen: USB-Stick



Community seit 2 Jahrzehnten

Englisch Niveaustufe B1
Dienstag, 15. September, 19 Uhr
Roth

> Kurs-Nr. 32309

Sprache

Inhalt

- Arabisch 78
- Integrationskurse 78
- Test Leben in Deutschland 80
- Deutsch 81
- Englisch 83
- English Superlearning 88
- Englisch 50plus 89
- Englische Konversation 90
- Englisch für den Beruf 93
- Englisch Spezial 94
- Französisch 94
- Französische Konversation 96
- Italienisch 97
- Italienische Konversation 104
- Italienisch Spezial 104
- Neugriechisch 105
- Russisch 105
- Spanisch 107
- Spanische Konversation 108
- Tschechisch 109

Informationen zu unseren Integrationskursen

Die Bundesrepublik Deutschland sichert mit dem Zuwanderungsgesetz ab 1.1.2005 die Integration der Migrantinnen und Migranten. Zur Integration führt die Volkshochschule im Landkreis Roth Kurse und Einbürgerungstests im Rahmen dieses Zuwanderungsgesetzes durch.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtseinheiten (UE) und einem Orientierungskurs (100 UE). Der Sprachkurs vermittelt ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache mit dem Ziel Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), der Orientierungskurs Kenntnisse über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland. Für spezielle Integrationskurse (Frauen, Männer, Jugendliche, Familien, zu Alphabetisierende, Zweitschriftlerner) kann der Sprachkurs 900 UE umfassen.

Die Volkshochschule ist als Kursträger berechtigt, die Zulassungen für Bestandsausländer selbst zu beantragen, bzw. bei der Antragstellung zu beraten und zu unterstützen. Teilnahmeberechtigte zahlen 1,95 € pro UE an den Kursträger. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) kann auf Antrag von der Kostenpflicht befreien. Selbstzahler, die nicht gefördert werden oder deutsche Staatsangehörige zahlen für ein Modul von 100 UE 390,- €. Die Abschlussprüfung des Sprachkurses und der Test „Leben in Deutschland“ (Orientierungskurs) ist für geförderte Teilnehmer kostenfrei, Selbstzahler zahlen für die Sprachprüfung 150,- € und für den Test des Orientierungskurses 25,- €.

- **Anmeldung und Beratung:**
Volkshochschule im Landkreis Roth
Seckendorffschloss, 1. OG, Raum 23, Fachbereich Integration
Hilpoltsteiner Straße 2a, 91154 Roth
- **Öffnungszeiten:**
Montag, 9-12 Uhr
Dienstag, 9-12 und 14-17 Uhr
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter:
Tel. 09174/474940
info@vhs-roth.de
- **Schriftliche und mündliche Einstufung**
Termin nach Vereinbarung



Migrationsberatungsdienste im Landkreis Roth

Die Migrationsberatungsdienste sind verlässlicher Partner der Volkshochschule im Landkreis Roth. Sie helfen Zuwanderinnen und Zuwanderern bei vielen Fragen des täglichen Lebens und tragen durch ihre Beratungsleistungen zu einer erfolgreichen Integration bei.

- **Caritas-Kreisstelle Roth**
Hauptstr. 42, 91154 Roth
Tel. 09171/840816, Fax 09171/840820
Ansprechpartnerin:
Petra Pistone, petra.pistone@caritas-roth.de
- **CJD Jugendmigrationsdienst Roth**
Hilpoltsteiner Straße 40, 91154 Roth
Tel. 09171/8949376, Fax 09171/8949377
Ansprechpartnerin:
Sieglinde Schwarm, jmd.roth@cjd.de
- **Diakonie Roth-Schwabach e.V.**
Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer ab 27 Jahren
Mühlgasse 6, 91154 Roth, Tel. 09171/8572020
Ansprechpartner:
Daniel Wolfrum, daniel.wolfrum@diakonie-roth-schwabach.de
Natalia Kappes, natalia.kappes@diakonie-roth-schwabach.de





Arabisch

Arabisch

● 30001 Roth

Arabisch für die Arbeit mit Geflüchteten Niveaustufe A0

Sa, 9. Januar, 9-15 Uhr, 2 x

Gebühr: 67,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 21
Philipp Winkler

Ziel des Kurses ist die Vermittlung der mündlichen Kommunikation in der Arabischen Umgangssprache, basierend auf dem syrischen Dialekt. Statt der Arabischen Schrift wird daher das arabische "Chat-Alphabet" zum Senden einfacher Mails/SMS mit lateinischer Schrift gelehrt. Es werden spezielle Themen behandelt, die für die Arbeit mit Geflüchteten relevant sind, wie etwa Arztbesuche, Einkaufen, Ausfüllen von Formularen, Ort- und Zeitangaben und Weiteres. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch des Syrisch-Arabischen 1: Praxisnaher Einstieg in den Dialekt von Damaskus

**Bitte
beachten
Sie:**

**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Integrationskurse · Deutsch

Integrationskurse

Die vhs im Landkreis Roth ist QM-zertifizierter Sprachkursträger und führt im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse durch. Die Integrationskurse sind Vollzeitkurse und finden von Montag bis Freitag entweder vormittags, nachmittags oder abends statt. Eine Förderung durch das BAMF ist bei einer Verpflichtung durch die Ausländerbehörde oder das Jobcenter möglich. EU-Bürger beraten wir gerne und helfen ihnen bei der Antragstellung zum Erlangen einer BAMF-Zulassung zum Integrationskurs. Die aktuell gültige Kursgebühr wird in diesem Fall zu 50 % vom BAMF übernommen.

Die Anmeldung zu den Integrationskursen, zum Test Leben in Deutschland (LiD) und dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ist nur persönlich im Integrationsbüro der vhs im Landkreis Roth möglich.

Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth,
Tel. 09174 / 4749-40

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten:
Mo 9 – 12 Uhr, Di 9 – 12, 14 – 17 Uhr

Allgemeiner Integrationskurs (bis Niveaustufe B1)

Der allgemeine Integrationskurs umfasst sieben Module mit je 100 Unterrichtsstunden. In den ersten sechs Modulen werden Deutschkenntnisse bis zum Sprachniveau B1 vermittelt. Diese Module umfassen den Sprachkursteil des Integrationskurses und werden mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) abgeschlossen. Im Anschluss an den Sprachkursteil folgt der sogenannte Orientierungskurs, in dem Themen wie die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur, Werte und das Zusammenleben in der Gesellschaft besprochen werden. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Dieser Kurs umfasst insgesamt 1000 – 1300 Unterrichtsstunden (10 - 13 Module) und ist für Teilnehmende geeignet, die zusätzlich zur deutschen Sprache die lateinische Schrift erlernen müssen. Die Alphabetisierungskurse helfen dabei.

Der Kurs beginnt mit der Alphabetisierung mit 300 Unterrichtsstunden (Module 1 – 3). An diesen Teil schließt sich dann der reguläre Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden an (Module 4 – 9). Ziel des Alphabetisierungskurses ist es, dass die Teilnehmenden nach Modul 9 mindestens die Niveaustufe A2 erreichen. Im Anschluss daran können noch 300 Wiederholerstunden belegt werden, um das Niveau B1 zu erreichen. Der Kurs endet mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD).



Integrationskurse

● **31014-87** Roth

Integration Deutsch

Modul 4 - A2.2

Mo - Fr, 8. September - 5. Oktober 2020,

jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Gemeinschaftsraum

Marie-Luise Bollerhoff

● **31015-87** Roth

Integration Deutsch

Modul 5 - B1.1

Mo - Fr, 6. Oktober - 9. November 2020,

jeweils 8:45-12:45 Uhr 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Marie-Luise Bollerhoff

● **31025-84** Roth

Integration - Modul 5 B1.1

Mo - Fr, 5. Oktober - 30. Oktober 2020,

jeweils 9-13 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. Stock

Sofia Tzoumali-Spanger

● **31033-89** Roth

Integration Deutsch

Modul 3 - A2.1

Mo, Mi, Do, 28. September - 19. November 2020,

jeweils 17:30-21:30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 3.3

Ingrid Lauterkorn

● **31042-82**

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.1

Integrationskurs mit langsamer Progression für Mütter und Frauen. Beginn bitte im Integrationsbüro unter Tel. 09171/9898314 erfragen.

● **31042-82** Roth

Integration Deutsch

Kurs für Mütter und Frauen - Modul 2

Mo - Mi, 21. Oktober - 15. Dezember 2020,

jeweils 8:45-12:45 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, KISS Roth-Schwabach, Sandgasse 5

Ulrike Passavanti, Claudia Lux, Nigar Aydin

● **31054-83** Roth

Integration - Modul 4 - A2.2

Mo, Di, Fr, 8. September - 23. Oktober 2020,

jeweils 17:30-21:30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21

Petra Mint, Helmut Frye

● **31075-83** Roth

Integration - Modul 5 - B1.1

Mo, Di, Fr, 26. Oktober - 15. Dezember 2020,

jeweils 17:30-21:30 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21

Petra Mint, Helmut Frye

● **31071-88** Roth

Integration Deutsch

Modul 1 - A1.1

Mo - Fr, 28. September - 23. Oktober 2020,

jeweils 13:00 - 17:00 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21

Judith Fiedler

● **31072-88** Roth

Integration Deutsch

Modul 2 - A1.2

Mo - Fr, 26. Oktober - 30. November 2020,

jeweils 13:00 - 17:00 Uhr, 20 x

Gebühr: 195,- €

Roth, Kolping Raum 21

Judith Fiedler



Integration – Test Leben in Deutschland

● 31209 Roth

Test "Leben in Deutschland"

Für Externe

Fr, 20. November, 7.45-8.45 Uhr

Gebühr: 25,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Karin Zargaoui, Helmut Schreiner

Vorkenntnisse: Orientierungskurs Modul 7 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Anmeldung bis spätestens 15. Oktober 2020 BAMF-geförderte Teilnehmer sind gebührenfrei

● 31210 Roth

Test "Leben in Deutschland"

B31027

Fr, 22. Januar, 7.45-8.45 Uhr,

Gebühr: 25,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Karin Zargaoui, Helmut Schreiner

Vorkenntnisse: Orientierungskurs Modul 7 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2020 BAMF-geförderte Teilnehmer sind gebührenfrei

● 31211 Roth

Test "Leben in Deutschland"

B31017

Fr, 29. Januar, 7.45-8.45 Uhr,

Gebühr: 25,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Karin Zargaoui, Helmut Schreiner

Vorkenntnisse: Orientierungskurs Modul 7 Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98 98 3-14 Anmeldung bis spätestens 4. Dezember 2020 BAMF-geförderte Teilnehmer sind gebührenfrei

● 31400

DTZ – Deutschtest für Zuwanderer

● 31400 Roth

Integration - Prüfung DTZ für externe Teilnehmende

Fr, 16. Oktober, 8.45-15 Uhr

Gebühr: 150,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Stefanie Steible, Heike Roscher

Vorkenntnisse: 6 Module Deutsch Integrationskurs. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14. 8.45 - 12.30 Uhr: DTZ (Deutschtest für Zuwanderer in Niveau A2/ B1). Die mündliche Prüfung findet im Seckendorffschloss statt. BAMF-geförderte Teilnehmer sind für die 1. Prüfung gebührenfrei. Anmeldung bis 01.09.2020

● 31401 Roth

Integration - Prüfung DTZ B31016-87

Fr, 11. Dezember, 8.45-15 Uhr

Gebühr: 150,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Stefanie Steible, Heike Roscher

Vorkenntnisse: 6 Module Deutsch Integrationskurs. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14. 8.45 - 12.30 Uhr: DTZ (Deutschtest für Zuwanderer in Niveau A2/ B1). Die mündliche Prüfung findet im Seckendorffschloss statt. BAMF-geförderte Teilnehmer sind für die 1. Prüfung gebührenfrei. Anmeldung bis 1.11.2020

● 31402 Roth

Integration - Prüfung DTZ B31026-

Sa, 12. Dezember, 8.45-15 Uhr,

Gebühr: 150,- €

Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Markgrafensaal
Stefanie Steible, Petra Pistone, Claudia Kühn

Vorkenntnisse: 6 Module Deutsch Integrationskurs. Info und Beratung bei vhs Roth, Tel. 09171/98983-14. 8.45 - 12.30 Uhr: DTZ (Deutschtest für Zuwanderer in Niveau A2/ B1). Die mündliche Prüfung findet im Seckendorffschloss statt. BAMF-geförderte Teilnehmer sind für die 1. Prüfung gebührenfrei. Anmeldung bis 5. November 2020.



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache

- **31440.2** Roth

Deutsch als Fremdsprache A0/A1.1

Anfänger ohne oder mit geringen Sprachkenntnisse

Sa, 10. Oktober, 9-13 Uhr, 10 x

Gebühr: 190,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Barbara Schuller

Der Kurs fand wegen der Corona-Pandemie nur einmal statt.
Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

- **31452** Gre

Deutsch als Fremdsprache

Niveaustufe A1.1

Di, 6. Oktober, 17-18.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205
Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Kurs für Anfänger, Lehrbuch:
vom Hueber Verlag, Schritte plus 1, ab Lektion 4

- **31453** Gre

Deutsch als Fremdsprache

Niveaustufe A1.2

Di, 6. Oktober, 18.30-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205
Eva Pickl

Wir machen weiter mit dem Kurs, Lehrbuch: vom Hueber
Verlag, Schritte plus 2, ab Lektion 11

- **31444.1** Roth

Deutsch als Fremdsprache A0/A1.1

Anfänger ohne oder mit geringen Sprachkenntnissen

Sa, 10. Oktober, 9-13 Uhr, 10 x,

Gebühr: 208,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Josef Kocher

Berufstätige ohne und mit geringen Deutschkenntnissen
können diese hier verbessern. Schwerpunkte sprechen, lesen
und Grammatik. Deutsch für Situationen im Beruf und im
Alltag. Möglichkeit zum Wechsel in einen Integrationskurs.

Deutsch für Mediziner

- **31470** Roth

Deutsch für Mediziner und medizinische Fachkräfte

Niveaustufe B2/C1/C2 - Blended/Distance Learning

Mo, 14. September, Online-Kurs,
24-Stunden-Zugang für 15 Wochen,

Gebühr: 120,- €

Roth, Online-Kurs

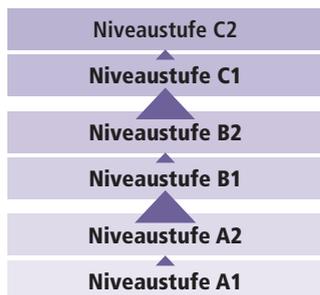
Heike Roscher

Dieser supplementär kursbegleitende Online-Kurs bereitet gezielt auf die neuen Testformate telc Deutsch B2-C1 Medizin und telc Deutsch B1-B2 Pflege vor, die die von den Anerkennungsbehörden und medizinischen Einrichtungen geforderten Sprachkenntnisse im fachsprachlichen Kontext nachweisen und sich ideal zum Abschluss von Sprachkursen für Mediziner und Pflegekräfte eignen. In einem geschlossenen virtuellen Klassenraum können Sie völlig flexibel und zeitlich ungebunden, alleine oder gemeinsam mit anderen Lernenden Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Wir nutzen dabei unsere vhs-Moodle-Plattform und die vhs-Cloud. Präsenzkurse, die nach Absprache in-house erfolgen können, werden jeweils maßgeschneidert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gestaltet und sowohl berufsvorbereitend wie auch berufsbegleitend in der Konzeption sein. Die Tutorin begleitet die Teilnehmer dabei in ihrer Rolle als zertifizierte Dozentin Deutsch für medizinische Fachkräfte, Fremdsprachendidaktikexpertin und Aussprachetrainerin (Medizin). 24-Stunden-Zugang für 15 Wochen.



Sprachen lernen mit System

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung!



Wir orientieren unseren Unterricht am „**Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen**“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/-innen starten bei A1, die höchste der

sechs Niveaustufen heißt C 2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C 2 nachweisen

Auf unserer Homepage www.vhs-roth.de können Sie Ihre Vorkenntnisse testen, damit Sie die richtige Wahl treffen.

Sie möchten ein Sprachzertifikat erlangen? Informieren Sie sich unter www.vhs-sprachpruefungen.de über die nächsten Prüfungsangebote in Ihrer Nähe.





Integrationskurse · Alphabetisierung

Alphabetisierung

● 31512-86 Roth

Integration Deutsch Alphabetisierung Modul 2

Mo-Mi + Fr, 12. Oktober - 23. November 2020,
jeweils 8.30-12.30 Uhr, 20 x
Gebühr: 195,- €
Roth, Asylcafe, Sieh-Dich-Für-Weg 14
Regina Maria Meindl

Alphamar (Klett Verlag) Anfänger Modul 2

Englisch

Englisch für Anfänger A0/A1

● 32009 Roth

Hooray for Holidays A0/A1.1 Sprachkurs für Reiselustige

Mo, 14. September, 20.15-21.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Rösch

Ideal für alle, die für ihre Reise erste Einblicke in die englische Sprache bekommen möchten. Der Kurs vermittelt in kurzen Unterrichtseinheiten alle wichtigen Redewendungen für den Urlaub und weckt die Vorfreude auf eine schöne Reise. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Hooray for Holidays, Lehrbuch und Audio-CD (ISBN 978-3-19-007243-9)

● 32010 Roth

Easy English Anfänger

Mi, 16. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Ein Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Ideal für Reise und Beruf. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Go for it! A1

● 32101 Ab

Englisch

Niveaustufe A1 - Langsame Progression

Mi, 30. September, 19.15-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €
Abenberg, Kursort wird noch bekannt gegeben
Ilka Christnacht

Dieser Kurs ist der richtige für Sie, wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben und diese vielleicht auch noch ziemlich lange zurückliegen. Alles wird ausführlich erklärt und geübt. Sie können gerne noch bei uns einsteigen, wir helfen Ihnen beim Anschluss. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A1

● 32103 All

Englisch - Einsteigerkurs

Niveaustufe A1

Do, 1. Oktober, 16.15-17.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 112,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die vor langer Zeit Englisch gelernt haben und einen sanften Wiedereinstieg wünschen. **Vorkenntnisse:** mind. 4 Jahre Schulenglisch **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A1, ab Unit 3

● 32105 Roth

Easy English

Niveaustufe A1

Di, 15. September, 18-19.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Für alle mit geringen Grundkenntnissen, die ihrem Englisch noch einmal eine solide Grundlage geben wollen. Modern, kommunikativ und handlungsorientiert. Dieser Kurs ist ideal für Reise oder Beruf.



● **32107** Roth

Easy English
Niveaustufe A1

Do, 17. September, 16.45-18.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Für alle, die Englisch von Grund auf lernen wollen. Geringe Vorkenntnisse erforderlich. **Englisch A2**

● **32200** All

Englisch Auffrischkungskurs
Niveaustufe A2

Do, 1. Oktober, 17.45-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Unit 2

● **32201** All

Englisch Auffrischkungskurs
Niveaustufe A2

Do, 1. Oktober, 19.15-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 88,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1
Gabriele Pflügner

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und trainieren? In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse schnell aktivieren, festigen und ausbauen. Der Kurs eignet sich für Lernende, die über Vorkenntnisse Niveau A1 verfügen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: At your leisure A2, ab Unit 7

● **32203** Gre

Englisch
Niveaustufe A2

Mi, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 89,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205
Eva Pickl

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen, die ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen, ohne gleich wieder ein Buch kaufen zu müssen. **Vorkenntnisse:** mind. 3-4 Jahre Schulenglisch

● **32209** Roth

Easy English
Niveaustufe A2

Do, 17. September, 20.15-21.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 96,- € (inkl. Skript)
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Für alle, die schon einmal Englisch gelernt, aber fast schon alles wieder vergessen haben und ihr Englisch auf eine solide Grundlage stellen wollen. Ideal für Reise und Beruf.

● **32211** Roth

Englisch
Niveaustufe A2

Do, 17. September, 17.30-19 Uhr, 12 x
Gebühr: 89,- €
Roth, GS Gartenstraße, Raum 213
Lydia Blechschmidt

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse auffrischen und gleichzeitig Neues kennenlernen für den Job oder Urlaub? Hier bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Unit 4

● **32213** Roth

Easy English - A2
English Morning Circle

Fr, 2. Oktober, 10-11 Uhr, 10 x
Gebühr: 75,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Zargaoui

Easy conversation for happy students with slow progression in a small group. Late entrants and cross starters are welcome. : Experience 6/7 semesters vhs **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Easy English A2

● **32220** Wen

Living English
Niveaustufe A2

Mi, 23. September, 8.30-10 Uhr, 12 x
Gebühr: 89,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Nigel Greenhalgh

Lernen mit Spaß auf A2-Niveau steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit einem neuen Buch wird praxisrelevante Sprache für Alltag und Urlaub in einem lebendigen Unterricht vermittelt. Sie gewinnen Sicherheit, wenn Sie über Ihre Interessen und Erfahrungen sprechen, wobei die Grammatik und der prakti-



sche Wortschatz immer wieder neu aufgefrischt und wiederholt werden. **Vorkenntnisse:** Niveau A2, bzw. ca. 2-4 Jahre. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Textbuch (wird mitgeteilt)

● 32221 Wen

Living English für Anfänger Für Schüler mit 1/2 Jahre Erfahrung

Do, 24. September, 18.45-20.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a, D-1-08

Nigel Greenhalgh

In diesem Kurs können Sie gerne einsteigen, auch wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse haben, aber wenn Sie zielorientiert und mit Freude und Leichtigkeit in einem kommunikativen Unterricht Englisch lernen möchten, der Sie für den Urlaub oder den Alltag vorbereitet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Semester vhs.

Englisch B1

● 32300 Ab

Englisch Niveaustufe B1

Mi, 16. September, 19-20.30 Uhr, 11 x

Gebühr: 92,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,

Mehrzweckraum

Stefanie Lämmle

In diesem Kurs können Sie Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen Übungen gefestigt. Landeskundliche und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit! **Vorkenntnisse:** B1 (entspricht ca. 6-7 Jahren Schulenglisch). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network now B1.2

● 32309 Roth

Englisch Niveaustufe B1

Di, 15. September, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2.2

Lydia Blechschmidt

Dieser Kurs sichert die Kenntnisse der Stufe A2, begleitet Sie beim Übergang zu B1 und baut die sprachlichen Fähigkeiten solide aus. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Network

Now B1.1, Student's Book mit 3 Audio-CDs (ISBN 978-3-12-605122-4), ab Lektion 1

● 32310 Roth

English Evening Circle Conversation and more ...

Mo, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr, 10 x

Gebühr: 74,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.5

Karin Zargaoui

Active conversation about actual topics in a funny learners' group. Lecture "Spotlight" October 2020 (level A2-C1). English songs and films round off the lessons. Cordial welcome to cross-starters and refreshers. **Bitte mitbringen:** Spotlight Oktober 2020

● 32322 Wen

Englisch am Vormittag Niveaustufe B1

Di, 15. September, 8.15-9.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 100,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9

Pauline Eduwaard

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe Ihr Schulenglisch wieder flottmachen. Wortschatz, Aussprache und Grammatik werden aufpoliert und mit Hilfe von vielen praxisorientierten Übungen gefestigt. Landeskundliche, kulturelle Gewohnheiten und tagesaktuelle Themen runden die Mischung ab und sorgen dafür, dass es Ihnen im Englischkurs nie langweilig wird. Geben Sie sich einen Ruck und machen Sie mit. **Vorkenntnisse:** Niveau A2, bzw. ca. 6 Jahre

English Refresher

● 32402 Roth

English Refresher Class - Moodle supported

Niveaustufe B2

Do, 17. September, 8.30-10 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24

Heike Roscher

Do you need to brush up your English, expand your vocab, appear smart and you need some grammar, too? Then this is the right course for you.

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Englisch B2

● 32403 Roth

Englisch

Niveaustufe B2

Mo, 5. Oktober, 10.45-12.15 Uhr, 13 x

Gebühr: 97,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Brigitte Kroker

This refresher course is suitable for people who want to brush up and improve their knowledge of English. We want to enlarge our vocabulary and revise our grammar. Easy conversation is an essential part of our course. **Vorkenntnisse:** ca. 5 Jahre

● 32421 Wen

Englisch

Niveaustufe B1/B2

Di, 15. September, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 100,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Pauline Eduwaard

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit aktuellen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32422 Wen

Englisch - Living English for English lovers Level B2 for students with 4/5+ years exp.

Mi, 23. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Nigel Greenhalgh

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kommunikation mit gleichzeitiger Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Sie wiederholen auch Grammatik und vertiefen Ihren Wortschatz. Dies ist ein lebhafter Konversationskurs mit immer wieder neuen Gesprächs- und Diskussionsthemen, in dem neue Teilnehmer willkommen sind. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** Niveaustufe B1/2, 3 Jahre

● 32423 Wen

Englisch

Niveaustufe B2

Mi, 16. September, 18-19.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- € (+ Papiergeld)

Wendelstein, Mittelschule, Eing. Röthenbacher Str. 14a,
D-1-08

Susanne Hennemann

You learn grammar structures step by step and also practise conversation skills. You work with English Next, worksheets and enjoy short stories. You should have basic knowledge in both vocabulary and grammar. Don't be shy - join us! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Jahre oder Niveau B1.

Superlearning

● 32560 Roth

Englisch Superlearning in den Herbstferien - Intensivkurs

Für Anfänger

Mo-Fr, 2.-6. November 2020, jeweils 17-21.30 Uhr, 5 x

Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Ideal für Reise und Beruf für Quereinsteiger mit keinen oder sehr geringen Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 1 **Bitte mitbringen:** Unterlage für Tiefenentspannung

● 32562 Roth

Englisch Superlearning

Niveaustufe A2

Mi, 16. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Breakfast in Canterbury, Part 1



● **32563** Roth

English Superlearning Niveaustufe B1/B2

Mo, 14. September, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 168,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Ideal für Reise, Beruf und Quereinsteiger mit soliden Grundkenntnissen, die ihr Englisch auf angenehme Weise wieder aufpolieren wollen. Lehrbuch: Decisions in London, Part 1
Voraussetzung: ca. 5 Jahre Schulunterricht oder vergleichbare Kenntnisse

Englisch 50plus

● **32600** Roth

Englisch 50plus Für Anfänger

Mi, 16. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die keine Vorkenntnisse haben. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 3

● **32601** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

Mo, 14. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lernergruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 10

● **32602** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1

Mi, 16. September, 8.30-10 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf in einer kleinen Lernergruppe wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 15

● **32603** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A1/A2

Di, 15. September, 11.30-13 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die geringe Vorkenntnisse haben oder verschüttete Kenntnisse von Grund auf wiederholen wollen. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5), ab Unit 18

● **32604** Roth

Englisch 50plus Für Anfänger

Mi, 16. September, 12-13.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 143,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende, die keine Vorkenntnisse haben. Langsame Progression, viele Wiederholungsabschnitte und eine große, gut lesbare Schrift. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Sterling Silver 1 (ISBN 978-3-464-20578-5)



● **32621** Roth

Englisch 50plus Niveaustufe A2/B1

Do, 17. September, 10.15-11.45 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Dieser Kurs ist konzipiert für Senioren, die ihre Basiskenntnisse weiter ausbauen wollen oder ihre Grundkenntnisse konsolidieren wollen, ohne dabei das Gefühl zu bekommen, abgehängt zu werden. Ideal zum Auffrischen alter Kenntnisse und für alle diejenigen, die mit ihrem Englisch die Welt erobern wollen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Going for Gold, ab Unit 3

Englische Konversation

● **32700** Geo

English Conversation 60+

Mo, 28. September, 17.15-18.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 64,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 523,
Handarbeitsr.
Lydia Blechschmidt

Endlich Zeit für Englisch mit Themen wie Reisen, Kultur, Essen + Trinken, Gesundheit for people „young at heart“. Sanftes Lerntempo.

● **32705** All

Englisch Konversation Online-Kurs

Mo, 5. Oktober, 19.00-19.30 Uhr –
Techniktest/ Wie funktioniert die cloud?
Mo, 12. Oktober. 4 x,
Gebühr: 25,- €
Online-Kurs
Gabriele Pflügner

Englisch von zu Hause aus lernen? Probieren Sie es aus! In diesem Konversationskurs werden wir uns über alltägliche Themen, wie Hobbys, Reisen, Arbeit, u.ä. austauschen und bei Bedarf Grammatik auffrischen. Entsprechendes Material wird Ihnen in der vhs-cloud zur Verfügung gestellt.

Wenn gewünscht, kann dieser Kurs verlängert werden.

● **32701** Geo

English Conversation Mix Niveaustufe B1

Mo, 28. September, 18.30-20 Uhr, 10 x
Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule, Bau 5, Zimmer 523,
Handarbeitsr.
Lydia Blechschmidt

If you want to brush up your English, improve your conversational skills and your level of grammar, read short stories or play games or just enjoy your Monday evening, then join this course.

● **32702** Hip

English Conversation Basic Fun English - Niveaustufe A1

Di, 22. September, 17.30-19 Uhr, 15 x
Gebühr: 168,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

Du willst dein Schulenglisch aufpolieren, schreckst aber vor den vielen grammatischen Übungen zurück oder hast einfach Angst dich vor anderen zu blamieren. Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich. Hier lernst du einfach Spaß mit der Sprache zu haben. Die Hemmungen fallen weg. Der Kurs geht nicht (nur) um Grammatik, sondern wie man sich ausdrücken und kommunizieren kann. Der Kursleiter ist "native Speaker" und nennt seine eigene entwickelte Methode "Living English". Come and enjoy!

● **32703** Hip

English Conversation Advanced Level Fun

Di, 22. September, 19-20.30 Uhr, 15 x
Gebühr: 168,- €
Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Nigel Greenhalgh

This course is for everyone who just loves speaking English. It is perfect for school or university students with a good working knowledge of English (5 years of school English or equivalent). The course is led by a "native speaker", who has developed his own fun method called "Total Living English". It is very relaxed and especially designed to help get people to express themselves in English. Learn up to date phrases, key elements of grammar, historical and cultural facts. Come and enjoy!



● **32704** Roth

English Conversation

Niveaustufe B1

Mo, 21. September, 18.30-20 Uhr, 14 x
 Gebühr: 104,- €
 Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3,
 Handarbeitsraum
 Sonja Göbler

If you want to speak English in a group of friendly people without having to buy a course book, feel free to join us! We talk about current events based on short reading texts, we read interesting and/or funny stories and talk about them or we listen to songs, using them as a basis for discussion. Questions regarding grammar or vocabulary will be answered, too. Copies of all the texts will be given to you. You should have learnt English for about four years. Zugang über den Pausenhof Richtung Turnhalle

● **32707** Roth

English Conversation for Refreshers

Level B1/B2 - Moodle supported

Do, 17. September, 18.30-20 Uhr, 15 x
 Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
 Heike Roscher

Real English, real progress - Cool English. ...die ideale Mischung zwischen einem Refresher Kurs und einem Konversationskurs.

● **32709** Roth

English Conversation

Niveaustufe C1

Mo, 5. Oktober, 9-10.30 Uhr, 13 x
 Gebühr: 97,- €
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
 Brigitte Kroker

This advanced course is suitable for anyone who enjoys learning English in a relaxed atmosphere. Talking about everyday happenings and discussing interesting topics is a very important part of our course. Experience: about 7 years

● **32720** Swa

English Conversation

Niveaustufe B1

Mi, 16. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
 Gebühr: 74,- €
 Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
 Gabriele Pflügner

In this conversation class we will not only talk, but also read, listen and write to increase our vocabulary and improve our grammar. If you have learned English for about four years you are welcome to join us. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug / Lehrbuch: English network Plus, Niveau B1, ab Unit 8

● **32731** Wen

English Conversation

Di, 15. September, 10-11.30 Uhr, 12 x
 Gebühr: 100,- €
 Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
 Pauline Eduwaard

You can speak English fairly well, still there are some frequent mistakes and things you think you'll never learn. In this class you will look into the pitfalls of the English language, read topical texts, hear interesting things about English speaking countries and do a lot of talking. And the best part is that you will find yourself in a small group, so there will be enough time for all your questions and inputs. Sounds good? Then join us! Prior knowledge: about 6-7 years school english. No textbook!



● 32735 Wen

English Conversation For Advanced Learners

Do, 17. September, 9-10.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 104,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Goßler

Conversation, written work, grammar and discussions using newspaper and topical events. **Vorkenntnisse:** ca. 4-5 Jahre. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

● 32736 Wen

English Conversation For Advanced Learners

Do, 17. September, 10.45-12.15 Uhr, 14 x
Gebühr: 104,- € (+ 2 € Kopiergeld)
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Sonja Goßler

If you have a good basic knowledge of English but don't feel very confident about speaking, this course might suit you. We'll read topical texts and discuss subjects of general interest. We aim to increase our vocabulary, improve our grammar and speak English more fluently. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** solide Englischkenntnisse (mind. 5 Jahre Englisch)



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörfad kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





Englisch für den Beruf/Power Days

● **32811** Roth

Business English Power Day

Level B1/B2 - Blended Learning

Sa, 7. November, 13-18 Uhr,
anschl. 3-wöchige Online-Betreuung,
Gebühr: 67,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Heike Roscher

Sie wollten schon lange einen Business English Kurs besuchen, scheiterten aber an Ihrem vollgestopften Terminkalender, der einen regelmäßigen Kursbesuch unmöglich macht? Sie haben tagtäglich mit der englischen Sprache zu tun, wissen aber nicht genau, wie Sie Ihre Kompetenz noch steigern können. Verbinden Sie ihre gängigen Lernerfahrungen mit Blended Learning und schaffen Sie damit eine Basis für selbstständiges Lernen mit dem Ziel des autonomen Lerners. Dieser Kurs besteht aus einem Tag Präsenzunterricht und einer 3-wöchigen Online-Betreuung in einem geschützten Moodle-Raum. Materialien werden online gestellt.

● **32812** Roth

International Legal English - ILEC Intensivkurs Distance Learning

Niveaustufe B2/C1/C2 - online vhs-Cloud

Mo-Fr, 08.-12. Februar 2021, jeweils 18:30-21:30 Uhr, 5 x
Gebühr: 112,- € (inkl. Skript)

Roth, Online-Kurs
Heike Roscher

English is an essential tool for any lawyer working with international matters. It is the lingua franca of the legal profession, of business and of international affairs. Legal employers need a tool to assess whether their legal staff and prospective employees have a sufficient level of Legal English to be able to communicate efficiently with clients, colleagues and professionals in other countries, and to handle information written in English. At the same time, law students and newly-qualified lawyers need to be able to prove that they have these skills. The Cambridge ILEC - International Legal English Certificate - meets these needs. - eignet sich für Lernende, die Englischkenntnisse im juristischen Bereich benötigen - prüft die vier Sprachfertigkeiten – Hörverstehen, Mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck - prüft anhand von Aufgaben aus dem beruflichen Alltag im juristischen Umfeld - Schwierigkeitsstufe B2/C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens Wir werden dabei unsere vhs-Moodle Plattform & die vhs-Cloud nutzen, die sowohl Arbeitsmaterialien, interaktive Aufgaben wie Foren,

Chats, Teleconferencing, Break-Out Rooms als auch selbst-korrigierende Online-Aufgaben beinhalten. Somit ist eine ideale Vernetzung von Präsenzunterricht online und Phasen selbstständigen, multimedialen Lernens gewährleistet.

● **32813** Roth

Medical English Power Day - Moodle Supported

Niveaustufe B1/B2

Sa, 10. Oktober, 13-18 Uhr,
anschl. 3-wöchige Online-Betreuung,
Gebühr: 67,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Heike Roscher

Patients come in all different shapes and sizes. They also speak many different languages. Whether you are working abroad or at home, there will come a time when you will need to rely on English to communicate. This blended learning course on Medical English can help nurses, doctors, pharmacists, paramedics, receptionists, specialists or even those who volunteer to learn some basic and advanced English expressions and vocabulary related to the medical field. Dieser Kurs besteht aus einem Tag Präsenzunterricht und einer 3-wöchigen Online-Betreuung in einem geschützten Moodle-Raum. Materialien werden gestellt.

● **32820** Swa

Business-English for Beginners

Mi, 16. September, 19.45-21.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 74,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gabriele Pflüger

Sie brauchen Englisch für den Beruf? In diesem Kurs werden Sie fit gemacht für die typischen Bürosituationen: Telefonate, E-Mails, Kundengespräche und Small Talk. Dafür frisken wir Grammatikgrundkenntnisse auf, erweitern den Wortschatz mit Schwerpunkt berufsbezogenes Englisch, erlernen einfache Business-Redewendungen und trainieren unsere Sprachfertigkeit. **Vorkenntnisse:** ca. 6 Jahre Schulenglisch. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug / Lehrbuch: Business English for beginners 11, Cornelsen, ab Unit 1



Englisch Spezial

● 32904 Hip

Speakers' Corner

Offenes Angebot an Donnerstagen

Do, 8. Oktober, 9.30-11 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Carolyn Römpf

Keine Zeit für einen ganzen Sprachkurs? Ob für Reise, Grammatik, Texte oder Konversation, hier verbessern Sie flexibel und individuell Ihr Englisch mit Unterstützung einer erfahrenen Kursleitung. Sie können an einzelnen Donnerstagen oder regelmäßig kommen. **Voraussetzung:** gute Vorkenntnisse.

Englisch Prüfungsvorbereitung

● 32905 Roth

Prüfungsvorbereitung Englisch - B1 bis C2

Cambridge/Michigan/telc - Freelearning

Mo, 14. September, Online-Kurs,
24-Stunden-Zugang für 15 Wochen
Gebühr: 408,- €
Roth, Online-Kurs
Heike Roscher

Dieser prüfungsvorbereitende freelearning Kurs verschafft dem TN die Möglichkeit, zahlreiche Tests verschiedenster Art auf mehreren Levels zu erproben (General English/Business English etc.), ohne dabei zwingend an Präsenzkursen teilnehmen zu müssen. Der Tutor übernimmt dabei die Aufgabe zu korrigieren und zu instruieren. Die Scores kann man ganz autonom und entspannt durch zahlreiche maßgeschneiderte Hotpot-Übungen, Hörverstehenstests und Tests zum schriftlichen Ausdruck steigern. Zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung erfolgt optional eine Konferenzschaltung im Einzelformat mit anschließender Bewertung. Das Schönste daran - man muss für diesen Kurs nicht einmal sein Haus verlassen.

Voraussetzung: Internetzugang, Skype

Französisch

Französisch für Anfänger

● 33001 Roth

Französisch

Für Anfänger

Do, 17. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Karin Rösch

Wir sind ein Anfängerkurs und jeder Lernwillige der französischen Sprache ist willkommen. Anhand von leichten Texten lernen wir uns begrüßen, führen kleine Gespräche im Café, sprechen über unsere Hobbys und über Alltagssituationen. Versäumen Sie nicht, die Sprache unserer nächsten Nachbarn kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2), ab Lektion 1



Bitte beachten Sie:

**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



- 33002 Wen

Französisch Fortsetzungskurs

Do, 1. Oktober, 10.30-12 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8

Nadine Schäfer

Dieser Kurs lädt dazu ein, auf einer unterhaltsamen "Tour de France" Französisch zu lernen. Durch Alltagsszenen wird die lebendige Umgangssprache vermittelt und schon bald werden Sie feststellen, wieviel Spaß es macht, sich mit Franzosen unterhalten zu können und sie zu verstehen. Also Bon Courage!, "Nur Mut!" - lassen Sie sich mit dem savoir-vivre, der Lebensart unserer französischen Nachbarn, vertraut machen und gehen Sie auf Entdeckungsreise. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Bon Courage 1, ab Lektion 7

Französisch A1

- 33120 Roth

Französisch Niveaustufe A1

Di, 15. September, 9-10.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 112,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24

Claudia Lux

Fortsetzung des Kurses vom Frühjahr 2020. Neueinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen sind in der kleinen Lernergruppe herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 10

- 33121 Roth

Französisch Niveaustufe A1

Mi, 16. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Karin Rösch

Wir beginnen diesen Kurs mit Lektion 11 und reisen virtuell nach Korsika. Sie erfahren viel über Landschaften, Klima, Gastronomie, Spezialitäten und über die Geschichte dieser französischen Insel, sodass Sie selbst Lust bekommen, eine Reise nach Korsika zu planen. Die zweite virtuelle Reise geht nach Paris zu den vielen Sehenswürdigkeiten dieser Stadt. Paris ist eine Reise wert. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives Allez-y A1 im Paket (ISBN 978-3-06-520848-2), ab Lektion 11

- 33122 Roth

Französisch Niveaustufe A1

Do, 17. September, 10.15-11.45 Uhr, 17 x

Gebühr: 126,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12

Anna Juliette Guilloux

Französisch haben Sie schon mal gelernt und vielleicht auch wieder vergessen? Kein Thema! Wir frischen Ihre Französisch-Kenntnisse gemeinsam in entspannter Atmosphäre auf. Mit abwechslungsreichen Lese-, Kommunikations- und Rollenspielen wird es Ihnen wieder Spaß machen, Französisch zu lesen, hören und sprechen. Auch für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Défi 1 Editions Maison des langues (ISBN: 978-84-16273-06-5)

Französisch A2

- 33205 Roth

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 16. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Karin Rösch

Grundlage dieses Kurses ist zunächst die Lektüre "Au revoir, les enfants" von Louis Malle. Anschließend besprechen wir lebensnahe Themen wie Einladung, Gesundheit, Ernährung, aber auch Verkehr und Pannen ab Lektion 9 in unserem Lehrbuch. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket (ISBN 978-3-06-520171-1), ab Lektion 9

- 33207 Roth

Französisch Niveaustufe A2

Do, 17. September, 18-19.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Karin Rösch

Neben der Lektüre "Au revoir, les enfants" von Louis Malle machen wir eine virtuelle Reise auf die französische Insel La Réunion im Indischen Ozean. Vielleicht bekommen Sie Lust, auch einmal eine Reise dorthin zu planen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectives A2, Kurs-/Arbeitsbuch und Sprachtraining im Paket (ISBN 978-3-06-520171-1), ab Lektion 7



● **33208** Roth

Französisch Niveaustufe A2

Do, 17. September, 8.30-10 Uhr, 17 x

Gebühr: 126,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Anna Juliette Guilloux

In unserem Kurs lernen Sie gemeinsam französisch in entspannter Atmosphäre, mit dem Ziel die französische Sprache in Alltagssituationen zu perfektionieren. Profitieren Sie von einem abwechslungsreichen Unterricht mit Gute-Laune-Faktor. Wir üben gemeinsam mit Lese-, Kommunikations- und Rollenspielen. Für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: On y va ! A2 (ISBN: 978-3-19-103351-4), ab Lektion 4

● **33210** Swa

Französisch Niveaustufe A2

Di, 29. September, 18-19.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Nadine Schäfer

Aufbauend auf die vorangegangenen Kurse wiederholen wir die bisher gelernte Grammatik, erweitern unseren Wortschatz und verbessern somit laufend unsere Sprachfertigkeit. Wir arbeiten mit zahlreichen kleinen Übungsaufgaben, die es Ihnen ermöglichen, rasch und zielführend Ihr Wissen zu speichern und in der Kommunikation anzuwenden. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse ca. 4 Jahre, Lehrmaterial wird noch besprochen.

● **33211** Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mi, 16. September, 18.30-20 Uhr, 8 x

Gebühr: 113,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. Kurs 14-tägig. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Semester vhs

● **33212** Wen

Französisch Niveaustufe A2

Mo, 14. September, 10.30-12 Uhr, 8 x

Gebühr: 90,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Catherine Badstieber-Roux

Sie werden sprachlich fit gemacht für bestimmte Situationen wie Kennenlernen, nach Wohnort und Herkunft fragen, Familie und Beruf, Hobbys, Sport und Freizeitgestaltung. Auch für Begegnungsreisen im Rahmen einer Partnerschaft bereitet Sie dieser Kurs bestens vor. **Vorkenntnisse:** ca. 4 Semester vhs

Französische Konversation

● **33380** Spa

Conversation française Parlez-vous français?

Mi, 14. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 112,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7
Nathalie Watzka

Au fil des conversations, nous continuerons notre "tour de France", nous discuterons des actualités françaises et internationales, nous ferons plus ample connaissance avec Asterix et Obelix... Expérience: approx. 4 ans. Les matériaux apportent l'enseignante. **Bitte mitbringen:** Stifte und Blätter

● **33704** Roth

Conversation et lecture Niveaustufe B1

Mo, 14. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Rösch

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Alltagssituationen und Erlebnisse frei zu äußern. Wir lesen und besprechen aber auch aktuelle Texte aus französischen Zeitungen und Zeitschriften, die uns Anlass zu Gesprächen und Diskussionen geben. Sie erhalten den jeweiligen Text immer eine Woche im Voraus, sodass Sie sich schon in das Thema einlesen können. Es ist auch eine Lektüre geplant.



● 33710 Wen

Conversation française

Di, 15. September, 10-11.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 101,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 8
Catherine Badstieber-Roux

Ce cours, sans manuel, est composé d'une partie orale inspirée de l'actualité et de faits divers actuels, d'une partie théorique où l'ensemble des points de grammaire importants sont régulièrement revus ou approfondis. Le tout est accompagné par une lecture d'acteur contemporain ou classique afin que chacun puisse au mieux approfondir ou entretenir ses connaissances d'une manière la plus individuelle possible. Expérience appr. 5 ans, Des matériaux apportent l'enseignante.

Italienisch

Italienisch für Anfänger

● 35001 Wen

Italienisch

Für Anfänger

Do, 1. Oktober, 14.30-16 Uhr, 13 x

Gebühr: 108,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Kerstin Deitmer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und vermittelt erste Grundkenntnisse von Sprache, Land und Leuten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

● 35000 Hip

Italienisch

Für Anfänger

Mi, 23. September, 9.30-11 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Kerstin Deitmer

Dieser Vormittagskurs wendet sich an die Italienfreunde, welche auf abwechslungsreiche und heitere Art erste Grundkenntnisse der Sprache erwerben möchten. Endlich auf Italienisch in der Bar oder im Restaurant bestellen, Verkehrsschilder oder Hinweisschilder lesen können und vieles über unser Lieblingsland lernen - das ist das Ziel. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

Italienisch A1

● 35102 Hip

Italienisch

Niveaustufe A1

Do, 24. September, 19.15-20.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Kerstin Deitmer

Die Teilnehmer bauen in diesem Kurs ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse aus und erweitern die Fähigkeit, sich im Urlaubsland oder beim Essen "beim Italiener" auf Italienisch auszudrücken. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzeugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche Äußerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



● **35103** Roth

Italienisch Niveaustufe A1

Mo, 14. September, 18.30-20 Uhr, 15 x
Gebühr: 111,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1
Sabine Krebs

Dieser Kurs lädt Sprachneulinge (mit geringen Vorkenntnissen) zur Entdeckungsreise nach "Bella Italia" ein. In Alltagssituationen lernen Sie lebendiges Italienisch, vielleicht schon als Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub. Fortsetzungskurs aus dem Frühjahr-Semester 2020. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: *Allegro nuovo A1* (ISBN: 978-3-12-525590-6), ab Lektion 4

● **35111** Wen

Italienisch Niveaustufe A1

Do, 24. September, 11.15-12.45 Uhr, 13 x
Gebühr: 108,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Kerstin Deitmer

Der Kurs setzt solide Grundkenntnisse voraus und baut diese kontinuierlich aus, so dass Sie Alltagssituationen (Hotel, Restaurant, Einkauf...) leichter meistern und mit Italienern/innen kommunizieren können. Dabei kommen landeskundliche Aspekte nicht zu kurz. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: *Con piacere A1*, ab Lektion 8

Italienisch A2

● **35200** Geo

Italienisch Niveaustufe A2 - für etwas Fortgeschrittene

Di, 13. Oktober, 9.30-11 Uhr, 14 x
Gebühr: 104,- €
Georgensgmünd, Jugendh., Am Mühlbuck 4, Musikraum, 1. OG
Floriana Pennacchiotti

Vorkenntnisse: 2 Semester vhs. Der Titel des Buches wird während der ersten Unterrichtsstunde gegeben. Der Kurs findet am 22.12.2020 nicht statt.

● **35201** Gre

Italienisch Niveaustufe A2

Mo, 21. September, 20.15-21.30 Uhr, 14 x
Gebühr: 88,- €
Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205
Kerstin Deitmer

Der Kurs startet ins Level A2 und setzt solide Grundkenntnisse voraus. Abwechslungsreich werden diese erweitert und das aktive Sprechen gefördert, damit der nächste Besuch "beim Italiener" oder die nächste Reise nach Italien noch mehr Spaß machen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Lezione 1

● **35203** Hei

Italienisch Niveaustufe A2

Di, 22. September, 19.30-21 Uhr, 14 x
Gebühr: 157,- €
Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14
Kerstin Deitmer

Approfondiamo le conoscenze della lingua e dell'Italia. Nuovi corsisti sono benvenuti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: *Con Piacere nuovo A2*, Lez. 4

● **35208** Roth

Italienisch - A2 Italiano con piacere

Fr, 2. Oktober, 8.45-9.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 50,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
Karin Zargaoui

Parliamo italiano "con piacere". Ein lebendiger Kurs für Urlaub, Beruf und Alltag. Spät- und Quereinsteiger sind willkommen. **Vorkenntnisse:** 6/7 Semester vhs **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: *Con piacere*



● 35211 Swa

Italienisch**Niveaustufe A2**

Di, 13. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Parlate già bene l'italiano? Allora venite al nostro corso! Parliamo già parecchio in italiano durante le lezioni! Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie profundes und bereits fortgeschrittenes Basiswissen der italienischen Sprache haben. Dieses wiederholen wir und nehmen sukzessive neue Themen hinzu. Dabei achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus Grammatik und Dialog. Benvenuti allora! **Vorkenntnisse:** ca. 12 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 7

● 35220 Wen

Italienisch Grundstufe**Niveaustufe A2**

Di, 22. September, 17-18.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Marco Cupelli

In diesem Kurs wiederholen wir das Niveau A2 und betrachten hin und wieder einige Aspekte der italienischen Sprache. Wir wollen Kenntnisse der italienischen Sprache ausbauen und situationsbezogen anwenden. Dabei soll das Training kommunikativer Fertigkeiten im Vordergrund stehen, um sich möglichst schnell in Alltagssituationen verständigen zu können. Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 2

● 35221 Wen

Italienisch**Niveaustufe A2**

Do, 24. September, 9.30-11 Uhr, 13 x

Gebühr: 97,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Kerstin Deitmer

Approfondiamo la lingua e parliamo dell'Italia (temi attuali di vita quotidiana, cultura geografia, storia...). **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Lektion 4

Italienisch B1

● 35301 Gre

Italienisch**Niveaustufe B1**

Mo, 21. September, 18.30-20 Uhr, 14 x

Gebühr: 157,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, 205
Kerstin Deitmer

In questo corso si parla molto di temi attuali (articoli, canzoni, video) e si procede piano con il manuale scoprendo nuovi aspetti - non solo grammaticali, ma anche culturali e geografici. Nuovi corsisti sono sempre benvenuti! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con Piacere B1, Lez. 8

● 35302 Hip

Italienisch**Niveaustufe B1**

Mi, 23. September, 19.15-20.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 157,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1
Kerstin Deitmer

Un corso per corsisti che amano parlare la lingua, ascoltare qualche canzone, guardare alcuni filmati, leggere testi di attualità a conoscere meglio il Paese. Nuovi corsisti sono benvenuti. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4

● 35303 Roth

Italienisch**Niveaustufe B1**

Mi, 16. September, 18.30-20 Uhr, 15 x

Gebühr: 143,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum
Barbara Richter

Con testi vari approfondiamo le nostre conoscenze grammaticali e ampliamo il nostro lessico. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen (etwa 6 Jahre vhs) sind herzlich willkommen. Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

A photograph of a pond with large, green lily pads and a single white water lily flower in bloom. The background is a solid green color.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



● 35310 Swa

Italienisch

Niveaustufe B1

Do, 8. Oktober, 17.30-19 Uhr, 10 x

Gebühr: 95,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Gisela Thilo

Corso di conversazione. Leggiamo il libro di Fabio Geda: "Nel mare ci sono i coccodrilli". Nuovi partecipanti benvenuti.

Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre vhs

● 35331 Wen

Benvenuti!

Livello B1

Di, 22. September, 18.45-20.15 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Marco Cupelli

Wir wollen das bis jetzt Gelernte vertiefen und bekannte Strukturen festigen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der italienischen Sprache. Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ab Lektion 4

Italienisch B2

● 35401 Hip

Italienisch

Niveaustufe B2

Do, 15. Oktober, 9.30-11 Uhr, 14 x

Gebühr: 157,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Floriana Pennacchiotti

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Fortgeschrittenenkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Der Kurs wird im Niveau B2 gehalten. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Passo dopo passo B1 (ISBN: 978-3-19-709599-8)

Italienische Konversation

● 35708 Wen

Conversazione italiana - l'arte di parlar bene

Livello B1/1

Fr, 25. September, 9-10.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 100,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Ivana Elena Quarta

Parlare per gli Italiani è un'arte da condividere.

Corso di conversazione....Divertimento all'italiana.

Italienisch Spezial

● 35905 Swa

Italienisch für Italienliebhaber

Niveaustufe A1

Mo, 12. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 74,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Musikzimmer
Luciano Gassi

Sie möchten im nächsten Italienurlaub die wichtigsten Sätze kennen, an der Bar und im Ristorante richtig bestellen, nach dem Weg fragen, über Urlaubsaktivitäten sprechen können? In diesem Kurs nähern wir uns auf lockere Art und unterhaltsame Weise der Sprache und verknüpfen so die Sprachstruktur mit ersten praxisnahen Sätzen. Außerdem erfahren wir viel über Land und Leute. Quereinsteiger mit mind. 4 Semester vhs Vorkenntnissen sind willkommen. Allora: a presto?

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 4



Neugriechisch

Neugriechisch für Anfänger

● 36300 Roth

Neugriechisch für Anfänger

Mo, 5. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.4

Sofia Tzoumali-Spanger

Wollen Sie im Urlaub mehr verstehen als "Kalimera", "Kalispera" und "Jamas"? In diesem Sprachkurs können Sie die Grundlagen der griechischen Grammatik erlernen und viel über Land und Leute erfahren. Keine Vorkenntnisse nötig. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Jassu! (ISBN: 978-3-12-528890-4)

Neugriechisch B1

● 36304 Roth

Neugriechisch

Niveaustufe B1

Mo, 5. Oktober, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 123,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 1.4

Sofia Tzoumali-Spanger

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Wiederholung erlernter Grammatikstrukturen. Grundlegende Vorkenntnisse nötig. Kleine Lernergruppe. Quereinsteiger willkommen. Kursmaterial wird am 1. Kursabend besprochen.

Russisch

Russisch für Anfänger

● 36700 Roth

Russisch in den Faschingsferien

Für Anfänger

Mi-Fr, 17.-19. Februar, jeweils 17:30-21:30 Uhr, 3 x

Gebühr: 60,- € (inkl. Skript)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24

Heike Roscher

Ein suggestopädisch ausgerichteter Intensivkurs, der uns sanft in die russische Sprache eintauchen lässt. Ideal für Reise und Beruf. **Bitte mitbringen:** Unterlage zur Tiefenentspannung

Russisch A1

● 36701 Roth

Russisch

Niveaustufe A1

Di, 15. September, 19.45-21.15 Uhr, 15 x

Gebühr: 111,- € (inkl. Skript)

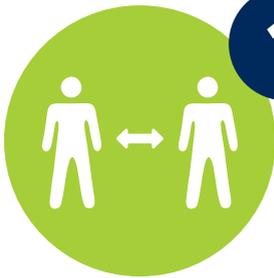
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24

Heike Roscher

Ein progressiv ausgerichteter Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Auf unterhaltsame Weise werden Sie zu einem guten und gebrauchsfertigen Russisch geführt. Realitätsnähe und Anwendungsvielfalt stehen im Mittelpunkt. Ideal für Reise und Beruf.



Schützen Sie sich und andere!



1

Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



2

Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



3

Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Spanisch

Spanisch A1

- 37108 Hip

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 16. September, 19.30-21 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Halina Barrios

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits die spanische Basis kennen und ihre Fähigkeiten verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectivas curso rápido A1/ A2 (Kursbuch: 978-3-06-0142265-8, Sprachtraining: 978-3-06-024266-5)

- 37110 Roth

Spanisch

Niveaustufe A1

Mo, 14. September, 17.30-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 114,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Maria Carolina Kraus

Die Sprache vom Don Quijote, Isabel Allende, Julio Iglesias, Rafael Nadal und 400 Millionen Menschen mehr auf der Welt können Sie auch lernen. Sprachliche Grundkenntnisse und Einblicke in die Spanische Kultur vermittelt die muttersprachliche Dozentin mit Humor und Temperament. **Vorkenntnisse:** 1 Semester **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Impresiones A1 (ISBN 978-3-19-004545-7)

- 37115 Wen

Spanisch

Niveaustufe A1

Mi, 14. Oktober, 17.30-19 Uhr, 8 x

Gebühr: 91,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Karin Wolferrmann

In diesem kleinen, gemütlichen und lustigen Anfängerkurs lernen wir neben der spanischen Sprache auch die hispanische Kultur kennen. **Vorkenntnisse:** 3 Semester vhs. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1

Spanisch A2

- 37222 Wen

¿Café solo - o cortado?

Niveaustufe A2

Di, 29. September, 10-11.30 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Ursula Reitberger

Lo importante es hablar - de nuestros hobbies, de excursiones y viajes, del mundo hispanohablante, de lo que pasa alrededor de nosotros. Y nos gusta integrar a nuevos participantes. Animate y ven - te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto A2

- 37223 Wen

Spanisch

Niveaustufe A2

Mi, 14. Oktober, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Karin Wolferrmann

Wir sind ein fröhlicher, lebendiger Kurs, der sich auf vielfältige Weise die hispanische Kultur und Sprache erschließt. Sie wollen wieder einsteigen? Bienvenido! Wir freuen uns auf Sie. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Caminos neu A2

Spanisch B1

- 37301 Geo

Vamos de tapas

Niveaustufe B1

Mo, 12. Oktober, 17.15-18.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG

Ursula Reitberger

La hora del paseo - Feierabend - el momento ideal para comunicarse, para practicar el español, para hablar sobre la cultura y la vida cotidiana en los países hispanohablantes. **Vorkenntnisse:** gute Grundstufenkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Con gusto B1



● 37302 Hip

Los miércoles por la tarde...

Niveaustufe B1

Mi, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Hilpoltstein, Realschule, Pestalozziweg 1

Ursula Reitberger

Quieres aprender y practicar el español hablando. Quieres saber más de la vida, la cultura, la sociedad y las actualidades en España y en América Latina. Y quieres hacerlo en un grupo simpático, interesante e interesado. ¡Pues animate y ven!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Camino neu B1

● 37321 Wen

Los martes por la mañana

Niveaustufe B1

Di, 29. September, 8.15-9.45 Uhr, 14 x

Gebühr: 104,- € Lehrbuch: Con gusto B1

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4

Ursula Reitberger

Seguimos hablando de todo, de la cultura, la historia, las actualidades y de la vida en general en los países hispano-hablantes. Te esperamos en nuestro curso familiar y divertido.

Vorkenntnisse: gutes Grundstufenwissen

Spanisch B2

● 37430 Roth

Spanisch

Niveaustufe B2

Mo, 14. September, 19.15-20.45 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.2

Maria Carolina Kraus

Ya habéis aprendido mucha gramática: los pasados, el futuro, el subjuntivo..., y queréis repasar y hablar para practicar todo lo visto. Entonces estáis en el curso ideal: un grupo de gente interesante, amantes del mundo hispano y con buen humor, que comparten 90 minutos a la semana COMUNICÁNDOSE EN ESPAÑOL. ¡Te esperamos! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Aula Internacional 5 B2.2 (ISBN 978-3-12-515754-5)

Spanische Konversation

● 37720 Wen

Spanische Konversation

Niveaustufe B1

Mi, 14. Oktober, 10-11.30 Uhr, 12 x

Gebühr: 89,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5

Karin Wolferrmann

Haben Sie Lust, Ihr Spanisch aufzufrischen? Dies ist ein kleiner, gemütlicher Kurs, der sich der hispanischen Sprache und Kultur durch Lektüre, Musik, Diskussionen, etc. nähert. Die Grammatik wird anhand des Lehrbuches "Perspectivas B1" wiederholt. **Vorkenntnisse:** gute Grundstufenkenntnisse



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-roth.de



Tschechisch

Tschechisch A1

● 38000 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Di, 15. September, 17-18.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 143,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2 NR.OG

Uwe Hansen

Tschechisches Sprichwort: Ein gutes Lied kann dreimal gesungen werden. Themen des Semesters sind die Familie, Tagesprogramme; sagen was man mag und macht. Dazu lernen wir den Lokativ kennen, einen der sieben Fälle der tschechischen Sprache. Wir hören uns tschechische Volkslieder an. Auf Wunsch machen wir per Bahn einen Tagesausflug nach Westböhmen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Wollen Sie tschechisch sprechen?, ab Lektion 2

● 38001 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mo, 14. September, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 143,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2NR.OG

Uwe Hansen

„Südböhmen ist eine der am dünnsten besiedelten Landstriche Böhmens.“ (Andrea Greuter und Frank Maier-Solgg, Reise nach Böhmen, Hardenberg Edition, 1993). Themen des Semesters: Wir orientieren uns mit Hilfe eines Stadtplans in Prag und fragen nach dem Weg, verabreden uns mit Freunden und laden sie ein. Dazwischen hören wir uns Smetanas sinfonische Dichtung „Die Moldau“ an. Auf Wunsch: Tagesfahrt mit der Bahn nach Westböhmen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 6

● 38002 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Mi, 16. September, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 143,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2NR.OG

Uwe Hansen

„Tschechisch Krumau nennt man zu Recht die Perle Südböhmens.“ (Andrea Greuter und Frank Maier-Solgg, Reise nach Böhmen, Hardenberg Edition, 1993). Themen des Semesters: Einkaufen in einem Einkaufszentrum, Speisen der böhmischen Küche, Essen in einem Restaurant. Wir lernen einen tschechischen Dichter und eines seiner Gedichte kennen. Auf Wunsch: Tagesfahrt nach Westböhmen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 8

● 38003 Roth

Tschechisch

Niveaustufe A1

Di, 15. September, 19-20.30 Uhr, 15 x

Gebühr: 143,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 2NR.OG

Uwe Hansen

Tschechische bäuerliche Wetterregel: Viel Regen im März macht einen dünnen Sommer. Wir orientieren uns auf einem tschechischen Bahnhof. Dazu lernen wir den verbalen Aspekt kennen, eine Besonderheit der tschechischen Sprache. Wir hören uns tschechische und slowakische Volkslieder an und fahren auf Wunsch mit der Bahn nach Böhmen. **Bitte mitbringen:** Lehrbuch: Chcete mluvit cesky?, ab Lektion 4



Zusammen Atem schöpfen

Die positive Kraft des Atmens

Samstag, 26. September, 9 Uhr
Roth

> Kurs-Nr. 40028



Gesundheit

Inhalt

- Achtsamkeit · Entspannung 112
- Meditation · Autogenes Training 116
- Yoga 117
- T'ai-Chi-Chuan 134
- Qigong 135
- Faszien · Feldenkrais® 141
- Gymnastik · Fitness 146
- Gymnastik für Senioren 153
- Pilates 156
- Wirbelsäule · Beckenboden 159
- Zumba® 166
- (Nordic) Walking 170
- Selbstverteidigung 171
- Wassergymnastik · Aquafitness 171
- Schwimmkurse für Erwachsene 174
- Auf dem Wasser · Bootsführerscheine 175
- Ernährungsvorträge 175
- Kochkurse 179
- Verkostungen 185
- Aussehen · Persönlicher Stil 188
- Gesundheitswissen 190
- Erste Hilfe 192
- Ergänzende Ansätze 192
- Abnehmen · Fasten 193



Achtsamkeit · Entspannung

Achtsamkeit · Entspannung

● 40002 Geo

Entspannung im Alltag

Lerne mit Hilfe deines Körpers zu entspannen

Mi, 16. September, 19.15-20.15 Uhr 5 x

Gebühr: 38,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Kathrin Voss

Fällt es dir schwer im Alltag zu entspannen? Möchtest du gelassener sein? Die "Progressive Muskelentspannung" nach Jacobsen ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungstraining. Im Kurs lernst du, wie du durch aktive Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen in einen angenehmen Zustand der Entspannung gelangst. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 40004 Gre

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Entspannung für Körper und Psyche

Do, 24. September, 18-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf und um Ihren Körper. Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Traumreise ein. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40005 Kam

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Entspannung für Körper und Psyche

Do, 22. Oktober, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- €

Kammerstein, Mehrzweckgebäude, Dorfstr. 27, Sportraum
Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten

mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf und um Ihren Körper. Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Traumreise ein. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40006 Rött

Tiefenentspannung mit Klangschalen

Entspannung für Körper und Psyche

Do, 10. Dezember, 19-21 Uhr 2 x

Gebühr: 30,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Nicole Beer

Fühlen Sie sich oft erschöpft und kraftlos? Haben Sie das Gefühl, Sie sind am ganzen Körper verspannt? Wir starten mit einfachen Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit im Alltag, zum Lockern der Muskulatur und für ein besseres Körpergefühl. Im Anschluss daran lernen Sie die Klangschalen kennen. Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen sich. Lauschen Sie den Klängen und spüren Sie die Schwingungen auf und um Ihren Körper. Zum Abschluss lade ich Sie zu einer Traumreise ein. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● 40026 Roth

Tag der Entspannung

Zum Wohlfühlen und Energie schöpfen

Sa, 10. Oktober, 9-16 Uhr

Gebühr: 38,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Finden Sie in diesem Kurs Ihre persönliche Entspannungsmethode. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe mit Yoga, Atemübungen und Meditation. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung bauen Stress ab. Massagen und Fantasiereisen fördern die Entspannung und schulen die Körperwahrnehmung. Die erlernten Entspannungsübungen sind leicht im Alltag anwendbar. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



● 40027 Roth

Tag der Entspannung

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Sa, 14. November, 9-16 Uhr

Gebühr: 38,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Geh- und Bewegungsmeditationen bauen körperlichen Stress ab. Atemübungen, Fantasiereisen und Meditationen führen Geist und Seele in die Entspannung. Energieübungen bringen neue Kraft. Mit Einspür- und Visualisierungsübungen stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung. Die erlernten Entspannungsübungen sind leicht im Alltag anwendbar. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40028 Roth

Die positive Kraft des Atmens

Stressabbau

Sa, 26. September, 9-12 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Gestärkte Lebenskraft, innere Ruhe und Stressabbau durch bewusstes Atmen. Vertiefen Sie Ihren Atem mit Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40029GS Roth

Die Kraft der Stimme

Heilendes Singen

Mi, 16. September, 19-20.30 Uhr 7 x

Gebühr: 79,- €

N.N.

Katja Lobenwein

Kennst Du das? Eine Melodie, ein Klang berührt Dich und haltt in Dir nach? Singen verbindet uns mit unserem Herzen, so kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst. Wir öffnen neue Räume und finden heraus, was in uns klingt und was uns zum Schwingen bringt. Dies ermöglicht den Zugang zu unseren eigenen Ressourcen, fördert kognitive und kreative Kompetenz und so kommen wir wieder in unsere Lebenskraft. Im geschützten Rahmen singen wir einfache Melodien, welche durch längeres Wiederholen eine besondere Wirkung auf Seele und Körper entfalten. Die Klänge tragen zur Gesundheitsförderung, positiven Stimmung und Lebenszufriedenheit bei, schärfen unsere Wahrnehmung, helfen bei der Bewältigung und Regulationsprozessen von Gefühlen und fördern unseren Selbstwert und unsere Selbstwirksamkeit. Es

sind keinerlei musikalische oder gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● 40030GS Roth

Die Kraft der Stimme

Heilendes Singen

Do, 17. September, 11.30-13 Uhr 7 x

Gebühr: 79,- €

N.N.

Katja Lobenwein

Kennst Du das? Eine Melodie, ein Klang berührt Dich und haltt in Dir nach? Singen verbindet uns mit unserem Herzen, so kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst. Wir öffnen neue Räume und finden heraus, was in uns klingt und was uns zum Schwingen bringt. Dies ermöglicht den Zugang zu unseren eigenen Ressourcen, fördert kognitive und kreative Kompetenz und so kommen wir wieder in unsere Lebenskraft. Im geschützten Rahmen singen wir einfache Melodien, welche durch längeres Wiederholen eine besondere Wirkung auf Seele und Körper entfalten. Die Klänge tragen zur Gesundheitsförderung, positiven Stimmung und Lebenszufriedenheit bei, schärfen unsere Wahrnehmung, helfen bei der Bewältigung und Regulationsprozessen von Gefühlen und fördern unseren Selbstwert und unsere Selbstwirksamkeit. Es sind keinerlei musikalische oder gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Getränk

● 40035 Spa

Entspannung im Alltag

Lerne mit Hilfe deines Körpers zu entspannen

Di, 15. September, 19.15-20.15 Uhr 5 x

Gebühr: 38,- €

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Lesezimmer (2.OG)
Kathrin Voss

Fällt es dir schwer im Alltag zu entspannen? Möchtest du gelassener sein? Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungstraining. Im Kurs lernst du, wie du durch aktive Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen in einen angenehmen Zustand der Entspannung gelangst. Ich zeige dir Möglichkeiten auf, die du schnell und einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Für deinen Körper, für deinen Geist, für deine Seele. Für Dich! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Decke

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Meditation · Autogenes Training

● 40100 All

Yoga und Meditation

Mo, 5. Oktober, 9.15-10.15 Uhr 12 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Eva-Maria Harrer

Unser Geist ist ständig in Bewegung, was dazu führt, dass wir unsere Klarheit verlieren und uns innerlich unruhig fühlen. Meditation bedeutet, den Geist auf ein Objekt zu lenken. So kann sich der Geist zentrieren und beruhigen. Dies führt zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung. Vor der Meditation werden erst verschiedene Körperübungen ausgeführt, um es dem Geist leichter zu machen, sich vom Alltag zu lösen. So ist der Geist gut vorbereitet für die Meditation.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40110 Geo

Autogenes Training

Tagesseminar - Theorie und Praxis

Sa, 7. November, 10-15 Uhr

Gebühr: 34,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG Karl-Heinz Dittrich

Innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände. Oftmals sind das die Konsequenzen unseres stressigen und hektischen Alltags. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, diesen Erscheinungen auch ohne Medikamente entgegenzuwirken. Lernen Sie das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz kennen - ein wirksames und erprobtes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion beruht. Es zielt auf die Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der vegetativen Balance und ist damit bestens geeignet, Angespanntheit und innerer Unruhe entgegenzutreten. **Bitte mitbringen:** Verpflegung, warme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

● 40130 Roth

Autogenes Training

Für Anfänger

Mo, 5. Oktober, 18.15-19.45 Uhr 7 x

Gebühr: 67,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Roswitha Schweiger

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stil-

le ist es für uns möglich, in uns hineinzufühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

● 40131 Roth

Autogenes Training

Für Fortgeschrittene

Mo, 5. Oktober, 20-21.30 Uhr 7 x

Gebühr: 67,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22 Roswitha Schweiger

Innerlichen Frieden und Harmonie zu verspüren ist die tiefste Sehnsucht aller Menschen. Sie entfalten unsere wertvollsten Kräfte der Liebe und des Verstehens. Nur in der Ruhe und Stille ist es für uns möglich, in uns hineinzufühlen und Kontakt zu uns selbst aufzunehmen. Das Autogene Training öffnet uns diese Tür. Es bringt uns mit uns selbst in Berührung und sorgt für ein seelisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Autogenes Training ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die in uns das Gefühl der Freude und Gelassenheit hinterlässt. Innerliche Stärke breitet sich in uns aus. Unsere Selbstheilungskräfte werden motiviert. Wir entwickeln mehr Selbstsicherheit und wecken in uns ungeahnte verborgene Kräfte, die uns in allen Lebenslagen hilfreich zur Seite stehen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

● 40132 Roth

Lichtmeditation

Mi, 4. November, 19.30-20.30 Uhr 6 x

Gebühr: 58,- €

Roth, Georg-Thoma-Allee 12
Brigitte Kayser

In stimmungsvoller Atmosphäre führen uns FARBE - BILD und KLANG zu innerer Sammlung. Wir geben uns die Zeit für eine kraftpendende Meditation, die unser inneres Licht stärkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

● 40135 Swa

Meditation in Bewegung Die vier Himmelsrichtungen

Fr, 16. Oktober, 9-10.30 Uhr 12 x
Gebühr: 89,- €
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Gerda Ana Porschert

Meditation der vier Himmelsrichtungen und andere dynamische Meditationen. Bewegungen mit Musik für Gleichgewicht, Orientierung und Klarheit. Nacherleben in Stille. Fortsetzungskurs: Neuzugänge sind nur nach Rücksprache möglich. **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga

Yoga

● 40200 Ab

Kundalini-Yoga Beweglichkeit und innere Ruhe

Do, 24. September, 18-19.30 Uhr 8 x
Gebühr: 67,- €
N.N.
Lisa Kirchschräger

Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen, Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40201 Ab

Kundalini-Yoga Beweglichkeit und innere Ruhe

Do, 24. September, 19.45-21.15 Uhr 8 x
Gebühr: 67,- €
N.N.
Lisa Kirchschräger

Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen, Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40202 Ab

Kundalini-Yoga Beweglichkeit und innere Ruhe

Do, 26. November, 18-19.30 Uhr 8 x
Gebühr: 67,- €
N.N.
Lisa Kirchschräger

Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen, Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga. Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40203 Ab

Kundalini-Yoga Beweglichkeit und innere Ruhe

Do, 26. November, 19.45-21.15 Uhr 8 x
Gebühr: 67,- €
N.N.
Lisa Kirchschräger

Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus entspanntem Ankommen, Körperübungen, Tiefenentspannung und einer zentrierenden Meditation (u.a. singen von Mantren). Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles und energetisierendes Yoga.

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the center, a single white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting more lily pads and foliage. The overall scene is peaceful and natural.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Es ist ein äußerst wirksames Instrument, die Wahrnehmung seiner Selbst zu verbessern, zu tiefer Entspannung zu finden und dem Alltag gelassen, kraft- und freudvoll zu begegnen. Diese Yoga-Form ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Getränk

● 40231 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr 12 x

Gebühr: 81,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen in Atemachtsamkeit geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40232 All

Yoga für jedes Alter

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 5. Oktober, 16.30-18 Uhr 14 x

Gebühr: 86,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

In zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten oder noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. Wir arbeiten mit einfachen Körper-, Atem- und Beckenbodenübungen. Aufrechte Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und Wohlbefinden sollen das lohnende Ergebnis sein. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40233 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Mo, 5. Oktober, 18.30-20 Uhr 14 x

Gebühr: 86,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

Mit Yoga den Tag ausklingen lassen. Durch eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und Atems, sowie durch Stilleübungen bringen wir unsere Alltagsgedanken zur Ruhe. So bekommen Sie Abstand vom Alltag und es gelingt Ihnen leichter, abzuschalten. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40234 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 29. September, 9-10.30 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40235 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 7. Oktober, 17.45-19.15 Uhr 12 x

Gebühr: 81,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen

wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40236 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 30. September, 18.30-20 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40237 All

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 7. Oktober, 19.30-21 Uhr 12 x

Gebühr: 81,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Eva-Maria Harrer

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der unserer Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele dient. In den Stunden werden Asanas, die Körperübungen im Yoga, und Vinyasas, fließende Bewegungsabfolgen, in Atemachtsamkeit, geübt. Das Üben in Verbindung mit der Atemachtsamkeit ermöglicht ein besseres Kennen-Lernen unserer körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit. Ebenso hilft es, unseren Geist zu beruhigen, was zu mehr Klarheit, Wachheit und Bewusstheit in unserem Denken und Tun führt. Die Übungen in diesem Kurs richten sich an Teilnehmer jeden Alters und an Teilnehmer, die neu beginnen wollen oder schon Erfahrung mit Yoga haben. **Bitte mitbringen:** Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40238 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 8. Oktober, 9-10.30 Uhr 14 x

Gebühr: 86,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Karin Allgeier

Mit Yoga in den Tag starten. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Yoga-Körper-Atem- und Stilleübungen. Gehen Sie mit mehr Energie und Ausgeglichenheit durch den Tag.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

● 40239 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 15. Oktober, 17.30-19 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40240 All

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 15. Oktober, 19.15-20.45 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum
Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga in der Tradition von T. K. V. Desikadcar dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Mensch-Seins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asana (Körperübungen), Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen



● 40290 Geo

Kundalini-Yoga

Zum Kennenlernen

Di, 22. September, 17.30-19 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40291 Geo

Kundalini-Yoga

Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 22. September, 19.30-21 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40292 Geo

Kundalini-Yoga

Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 23. September, 17.30-19 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Adriana Molina Fath

Yoga hilft uns, die Energie, die uns allen zur Verfügung steht, zu spüren und sie für unser Leben zu nutzen. Durch Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken), Entspannung und Meditation schulen wir die Körper-Atem-Geistesachtsamkeit und können so leichter unser Alltagsleben meistern. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40293 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Alle Levels

Do, 15. Oktober, 17.30-19 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Bernlohe, TSV-Gebäude, Dahlienstr. 25
Heinz Siegert

Vinyasa Flow Yoga verkörpert die fortwährende dynamische und bewusste Entwicklung einer Yogapraxis. Wie im Asthanga Vinyasa Yoga geht man im Vinyasa Flow Yoga in einer Abfolge von Bewegungen von einer Haltung zur nächsten über. Oft hält man inne, um unterschiedlich lange in den einzelnen Asanas zu verharren, während der Atem rhythmisch weiter fließt. Anders als in den meisten Ansätzen in Hatha Yoga, die eine feste Struktur haben, handelt es sich beim Vinyasa Flow Yoga nicht um ein System. Dies ermöglicht eine kreative Gestaltung von Übungsfolgen und unterschiedlichen Stunden mit breitem Themenspektrum. Diese Freiheit und Dynamik machen Vinyasa Flow Yoga zu einer der attraktivsten Formen des Yoga, die auf unterschiedlicher Weise mit dem Geist, den Absichten und den Erfahrungen verschiedener Lehrer und Schüler im Einklang ist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40294 Geo

Vinyasa Flow Yoga

Alle Levels

Do, 15. Oktober, 19.15-20.45 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Bernlohe, TSV-Gebäude, Dahlienstr. 25
Heinz Siegert

Vinyasa Flow Yoga verkörpert die fortwährende dynamische und bewusste Entwicklung einer Yogapraxis. Wie im Asthanga Vinyasa Yoga geht man im Vinyasa Flow Yoga in einer Abfolge von Bewegungen von einer Haltung zur nächsten über. Oft hält man inne, um unterschiedlich lange in den einzelnen Asanas zu verharren, während der Atem rhythmisch weiter fließt. Anders als in den meisten Ansätzen in Hatha Yoga, die eine feste Struktur haben, handelt es sich beim Vinyasa Flow Yoga nicht um ein System. Dies ermöglicht eine kreative Gestaltung von Übungsfolgen und unterschiedlichen Stunden mit breitem Themenspektrum. Diese Freiheit und Dynamik machen Vinyasa Flow Yoga zu einer der attraktivsten Formen des Yoga, die auf unterschiedlicher Weise mit dem Geist, den Absichten und den Erfahrungen verschiedener Lehrer und Schüler im Einklang ist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

● 40295 Geo

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 16. September, 9-10.30 Uhr 14 x

Gebühr: 86,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Decke, festes Sitzkissen, warme Socken

● 40296 Geo

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 17. September, 17-18.30 Uhr 15 x

Gebühr: 92,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Vorkenntnisse: 2-3 Kurse. **Bitte mitbringen:** Decke, festes Sitzkissen, warme Socken

● 40297 Geo

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 17. September, 19.30-21 Uhr 15 x

Gebühr: 92,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Karin Heinemann

Yoga ist ein Übungssystem (Körperhaltungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele anspricht und in seiner Ganzheitlichkeit den Menschen vital und gesund erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Decke, festes Sitzkissen, warme Socken

● 40298 Geo

Yin & Yang Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 21. September, 17.30-19 Uhr 10 x

Gebühr: 83,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG

Marietta Huth

Yoga ist Meditation in Bewegung. Dein Atem führt Dich durch die Bewegung (Asanas) und schon nach kurzer Zeit fühlst Du Dich wieder mehr bei Dir angekommen. Ein wunderbarer Abschluss des Tages. Die Yogasequenzen sind leicht fordernd und für jeden Praktizierenden anwendbar.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogaausstattung (Rolle, Block), bequeme Kleidung, Decke, Getränk

● 40321 Gre

Yoga für Jeden I

Mo, 5. Oktober, 18.30-19.30 Uhr 12 x

Gebühr: 50,- €

Greiding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40322 Gre

Yoga für Jeden II

Mo, 5. Oktober, 19.30-20.30 Uhr 12 x

Gebühr: 50,- €

Greiding, Marktplatz 6, Sparkassensaal

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk



● 40323 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 14. Oktober, 18.20-19.20 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

Geschmeidige, fließende Bewegungen kombiniert mit konzentrierten, bewussten Übungen mit hoher Qualität und Elementen aus dem Yoga fordern Wirbelsäule und Gelenke in alle Richtungen, Ebenen und Achsen mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, warme Socken

● 40324 Gre

Yoga & Flow für den Rücken

Mi, 14. Oktober, 19.35-20.35 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Greding, GS Obermässing, Kolmergasse 11, Aula
Margit Ochsenkühn

Geschmeidige, fließende Bewegungen kombiniert mit konzentrierten, bewussten Übungen mit hoher Qualität und Elementen aus dem Yoga fordern Wirbelsäule und Gelenke in alle Richtungen, Ebenen und Achsen mit dem Ziel einer starken Körpermitte und einer gesunden Wirbelsäule. In Zusammenarbeit mit der DJK Obermässing. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, warme Socken

● 40325 Gre

Yoga

Fr, 18. September, 17.30-18.30 Uhr 5 x

Gebühr: 25,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke

● 40326 Gre

Yoga online

So, 4. Oktober, 9-10 Uhr 6 x

Gebühr: 31,- €

Online-Kurs
Franziska Streb

Ihr individuelles inneres Empfinden, Ihr Rhythmus sowie die Entwicklung innerer Achtsamkeit & Konzentration stehen beim Üben im besonderen Fokus. Die Basis bilden klassische Yoga Übungen (Asanas), welche in zahlreichen Variationen geübt und mit Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen harmonisch kombiniert werden. **Bitte mitbringen:** Matte

● 40351 Hei

Hatha Yoga für den Rücken

Für Anfänger

Mo, 14. September, 17-18.30 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 10
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40353 Hei

Yoga für Jeden I

Do, 8. Oktober, 18.15-19.15 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 10
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40354 Hei

Yoga für Jeden II

Do, 8. Oktober, 19.30-20.30 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 10

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40355 Hei

Yoga für Jeden III

Do, 8. Oktober, 20.45-21.45 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 10

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40356 Hei

Hatha Yoga

Für Anfänger

Mo, 14. September, 18.45-20.15 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Heideck, Städt. Kindergarten, Selingstädter Str. 10

Eva Angela Böhm

Erleben Sie durch die sanften und zugleich intensiven Yogaübungen äußere und innere Beweglichkeit. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Körpers wird gesteigert. Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungsübungen führen in die Ruhe. Körper und Geist kommen in Harmonie. Yogaübungen kräftigen den Beckenboden und unterstützen die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule. Dies trägt zur Gesundheit Ihres Rückens bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40380 Hip

Yoga

HathaYoga, YinYoga

Mo, 14. September, 18.30-20 Uhr 13 x

Gebühr: 97,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8

Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40381 Hip

Yoga

Di, 15. September, 9-10.15 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.

Susanne Jakob

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung

● 40382 Hip

Yoga

Di, 15. September, 10.30-11.45 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.

Susanne Jakob

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. Anfänger sind herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung



● 40383 Hip

**Yoga für Übergewichtige
BeYo® - Beckenboden Yoga**

Di, 15. September, 18-19.30 Uhr 15 x

Gebühr: 125,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Eva Angela Böhm

Wir üben auf dem Stuhl und der Yogamatte. Kräftigen, dehnen und mobilisieren Sie Ihre Muskeln mit Hatha Yoga. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. Muskelaufbauübungen lassen Sie den Beckenboden bewusst erfahren. Ein starker, flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Schwangere und bisher körperlich nicht Aktive klären bitte die Teilnahme mit dem Arzt ab. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40384 Hip

**Mit Yoga durch die Wechseljahre
In Harmonie mit dem eigenen Körper kommen**

Di, 15. September, 19.45-21.15 Uhr 15 x

Gebühr: 125,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Eva Angela Böhm

Yogahaltungen (Asanas) halten die Knochen und Gelenke stabil und beweglich und wirken als aktive Osteoporose-Prävention. Lernen Sie die ausgleichende Wirkung von Yoga auf den Hormonhaushalt und unsere Stimmung kennen. Ein starker und flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper. Erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Körper und Geist kommen zur Ruhe durch Atemübungen und Meditation. Lernen Sie Übungen zur "Temperaturregelung" kennen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40385 Hip

**Yoga
HathaYoga, YinYoga**

Mi, 16. September, 18.30-20 Uhr 13 x

Gebühr: 97,- €

Hilpoltstein, Förderzentrum, Weinsfeld E8
Maria Wolfram

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den

Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40386 Hip

**Yoga
HathaYoga, YinYoga**

Fr, 18. September, 9-10.30 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Susanne Jakob

Die Stunden beinhalten stärkende, kräftigende Haltungen (Asanas) und auch Elemente des YinYoga (der passive Yogastil, der ohne Muskelanspannung ausgeführt wird). Die Übungen sprechen den ganzen Körper, inkl. Organe und Nervensystem an. Auch durch fließende Bewegungsabfolgen (Vinyasa) in Verbindung mit dem Atem bringen wir den Körper in den Flow. Die kreative Gestaltung meiner Yogastunden mit breitem Themenspektrum sprechen das ganzheitliche Wohlbefinden (Körper, Geist, Seele) des Menschen an. Angeleitet durch verschiedene Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation bist Du im Einklang mit Dir selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 40387 Hip

**Yoga
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi, 16. September, 18-19.30 Uhr 9 x

Gebühr: 67,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Jeannette Wening

Inspiziert von dem dynamischen Yogastil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergie PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es, eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Sowohl Anfänger, als auch langjährige Yogis sind herzlich willkommen, in den dynamischen Flow miteinzusteigen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk



● 40388 Hip

Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 16. September, 19.45-21.15 Uhr 9 x

Gebühr: 67,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Jeannette Wening

Inspiriert von dem dynamischen Yogastil "Prana Vinyasa Flow" wollen wir den verrückten Alltag hinter uns lassen und Ruhe im Inneren finden. Die fließenden Bewegungsabfolgen bringen die Lebensenergie PRANA zum Ausdruck und ermöglichen es, eine Verbindung zu dieser Energiequelle aufzubauen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht beim VINYASA Yoga im Vordergrund. Sowohl Anfänger, als auch langjährige Yogis sind herzlich willkommen, in den dynamischen Flow miteinzusteigen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

● 40389 Hip

Yoga

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Do, 1. Oktober, 18-19.15 Uhr 10 x

Gebühr: 62,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 1.9 Entsp.
Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40501 Rohr

Yoga

Für Einsteiger und Erfahrene

Mi, 16. September, 18.30-20 Uhr 10 x

Gebühr: 67,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Anita Grupa

Bei Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken angestrebt. Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe bringt mehr Lebensenergie. Yoga ist eine gute Unterstützung zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Kräftigung der gesamten Muskulatur im eigenen Tempo. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40502 Rohr

Yoga

Für Fortgeschrittene

Do, 17. September, 19-20.15 Uhr 10 x

Gebühr: 62,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Jutta Weller

Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken, die auf Körper, Seele und Geist wirken, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, erlangen inneres Gleichgewicht und mehr Lebensenergie. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40519 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Do, 24. September, 9.45-10.45 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Roth, Augustinum, Am Stadtpark 1, Saal
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage zum Stehen kommen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. Kurs ist nur für Bewohner des Augustinums! **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40520 Roth

Yoga auf dem Stuhl

Mo, 21. September, 10-11.15 Uhr 10 x

Gebühr: 62,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Elisabeth Luger

Yoga auf dem Stuhl ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, jedoch nicht mehr auf der Matte sitzen und üben können oder nur noch schwer aus der Rückenlage zum Stehen kommen. Gründe hierfür können beispielsweise Kniegelenkthemen, starke Rückenverspannungen und Bluthochdruck sein. Es werden



die Yogaübungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, der Augen, ja sogar des Gehirns auf dem Stuhl ausgeführt. So kann jeder Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, Yoga üben. Die Bewegungen fördern die Durchblutung, bringen Sauerstoff in die Zellen und erhöhen nach und nach die Beweglichkeit. Ein wesentlicher Aspekt im Yoga ist die Atemachtsamkeit, Atem und Bewegung werden miteinander verbunden und führen in die geistige Wachheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

● 40521 Roth

Yoga

Stressabbau in Ruhe und Bewegung

Di, 15. September, 10-11.30 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40522 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Mi, 16. September, 17.45-19.15 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Erleben Sie durch die sanften und zugleich intensiven Yogaübungen äußere und innere Beweglichkeit. Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), Meditation und Entspannungsübungen führen in die Ruhe. Ziel ist die Bewusstmachung und Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer Vorgänge. Lernen Sie die Inhalte des Yoga kennen. Yogaübungen kräftigen den Beckenboden und unterstützen die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule. Dies trägt zur Gesundheit Ihres Rückens bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40523 Roth

Yoga mit Faszientraining

Funktionelles Training für das Bindegewebe

Mi, 16. September, 19.30-21 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Trainierte, elastische Faszien schützen den Körper vor Verletzungen. Formen Sie Ihre Faszien mit langsamen, "schmelzenden" Dehnübungen aus dem Yoga. Federnde Bewegungen erhalten und steigern die Beweglichkeit. Mit der Faszienrolle beleben und regenerieren Sie die Faszien durch Selbstmassage. Die Körperwahrnehmung wird durch Spürübungen mit Mikrobewegungen gesteigert. Erlernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau. Bei gesundheitlichen Problemen vor Kursbeginn bitte mit dem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle, Duoball oder 2 Tennisbälle

● 40524 Roth

Yoga

Weiterführender Kurs

Do, 17. September, 17.30-19 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40525 Roth

Yoga für den Rücken

Für Anfänger

Do, 17. September, 10-11.30 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie Yoga für den Rücken kennen. Körperübungen (Asanas), kräftigen, dehnen und entspannen den gesamten Rücken. Die Flexibilität des Rückens wird gesteigert. Erleben Sie durch begleitende Atemübungen (Pranayamas) die aufrichtende Wirkung Ihrer neuen Körperhaltung. Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



● 40530 Roth

Mit Yoga durch die Wechseljahre In Harmonie mit dem eigenen Körper kommen

Do, 17. September, 19.15-20.45 Uhr 7 x

Gebühr: 52,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Yogahaltungen (Asanas) halten die Knochen und Gelenke stabil und beweglich und wirken als aktive Osteoporose-Prävention. Lernen Sie die ausgleichende Wirkung von Yoga auf den Hormonhaushalt und unsere Stimmung kennen. Ein starker und flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper.erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Körper und Geist kommen zur Ruhe durch Atemübungen und Meditation. Lernen Sie Übungen zur "Temperaturregelung" kennen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40531 Roth

Yoga mit Beckenboden- und Hatha-Yoga Harmonisch durch die Wechseljahre

Sa, 28. November, 9-12 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

In Harmonie mit dem eigenen Körper in diese sehr persönliche Verwandlung gehen. Körperhaltungen (Asanas) wirken stimmungsausgleichend. Steigern Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit, dies stärkt Knochen und Gelenke. Ein starker, flexibler Beckenboden stabilisiert den ganzen Körper.erspüren Sie Ihren Beckenboden mithilfe bildhafter Vorstellung in Bewegung und Ruhe. Lernen Sie Bewegungs- und Atemübungen zur "Temperaturregelung" kennen. Die Selbstwahrnehmung wird in der Entspannung vertieft. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40532 Roth

Yoga mit Faszientraining Kompaktkurs für Anfänger

Sa, 26. September, 13-16 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie die abwechslungsreichen Möglichkeiten des Faszien Yoga kennen, Yogahaltungen zur Kräftigung und Dehnung des Bindegewebes. Stütz- und Entspannungsübungen mit Wand und Stuhl sind im Alltag leicht umsetzbar. Bälle helfen beim Lösen von angespannten Triggerpunkten. Mit Faszienrollen den eigenen Körper erspüren. Erleben Sie an-

hand von Beispielen wie Sie Alltagsgegenstände aktiv ins Training einbeziehen können. In der Entspannung spüren wir in uns hinein und lenken den Atem zu den Faszien. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Faszienrolle

● 40533 Roth

Schultern, Nacken und Rücken entspannen Mit Hatha Yoga und Augen Yoga - Sehtraining

Sa, 24. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Fehlhaltungen im Schulter- und Nackenbereich begünstigen Verspannungen und Schmerzen, die bis in Kopf und Rücken ausstrahlen können. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körperfehlhaltungen und deren Auswirkung auf Muskeln und Wirbelsäule kennen. Steigern Sie Ihre Gesundheit mit Yogahaltungsübungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung. Augen-Yoga-Übungen stärken Ihre Sehkraft und entspannen den gesamten Kopf- und Nackenbereich. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen den Stressabbau. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40534 Roth

Yoga für Hüfte und Beckenboden Beweglich & stabil in der eigenen Mitte

Sa, 24. Oktober, 13-16 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Mobilisieren Sie Ihre Hüftgelenke für mehr Beweglichkeit. Sie lernen die stabile Mitte und ihre Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit kennen. Erleben Sie den Beckenboden als Kraftzentrum Ihrer Mitte. Innere Bilder unterstützen Sie beimerspüren aller Beckenbodenschichten. Tanzende Bewegungen, bei denen der Beckenboden mitschwingt, wechseln sich mit Muskelaufbauübungen ab. Atemübungen und stressabbauende Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke



● 40535 Roth

Hatha Yoga und Yoga Nidra

Zur Ruhe kommen - Neue Energien schöpfen

Sa, 28. November, 13-16 Uhr

Gebühr: 17,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Eva Angela Böhm

Lernen Sie die ganzheitlichen Zusammenhänge von Stress und seine Auswirkung auf Körper und Seele kennen. Erfahren Sie, wie sich Stress im Alltag durch Achtsamkeit vermeiden oder abbauen lässt. Ausgewählte Pranayama-Atemübungen führen in die Ruhe. Energiegebende und zentrierende Haltungsübungen (Asanas) stabilisieren die eigene Mitte. Yoga Nidra führt Sie auf eine Körperreise in die Tiefenentspannung. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

● 40560 Swa

Yoga

Mi, 7. Oktober, 10.15-11.15 Uhr 10 x

Gebühr: 40,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga bedeutet mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich! **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40561 Swa

Yoga

Mi, 7. Oktober, 19-20 Uhr 10 x

Gebühr: 40,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2

Hannelore Thimm

Yoga - um unseren Körper und Atem positiv zu erleben und zu verändern. Um Energie zu tanken, innere Ruhe und Klarheit zu finden, belastbarer zu werden, inneren und äußeren Stress zu reduzieren. Yoga - mehr Lebensqualität. Fortsetzungskurs: Neuzugänge nach Rücksprache möglich! **Bitte mitbringen:** Decke (keine Isomatte), bequeme Kleidung, warme Socken

● 40562 Swa

Yoga

Für Anfänger

Do, 17. September, 8.45-10 Uhr 10 x

Gebühr: 51,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2

Daniela Siegl

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Neben den klassischen Yogastellungen (Asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atemübungen praktiziert. Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

● 40610 Thal

Yoga für Jeden I

Di, 6. Oktober, 18.15-19.15 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40611 Thal

Yoga für Jeden II

Di, 6. Oktober, 19.15-20.15 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40612 Thal

Yoga für Jeden III

Di, 6. Oktober, 20.15-21.15 Uhr 14 x

Gebühr: 57,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

● 40613 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 17. September, 17-18 Uhr 12 x

Gebühr: 67,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40614 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 17. September, 18-19 Uhr 12 x

Gebühr: 67,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40615 Thal

Yoga für den Rücken

Do, 17. September, 19-20 Uhr 12 x

Gebühr: 67,- €

Thalmässing, Mühlbachkrippe, Am Mühlbach 12
Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt. **Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Getränk

● 40640 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfarene

Mo, 21. September, 9-10.30 Uhr 10 x

Gebühr: 61,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke

● 40641 Wen

Yoga

Für Anfänger und Erfarene

Mo, 21. September, 10.40-12.10 Uhr 10 x

Gebühr: 61,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Anita Grupa

Der ganzheitliche Übungsweg des klassischen Yoga dient unserer Gesundheit. Schulung der Körper-, Atem und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen, die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen), Entspannungstechniken und Atemübungen (gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und Energie in jede Zelle) sind eine der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken, ggf. Decke



● 40642 Wen

Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 24. September, 17.30-18.45 Uhr 13 x

Gebühr: 67,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Stoppersocken

● 40643 Wen

Klassisches Hatha Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 24. September, 19-20.15 Uhr 13 x

Gebühr: 67,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Boenke

Die Methoden des Yoga können uns helfen, unseren Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Gezielte Körper- und Atembeobachtungen schulen die Wahrnehmung, so dass der Einklang von Körper-Geist-Seele erfahrbar wird. Auf dem Weg nach Innen, zum eigenen Wesenskern, werden im Kurs die klassischen Yoga-Übungen schrittweise erarbeitet und mit dem persönlichen Atemrhythmus verbunden. Dadurch entstehen fließende meditative Bewegungsabläufe und achtsames Körperbewusstsein. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Sitzkissen und Stoppersocken

● 40644 Wen

Integral Yoga

Mo, 12. Oktober, 17.30-19 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspan-

nung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40645 Wen

Integral Yoga

Mo, 12. Oktober, 19.15-20.45 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40646 Wen

Integral Yoga

Mi, 14. Oktober, 15.30-17 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40647 Wen

Integral Yoga

Mi, 7. Oktober, 17.30-19 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspan-

ditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40648 Wen

Integral Yoga

Mi, 7. Oktober, 19.30-21 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, Hort Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40649 Wen

Integral Yoga

Do, 15. Oktober, 9-10.30 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Nürnberg, Ev. Gemeindehaus Kornburg, Am Schlossgraben 3 Gerda Ana Porschert

Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg des klassischen Yoga dient der Gesundheit des Körpers und macht uns darüber hinaus die geistige Dimension unseres Menschseins bewusst. Schulung der Körper-, Atem- und Geistesachtsamkeit mit den Mitteln von Asanas (Körperübungen) Entspannung, Pranayama (Atemübungen), Rezitation und Meditation (Stille) in der Praxis des Vini-Yoga sind einer der Übungswege. **Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Sitzkissen oder -bänkchen

● 40650 Wen

Faszien-Yoga

Workshop

Sa, 24. Oktober, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer

Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 40651 Wen

Faszien-Yoga

Fr, 30. Oktober, 8.30-9.30 Uhr 5 x

Gebühr: 42,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Maier

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Mit speziellen Körperübungen und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Dies führt zu einem guten Körpergefühl und besserer Beweglichkeit. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Lachyoga

● 40683 Hip

Wir lachen den Novemberblues weg

Lachyoga

Fr, 20. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn Daniela Zibi

November - meist dunkel und grau. Damit uns der Novemberblues nicht einholt, werden wir spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Bärenlachen und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Wellnessgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk



● 40684 Hip

Lachend ins neue Jahr

Lachyoga

Fr, 15. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Daniela Zibi

Gibt es etwas Schöneres als lachend ins neue Jahr zu starten? Sie bekommen eine andere Sichtweise auf viele Situationen, vertreiben spielerisch schlechte Laune und beugen Depressionen vor. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Bärenlachen und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

● 40685 Wen

Lachend ins neue Jahr

Lachyoga

Do, 28. Januar, 18.30-20 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Gibt es etwas Schöneres als lachend ins neue Jahr zu starten? Sie bekommen eine andere Sichtweise auf viele Situationen, vertreiben spielerisch schlechte Laune und beugen Depressionen vor. Zusätzlich wirkt lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es mal aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, das Bärenlachen und viele andere lustige Übungen. Tipp: Dieser Abend ist auch ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen.

Gesundheit

Bitte beachten Sie:



Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de

T'ai-Chi-Chuan

T'ai-Chi-Chuan

● 40714 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Mi, 30. September, 19.30-21 Uhr 10 x

Gebühr: 112,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Je nach Vorerfahrungen der Teilnehmer wird Teil 1 der Kurzform von Cheng Man Ching komplett neu erlernt oder vertieft und Teil 2 schrittweise erarbeitet. Auf den individuellen Stand der Teilnehmer wird eingegangen.

● 40715 Roth

T'ai-Chi-Chuan

Für Fortgeschrittene

Do, 1. Oktober, 19.30-21 Uhr 10 x

Gebühr: 112,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Gerhard Spies

Grundlage des Tai Chi ist die "Form", ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Diese Bewegungsübungen stärken und harmonisieren den Körper, fördern das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit. Auf dem Programm dieses Kurses stehen das Lernen und Vertiefen der gesamten Kurzform nach Cheng Man Ching. **Voraussetzung:** Gute Kenntnis von Teil 1 oder entsprechende Kenntnisse anderer Ausführungen des TaiChi-Yangstils.

● 40719 Swa

T'ai-Chi-Chuan

Aufbaukurs

Mo, 14. September, 20-21.30 Uhr 15 x

Gebühr: 111,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Richard Walter

Vertiefung und Korrektur der Kurzform Yang-Stil nach Kobayashi in der Prof. Cheng Man-Ching Tradition sowie Üben



und Korrektur der einzelnen Schwertformstellungen nach Dr. Chi. Der Schwerpunkt liegt im Lösen von Verspannungen, Stressreduktion und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Kraft tanken für den Alltag, diesen genießen und in Balance bleiben. Übungsschwerter (Holz) können ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40720 Swa

T'ai-Chi-Qigong

Senioren-Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse

Do, 17. September, 10.15-11.30 Uhr 12 x

Gebühr: 74,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,

Sportraum 1+2

Richard Walter

Entspannung finden mit Qigong und ausgewählten T'ai Chi Übungen, modifiziert für Senioren - das innere und äußere Gleichgewicht erhalten mit T'ai Chi Qigong. Durch sanfte, langsame und ohne Anstrengung ausgeführte Übungen lösen sich Verspannungen, die Beweglichkeit wird verbessert und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens tritt ein. Fit für den Alltag, in seiner Mitte und in Balance bleiben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Getränk

● 40721 Wen

T'ai-Chi-Chuan

Kurzform nach Chen Man Ching

Mo, 5. Oktober, 20-21 Uhr 8x

Gebühr: 51,- €

Wendelstein, MZR, Hans-Seufert-Halle, Am Schießhaus 2

Thomas Übelacker

Die Bewegungsprinzipien des T'ai-Chi-Chuan ermöglichen dem Körper, durchlässig zu werden. Auf spielerischem Weg lernen wir loszulassen, geschmeidige und zugleich kraftvolle Bewegungen entstehen. Das Qi kommt ins Fließen und nährt den Körper und den Geist. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

Qigong

Qigong

● 40750 Ab

Qigong

Entspannt in den Abend

Mi, 23. September, 18.30-20 Uhr 6 x

Gebühr: 57,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Christine Keuth

Die sanften, fließenden, im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungen des Qigong helfen Blockaden und stressbedingte Muskelverspannungen zu lösen und führen so zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Man fühlt sich besser "geerdet". Körper, Geist und Seele werden ganzheitlich gestärkt und harmonisiert, das "Qi", die Lebensenergie, kann wieder fließen. Die Basisformen des Qigong sind leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40752 Geo

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 16. September, 17.30-19 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40753 Geo

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 16. September, 19.30-21 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24

Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the center, a white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The water is dark, and the overall scene is bright and natural.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Qigong

● 40754 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Mo, 21. September, 18.45-19.45 Uhr 14 x

Gebühr: 78,- €

Greeding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40755 Gre

Qigong

Die harmonischen achtzehn Bewegungen

Do, 24. September, 10-11 Uhr 12 x

Gebühr: 67,- €

Greeding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Qigong ist eine der fünf wichtigen Säulen zur Erhaltung der Gesundheit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die leicht zu erlernenden Qigong Übungen bewirken Entspannung und Gelassenheit und tragen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Fließende Bewegungs- und Atemübungen regen den Energiefluss in den Meridianen an, stärken die inneren Organe und fördern die Beweglichkeit und Elastizität unseres Körpers. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder Socken

● 40756 Hip

Qigong am Rothsee

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 16. Januar, 8.30-10 Uhr 5 x

Gebühr: 42,- €

Hilpoltstein, Birkach, Strandhaus
Rita Utz-Wehle

Qigong in der Natur - ein Erlebnis und eine Herausforderung. Zur Ruhe kommen mit Achtsamkeitsübungen, sich selbst spüren, Bewegung und Atmung im Einklang, den Körper kräftigen und dehnen, Vorstellungskraft und positives Denken schulen. Qigongübungen im Freien sind sehr intensiv und eine gute Einleitung für ein schönes Wochenende. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40761 Red

Qigong

Für den Rücken

Do, 1. Oktober, 18.30-19.30 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40763 Red

Qigong

Für den Rücken

Do, 14. Januar, 18.30-20 Uhr 4 x

Gebühr: 38,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Heike Flügel

Ein gesunder Rücken braucht Bewegung und Entspannung, damit die Muskulatur in ihr Gleichgewicht und in einen guten Tonus finden kann. Qigong bietet ein abwechslungsreiches, dynamisches Training für die Muskulatur und die Faszien. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt die Knochen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, was die Belastbarkeit im Alltag erhöht. Qigong eignet sich für jedes Alter und jeden Trainingszustand. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

● 40764 Roth

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 29. September, 9.30-11 Uhr 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und

Ohren gestärkt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Matte

● 40765 Roth

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 30. September, 9.30-11 Uhr 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Matte

● 40766 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt in den Abend

Do, 1. Oktober, 19.30-21 Uhr 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, GS Gartenstraße, Orchesterschule, Musiksaal, Zi. 002
Edith Spies

Sie lernen Basisübungen, Lockerungsübungen, Meridiandehnübungen und Kranich-Qigong. Durch die sanften und harmonischen Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert und die Gesundheit gefördert. Beweglichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, die Faszien auf sanfte Weise trainiert. Das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Die Qigongübungen schenken frische Energie. Mit sanften Akupressuren werden unter anderem Augen und Ohren gestärkt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40767 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 17. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den

Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40768 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 21. November, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

● 40769 Roth

Qigong

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Sa, 16. Januar, 10-12 Uhr

Gebühr: 18,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Edith Spies

Wir lernen wirkungsvolle Qigongübungen für den Alltag, Basisübungen und Übungen aus dem medizinischen Qigong zur Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule und für den Lendenbereich. Die Übungen sind leicht auszuführen und für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Qigongübungen können im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Die Qigongübungen sind sanft, geschmeidig und ungezwungen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk



Qigong

● 40770 Roth

Qigong

Für Anfänger

Di, 13. Oktober, 18-19.30 Uhr 10 x

Gebühr: 95,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Margarita Hofmann

Wir wollen mit stärkenden und meditativen Übungen und Massagen das Qi zum Fließen bringen um Blockaden zu lösen und damit Krankheiten vorzubeugen. Für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 40771 Rohr

Qigong

Di, 27. Oktober, 18-19.15 Uhr 8 x

Gebühr: 50,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Marco Kuch

Durch verschiedene, leicht erlernbare Übungen bekommen Sie einen Einblick in Qigong. Qigong verbindet Bewegung, Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung und mentale Vorstellung. Die Übungen können zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung beitragen. Sie werden im Stehen und Sitzen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Matte, Wolldecke, Getränk

● 40775 Swa

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 14. September, 9-10.30 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Rita Utz-Wehle

Wir vertiefen die 18 harmonischen Übungen, hinzu kommen Atemübungen und auf Wunsch auch Teile des stillen Qigong. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen, teilweise auch im Liegen durchgeführt und sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Die Kursgestaltung erfolgt in weitgehender Absprache mit den Teilnehmern. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder bequeme flache Schuhe, Getränk

● 40780 Thal

Qigong

Di, 29. September, 18.15-19.15 Uhr 5 x

Gebühr: 38,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,
Entspannungsraum
Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40781 Thal

Qigong

Mi, 30. September, 8.30-9.30 Uhr 5 x

Gebühr: 38,- €

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25,
Entspannungsraum
Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

● 40793 Wen

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mi, 7. Oktober, 9-10 Uhr 8 x

Gebühr: 52,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong-Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk



● 40794 Wen

Qigong

Für Anfänger

Mo, 14. September, 17.30-18.30 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Wendelstein, MZR, Hans-Seufert-Halle, Am Schießhaus 2
Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

● 40795 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 14. September, 17.30-19 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, Hort
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40796 Wen

Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 14. September, 19.15-20.45 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Wendelstein, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10, Hort
Rita Utz-Wehle

Mit sanften Bewegungen, Selbstmassagen, Akupressuren und Stille-Übungen zur Harmonie und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gelangen. Auch für ältere Menschen geeignet. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe, Getränk

● 40797 Wen

Qigong

Für Fortgeschrittene

Mo, 14. September, 18.45-19.45 Uhr 10 x

Gebühr: 56,- €

Wendelstein, MZR, Hans-Seufert-Halle, Am Schießhaus 2
Thomas Übelacker

Die sanften und fließenden Bewegungen der Qigong Übungen können dabei helfen, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie lassen uns zur Ruhe kommen und stärken unsere Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken, Getränk

Faszien · Feldenkrais®

Faszien · Feldenkrais®

● 40800 Hip

Faszien machen beweglich

Mit der Franklin-Methode®

Fr, 16. Oktober, 18-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.
Rita Schön

Die Franklin-Methode ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen wir auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude. In diesem Workshop lernen wir Zusammenhänge im Körper über das fasziale Gewebe kennen. Wir rollen Muskel-Faszien-Bahnen ab und arbeiten mit speziellen Faszienübungen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Socken

● 40910 Bü

Feldenkrais® - Methode

Mo, 14. September, 18-19.15 Uhr 10 x

Gebühr: 80,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,
Bürgerbegegnungsstätte
Elvira Schiegl

Durch die Feldenkrais-Methode werden Sie Ihren Körper neu entdecken, seine Beweglichkeit verfeinern, sich harmonischer, freier und entspannter fühlen. Lassen Sie sich



davon überraschen, mit wie wenig Mühe Sie durch diese Bewegungslektionen viel bewirken. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für jeden Menschen, der interessiert ist, seinen Körper, seinen Geist und seine Sensibilität zu schulen.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, warme und bequeme Kleidung, Kissen

● 40911 Bü

Feldenkrais® - Methode

Die magische Rolle

Fr, 2. Oktober, 9-12 Uhr

Gebühr: 19,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Elvira Schiegl

Durch die Feldenkrais-Methode werden Sie Ihren Körper neu entdecken, seine Beweglichkeit verfeinern, sich harmonischer, freier und entspannter fühlen. Lassen Sie sich davon überraschen, mit wie wenig Mühe Sie durch diese Bewegungslektionen viel bewirken. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für jeden Menschen, der interessiert ist,

seinen Körper, seinen Geist und seine Sensibilität zu schulen.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, warme und bequeme Kleidung, Kissen

● 40912 Bü

Feldenkrais® - Methode

Für die Hüfte

Fr, 4. Dezember, 9-12 Uhr

Gebühr: 19,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Elvira Schiegl

An diesem Vormittag werden Sie Ihre Hüftgelenke erforschen und kennenlernen. Wenn die Hüftgelenke frei und mobil sind, werden auch Knie, Fußgelenke und Wirbelsäule entlastet. Seien Sie gespannt, wie sich dadurch Sitzen, Gehen, Stehen und Bücken verändert. **Bitte mitbringen:** Decke oder Matte, warme und bequeme Kleidung, Kissen



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörpfad kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● 40913 Hip

Feldenkrais® - Methode

Mi, 16. September, 10-11.15 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.

Elvira Schiegl

Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode hilft, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die anfangs sehr kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Sie sind leicht zu erlernen und können Verspannungen im ganzen Körper lösen. Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch und geistig. **Bitte mitbringen:** Decke oder Matte, warme und bequeme Kleidung, Kissen

● 40930 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode**Für Kiefer, Nacken und Schultern**

Fr, 18. September, 10-11.30 Uhr 12 x

Gebühr: 100,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Leichte Bewegungen, die ohne jegliche Anstrengung ausgeführt werden, helfen uns genau zu erspüren, wie die Bewegungen der einzelnen Gelenke und Muskeln zusammenhängen. Dadurch können wir übermäßige Anstrengung erkennen, sie reduzieren und zu mehr Entspannung finden. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40931 Wen

Entspannung mit der Feldenkrais®-Methode**Für Kiefer, Nacken und Schultern**

Sa, 16. Januar, 10-13.15 Uhr

Gebühr: 23,- €

Wendelstein, Jegelscheune
Heike Steinbauer

Durch Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit sind die Schultern und der Nacken meist sehr entspannungsbedürftig. Stress und übermäßige Anstrengung führen oft sogar zu Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Lektionen solche Spannungen

zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren, zu verändern und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

● 40932 Wen

Aufrecht sein mit der Feldenkrais®-Methode**Eine bessere Haltung**

Sa, 16. Januar, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 23,- €

Wendelstein, Jegelscheune
Heike Steinbauer

Wir erfahren durch ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, wie ein ausgeglichener Muskeltonus von der Vorder- und Rückseite des Rumpfes zu einer balancierten und aufrechten Haltung verhilft. Nur dann ist keine Muskularbeit für die Körperhaltung nötig und Sie können mehr Energie für Bewegungen und Aktivitäten nutzen. Diese Übungen sind leicht und ohne jegliche Anstrengung auszuführen. Es ist keine Vorkenntnisse oder Fitnessgrad erforderlich. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Bitte beachten Sie:**

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier
 arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche Äußerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



Gymnastik · Fitness

Gymnastik · Fitness

● 41000 Ab

Bodystyling**Mit Redondoball und Hanteln**

Di, 6. Oktober, 19.30-20.30 Uhr 10 x

Gebühr: 41,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Simone Maurer

Mit diesem abwechslungsreichen Training wird die gesamte Muskulatur trainiert, und wird mit Handgeräten wie Redondoball und Hanteln noch verstärkt. Das Training ist für jede Generation geeignet. Es wird das Herz-Kreislauf-System, Kondition, Koordination trainiert und mit fetziger Musik macht das Training sicher viel Spaß. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● 41010 All

Fatburner-Training**Ausdauertraining**

Do, 8. Oktober, 18-19 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2,

Turnhalle

Lisa Vierthaler

Hier handelt es sich um ein intensives Ausdauertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkräftigung, Koordination und Leistungsfähigkeit gefördert werden. Zu energiegeladener Musik wird der Stoffwechsel angeregt und

die Fettverbrennung angekurbelt. Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß an Sport & Bewegung hat. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk

● 41011 All

HIIT-Mix-Intervall-Training**Kondition, Koordination, Beweglichkeit**

Do, 8. Oktober, 19.15-20 Uhr 10 x

Gebühr: 37,- €

Allersberg, Sybilla-Maurer-Grundschule, Schulstr. 2,

Turnhalle

Lisa Vierthaler

Trainiere in dieser Stunde jeden Muskel Deines Körpers durch Intervall-Training. Wir starten mit einem Warm-Up. Danach wechseln sich zu fetziger Musik kurze, intensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Du verbesserst Deine Kondition, Koordination, Beweglichkeit und kräftigst die Muskulatur. Ein idealer Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Und das Beste: Durch den Nachbrenneffekt bringst Du Deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, -schuhe, Sportmatte, Getränk



DOZENTENPORTRAIT

**Lisa Vierthaler**

Übungsleiterin Fitness und Aerobic

Hauptberuflich arbeite ich als Bankfachwirtin, jedoch habe ich mich 2016 dazu entschlossen, die Ausbildung zur „Übungsleiterin Fitness und Aerobic“ sowie „Kursleiterin Bodyweight“ beim Bayerischen Turn- und Sportverband in München zu absolvieren. Bereits im Alter von 12 Jahren habe ich an den ersten Aerobic- und Sportstunden der VHS teilgenommen. Seither schlägt mein Herz für „Group Fitness“. Zusammen unter dem Motto „Gemeinsam bewegt man mehr“ macht doch das Trainieren zu fetziger Musik am meisten Spaß.



● 41023 Bü

Bodystyling

Bauch-Beine-Po

Mo, 14. September, 10.30-11.30 Uhr 16 x

Gebühr: 102,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Antje Renz

Hierbei handelt es sich um ein motivierendes, effektives und forderndes Ganzkörpertraining mit speziellem Fokus auf Bauch, Beine und Po. Nach einer intensiven Aufwärmphase erfolgt ein ausdauerndes Kräftigungsprogramm mit anschließenden Dehnungsübungen. Eine perfekte Kombination aus Ausdauer, Kraft und Straffung des Körpers sowie jede Menge Spaß. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41024 Bü

Pilates

Training für Körper und Geist

Mo, 14. September, 9.30-10.30 Uhr 16 x

Gebühr: 102,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Antje Renz

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, das unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit trainiert werden kann. Ziel ist es dabei, auf schonende Weise die Körperhaltung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen sowie die Beweglichkeit zu fördern. Durch die kontrollierte sowie konzentrierte Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und das eigene Körperbewusstsein geschult. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41025 Bü

POUND Fitness

Ganzkörpertraining

Fr, 18. September, 16.30-17.30 Uhr 16 x

Gebühr: 102,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Antje Renz

Hinter dem neuen Fitness-Trend aus den USA verbirgt sich eine Kombination aus Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining kombiniert mit Yoga- und Pilates-inspirierten Bewegungen. Das Trommeln mit leichtgewichtigen Drumsticks (RIPSTIX®) im Takt der Musik bietet eine unglaublich effektive Art, in der Gruppe zu trainieren. Entspannen sie, tanken sie neue Energie und lassen sie die Seele einfach baumeln. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41048 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 15. September, 18.45-19.30 Uhr 7 x

Gebühr: 26,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41049 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 15. September, 19.45-20.30 Uhr 7 x

Gebühr: 26,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41050 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 10. November, 18.45-19.30 Uhr 8 x

Gebühr: 30,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk



● 41051 Gre

Kickbox-Aerobic Knockout

Di, 10. November, 19.45-20.30 Uhr 8 x

Gebühr: 30,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Judith Regensburger

Kickbox-Aerobic ist ein Fatburner-Workout, das aus einer Kombination aus Boxen, Kickboxen, Aerobic und High Intensity Elementen besteht. Zu schweißtreibenden Beats ergibt es ein ideales Training, das die Muskelkräftigung, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau fördert. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

● 41052 Gre

HIIT

Do, 17. September, 18.30-19.15 Uhr 9 x

Gebühr: 31,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Franziska Streb

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. **Bitte mitbringen:** Matte und ein Getränk

● 41053 Gre

HIIT

Do, 17. September, 19.30-20.15 Uhr 9 x

Gebühr: 31,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Franziska Streb

HIIT = High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselforgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41054 Gre

Smovey-Training

Bewegung und Spaß mit Smovey-Ringen

Do, 24. September, 8.45-9.45 Uhr 12 x

Gebühr: 67,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Manuela Schmidt

Durch die Kombination von Bewegung und Schwingen der Smovey-Ringe werden Körper und Geist belebt und gleichzeitig die Handreflexzonen stimuliert. Diese Art von Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Lymphfluss, die Koordination und Beweglichkeit und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Für Entspannung sorgt im Anschluss an das Workout das Abrollen der verschiedenen Chakren mit den Smovey-Ringen. Die Übungen, begleitet von Musik, sind leicht zu erlernen. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

● 41055 Gre

Power Training

Alternativ zu Aqua Power am Abend

Di, 22. September, 18.15-19.15 Uhr 15 x

Gebühr: 83,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Mario Brzosc

Das Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer. Trainiert wird auf der Matte mit flotter Musik. Das Intervalltraining bringt sie zum Schwitzen und die Pfunde zum Schmelzen. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk

● 41074 Hip

Smovey-Fitness-Training

Mit Schwung beweglich bleiben

Fr, 18. September, 17-18.30 Uhr 6 x

Gebühr: 57,- €

Hilpoltstein, Seezentrum Heuberg, Wasserwacht
Irmgard Zollner

Probieren Sie die neuen, außergewöhnlichen Fitness-, Gesundheits-, und Therapieringe "Smovey" einfach mit mir aus. Egal in welchem Fitness Level Sie sind, machen Sie mit, um das Herz-, Kreislaufsystem zu stärken, sich fit zu halten und mit Gleichgesinnten Spaß zu haben. Wir walken dynamisch durch die wunderschöne Natur. Durch die Schwingkraft der Ringe werden beim Gehen automatischer Schultergürtel und Arme besonders gelenkschonend mitbewegt. Dabei wird auch die Rückenmuskulatur gestärkt. An verschiedenen Stationen machen wir Halt und trainieren zusätzlich Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Am Ende der Stunde rundet



Dehnung und Lymphaktivierung das Training sanft ab. Ringe können mitgebracht oder gegen Gebühr vor Ort ausgeliehen werden.

● **41101** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 14. September, 17-18.15 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● **41101A** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 21. September, 17-18.15 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● **41102** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 14. September, 18.15-19.30 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● **41102A** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 21. September, 18.15-19.30 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● **41105** Red

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 14. September, 19.45-21 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte



● 41106 Röd

BodyART®

Bewegung, Gymnastik, Fitness

Mo, 16. November, 19.45-21 Uhr 8 x

Gebühr: 64,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Tagungsraum
Stephanie Schwarm

BodyART® fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. Ziel des BodyART®-Trainings ist letztendlich das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. In den USA wurde BodyART® zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte

● 41114 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 24. September, 9.30-10.45 Uhr 8 x

Gebühr: 115,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41115 Rött

fitdankbaby® MINI

Fitness für Dich & Dein Baby - für Babys 3-14 Monate

Do, 26. November, 9.30-10.45 Uhr 8 x

Gebühr: 115,- €

Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, kl. Turnhalle
Stache Fitness + Tanz

Fitnessstraining und Muskulaturstärkung für die Mama - mit Übungen für und mit ihrem Baby. Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt. Sie kräftigen die gesamte Muskulatur der Mama und bringen stetig steigend den Körper langsam wieder in Form. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) gelegt. Die Babys werden

durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, Getränk für Mama und Baby

● 41127 Rohr

Bodystyling

Di, 22. September, 8.45-9.45 Uhr 14 x

Gebühr: 70,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Simone Wendland

Ein Kurs zum Muskelaufbau und zur Körperstraffung für eine optimale Figur und einen gesunden Rücken. Das Ganzkörpertraining besteht aus abwechslungsreichen Kräftigungsübungen und einer anschließenden Dehnungseinheit. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Matte, Getränk

● 41140 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 16. September, 19-20 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41141 Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 16. September, 20.15-21.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung,



Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● **41142** Roth

Fitness- und Figurtraining

Mo, 14. September, 20.30-21.30 Uhr 15 x

Gebühr: 67,- €

Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle

Daniela Lohmüller

Mit viel Spaß und fetziger Musik fit für den Alltag werden. Das Aufwärmen und der Ausdauerpart bestehen aus einfachen Aerobicritten. Danach folgen Übungen zur Erhaltung der Muskulatur und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden hauptsächlich Übungen aus dem Bereich Pilates eingebaut. Zum Abschluss der Stunde werden alle beanspruchten Muskeln gedehnt und entspannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe mit fester Sohle, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● **41144** Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 25. November, 19-20 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewegung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● **41145** Roth

Latin Dance Aerobic

Mi, 25. November, 20.15-21.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8

Fabiola Ferreira-Teschner

Latin Dance Aerobic ist der moderne Mix aus Tanz und Sport für alle, die sich gerne bewegen. Es werden die Muskeln gekräftigt, geformt und gedehnt. Zu dem Musik-Mix aus Südamerika (Salsa, Merengue und Samba) wird das Herz-Kreislauf-System zu lateinamerikanischen Rhythmen trainiert, sowie die Koordination und die Konzentration geschult. Durch die kontrollierte und kontinuierliche Bewe-

gung in einem niedrigen Herzfrequenzbereich werden viele Kalorien verbrannt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sporthallenschuhe, Handtuch, Getränk

● **41156** Swa

Thairobic

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 14. September, 19.30-20.15 Uhr 10 x

Gebühr: 34,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 2
Simone Laube

Die Kombination aus Aerobic, Taekwondo und Boxen ergibt ein schweißtreibendes Powerworkout. Dabei soll vor allem die Ausdauer verbessert und Stress abgebaut werden. Die einzelnen schnellen Übungen regen die Reaktions- und Nervomotorik an. Ab und an findet auch ein Zirkeltraining zur Muskelkräftigung statt. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Das Training ist für Frauen und Männer geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Sportmatte, Handtuch, Getränk

● **41157** Swa

Krafttraining ohne Geräte

Für jedes Alter geeignet

Fr, 18. September, 9-10.30 Uhr 10 x

Gebühr: 74,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 3
Gabriele Rühl

Was können wir mit Krafttraining erreichen? Es bringt uns mehr Fitness, Kraft und Wohlbefinden. Es formt die Figur, reduziert Körpergewicht und gibt eine bessere Haltung. Stärkt die Rumpfmuskeln zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Osteoporose. Wir arbeiten in Anlehnung an das MaxxF-Trainingsprogramm. Wissenschaftlich getestet haben sich diese Übungen wirksamer erwiesen als alle bisher bekannten Krafttrainingsübungen. Bei körperlicher Anstrengung schüttet das Gehirn die Glückshormone Serotonin und Endorphin aus, man fühlt sich befreit und ist dadurch weniger schmerzempfindlich. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● **41158** Swa

Bewegter Rücken

Mo, 14. September, 18.30-19.15 Uhr 10 x

Gebühr: 48,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 2
Simone Laube

In diesem Kurs wird ein zeitgemäßes und dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechendes Haltungs- und



Rückentraining angeboten. Mit fließenden harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik erleben Sie ein faszinierendes Training. Durch immer wiederkehrende Bewegungsabläufe aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel. Das Training ist für Jedermann geeignet, da es auch im Reha-Bereich angewendet wird. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, dicke Strümpfe, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

● 41159 Swa

Fit und aktiv

Mi, 30. September, 17-18 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Gabriele Rühl

Sie wollen fit bleiben und werden? Mit diesem sanften und doch sehr effektiven Bewegungsprogramm, kommen Sie wieder in Form. Nach einem kurzen Aufwärmen, folgen verschiedene Balance-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen. Ein angenehmes Stretching am Ende rundet das Bewegungsprogramm ab. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

● 41171 Thal

Tanzfitness (vormals Zumba®)

Mo, 14. September, 18.30-19.30 Uhr 10 x

Gebühr: 45,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Pamela Bauernfeind

Mit dem Kurs Tanzfitness bieten wir ein einzigartiges Ganzkörper-Fitness-Programm zu lateinamerikanischen Rhythmen und moderner Musik an. Straffen und formen sie ihren Körper mit einem Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Samba und vielem mehr. Für jedes Alter geeignet. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

● 41172 Thal

Bodystyling

Fit mit Fun

Mo, 14. September, 19.30-20.30 Uhr 15 x

Gebühr: 67,- €

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4
Katja Bock

Nach einer Aufwärmphase mit Aerobic-Schritten werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Besondere Aufmerksamkeit erhalten dabei Bauch, Beine, Po und Rücken. Für alle, die mal wieder was für sich tun und mit Spaß schwitzen möchten. **Bitte mitbringen:** Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

● 41185 Wen

Smovey-FIT-Training Kennenlern-Workshop

So, 27. September, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten) (inkl. Leihgebühr)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. "Smovey" steht für "swing, move and smile". Mit speziellen Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Die Übungen kräftigen den Rücken, straffen das Bindegewebe und stärken das Immunsystem. Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Menschen mit Einschränkungen können im Sitzen schwingen. Zum Abschluss nutzen wir die Schwingringe zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41186 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Anfänger

Mo, 28. September, 16.45-17.45 Uhr 12 x

Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,

Mehrzweckraum

Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Für Anfänger geeignet. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk



● 41187 Wen

Smovey-Fit-Training

Schwung und Bewegung mit Schwingringen - Fortgeschrittene

Mo, 28. September, 18-19 Uhr 12 x
Gebühr: 94,- € (inkl. Materialkosten)
Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29,
Mehrzweckraum
Sonja Maier

Smoveys sind leichte Schwingringe, die bei rhythmischer Bewegung vibrieren. Mit speziellen Übungen im Stehen, Liegen und Gehen trainieren wir unsere Muskeln. Der Rücken wird gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und die Koordination geschult. Zum Abschluss der Übungen nutzen wir die Smoveys zur eigenen oder gegenseitigen Massage. Die Smoveys werden zur Verfügung gestellt. Bei geeigneter Witterung und Lichtverhältnisse walken wir an der frischen Luft. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 41188 Wen

Iso-Gym® und orientalischer Tanz

Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining

Fr, 18. September, 17.30-19 Uhr 15 x
Gebühr: 101,- €
Wendelstein, Mittelschule, Am Schießhaus 2,
MZR Hans-Seufert-Halle
Ute Dietz

Sie möchten Gesundheit und Wohlbefinden steigern? Mit Isolationsgymnastik (Iso-Gym®) mobilisieren Sie die gesamte Körpermuskulatur und erleben so beim Tanzen bewusster Ihre Bewegungen. So verbessern sich Ihre Haltung und Ausrichtung. Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Arm- und Bein-Koordination, fuß- und gelenkschonende Übungen stehen im Vordergrund und werden mit traditioneller und moderner Musik aus dem Orient geübt. Natürlich werden auch mal typische Tanzkombis des Orientalischen Tanzes und Yoga-Asanas den Abend bereichern. Keine Ermäßigung möglich.

● 41190 Wen

Hulatänze aus Hawaii

"Let's Dance im Hula-Style"

Sa, 24. Oktober, 14.30-17 Uhr
Gebühr: 19,- €
Wendelstein, Hort, Röthenbach b.St.W., Am Zehnthof 10,
1. Stock
Ute Dietz

Bei den Hula Tanzstilen werden mit einfachen Schritten, Handgesten und schönen Armbewegungen die Texte der Hawaiilieder dargestellt. Manche rhythmisch beschwingt und flott, andere langsam und sinnlich. Lasst Euch durch die Musik und die getanzten Geschichten der Hawaiianer überraschen. Keine Ermäßigung möglich.

Gymnastik für Senioren

Gymnastik für Senioren

● 41206 Red

Seniorengymnastik

Do, 17. September, 14.30-16 Uhr 8 x
Gebühr: 60,- €
Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,
Mehrzweckhalle
Stephanie Schwarm

Eingeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the foreground, a single white water lily flower is in full bloom, surrounded by several large green leaves. The water is dark and reflects the light. The overall scene is peaceful and natural.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



● 41207 Red

Seniorengymnastik

Do, 19. November, 14.30-16 Uhr 8 x

Gebühr: 60,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 7,

Mehrzweckhalle

Stephanie Schwarm

Engeladen sind alle, die zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten zusammen kommen wollen. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Durch Gleichgewichtsübungen stärken Sie vorrangig die Beinmuskulatur, eine wichtige Voraussetzung bei der Prävention von Stürzen. Mit Dehnübungen fördern Sie die Elastizität und Flexibilität des ganzen Körpers. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Die Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Dehnbarkeit sind auch für Personen geeignet, die noch nie geturnt haben. **Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Getränk

● 41210 Swa

Sitzgymnastik

Für SeniorInnen jeden Alters

Mi, 16. September, 10-11 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Halle 1

Stephanie Schwarm

Wir laden Sie zu altersgerechter Bewegung unter Gleichgesinnten ein. Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sind unsere Mittel. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Spaß an der Bewegung und Freude an der Geselligkeit kommen dabei ganz von selbst. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

● 41215 Wen

Bewegung trotz(t) Demenz

Für Menschen mit beginnender Demenz und Angehörige

Sa, 14. November, 14.30-16.30 Uhr

Gebühr: 17,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Sonja Maier

Mit leichten und einfachen Übungen werden Menschen mit beginnender Demenz oder Gedächtnisproblemen und ihre Angehörigen angeleitet, sich gemeinsam zu bewegen. Dies tun wir auf vielfältige Weise im Sitzen, Gehen und Stehen. Kleingeräte helfen uns dabei, Kraft und Koordination zu trai-

nieren, im Gleichgewicht und beweglich zu bleiben, das Gedächtnis zu fördern, uns wohl zu fühlen und Spaß zu haben. Individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Pilates

Pilates

● 41220 Ab

Pilates Basics

Mi, 23. September, 19-20 Uhr 9 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle

Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonders Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● 41221 Ab

Pilates Basics

Mi, 2. Dezember, 19-20 Uhr 9 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle

Daniela Kahler

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Das Training besteht aus vielen bekannten Übungen mit Elementen aus dem Yoga und wird überwiegend auf der Matte ausgeführt. Sanfte und fließende Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Besonders Augenmerk gilt der tief liegenden Muskulatur der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Mit Pilates trainiert man Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk



● 41225 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 6. Oktober, 18-19 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41226 All

Pilates Ganzkörpertraining

Di, 6. Oktober, 19.15-20 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Allersberg, Kirchstraße 1, vhs-Raum

Matthias Mixdorf

Die Pilates Methode verbindet auf einzigartige Weise die wesentlichen Elemente eines ganzheitlich orientierten Fitness Programms: kontrollierte Bewegung, Atmung, Koordination, Konzentration und Präzision mit therapeutischen Elementen der Schulung von Haltung und Körpergefühl. Ideal auch zur Stärkung des Beckenbodens. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

● 41235 Gre

Pilates mit Beckenbodentraining

Eine Stunde zum Wohlfühlen

Di, 15. September, 17.15-18.15 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula

Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch-, und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken, Handtuch, Getränk

● 41236 Gre

Pilates

Für den Rücken

Di, 15. September, 18.30-19.30 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Alte Aula
Petra Streb

Die Stunde beginnt mit dem Konzept "Bewegter Rücken", wobei durch schwungvolle, rhythmische Bewegungen das Gleichgewicht und die Haltung verbessert und das fasziale Bindegewebe gelockert wird. Die anschließenden Pilatesübungen fordern Beckenboden-, Bauch- und die tiefe Rückenmuskulatur (Stabilisatoren). Das Training kräftigt, entspannt und dehnt. Es fördert zudem die Körperwahrnehmung und Konzentration. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken, Handtuch, Getränk

● 41240 Hip

Pilates

Fr, 18. September, 10.45-12.15 Uhr 12 x

Gebühr: 89,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

1.9 Entsp.

Susanne Jakob

Pilates ist ein wunderbares Training, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern sich schnell Wohlbefinden, Körperbewusstsein, Aussehen und Fitness. Egal ob Sie schon sehr fit sind oder bisher keinen Sport treiben, gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen und steigern uns Schritt für Schritt erfolgreich zu einem rundherum glücklicheren Körper. Dank der flexiblen Übungen können Menschen auf unterschiedlichen sportlichen Level gemeinsam trainieren. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Matte

● 41248 Rött

Pilates

Für den Rücken

Fr, 8. Januar, 18.30-19.45 Uhr 6 x

Gebühr: 37,- €

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14, 1. OG
Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tief liegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem wer-



den Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. **Bitte mitbringen:** Matte

● 41250 Rohr

Pilates

Mi, 14. Oktober, 9-10.15 Uhr 10 x

Gebühr: 62,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle Regina Jubl

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. **Bitte mitbringen:** Matte, zwei Handtücher, warme bequeme Kleidung, es wird barfuß oder in Socken trainiert

● 41260 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Di, 15. September, 8.45-10 Uhr 15 x

Gebühr: 77,- €

Online-Kurs

Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur.

● 41261 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 17. September, 17.30-18.30 Uhr 15 x

Gebühr: 61,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1+2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41262 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 17. September, 18.45-19.45 Uhr 15 x

Gebühr: 61,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1+2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41263 Swa

Pilates im Gleichgewicht

Aufbaukurs - für jedes Alter geeignet

Do, 17. September, 20-21 Uhr 15 x

Gebühr: 61,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 1+2
Diana Lorenz

Pilates ist ein sanftes und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - insbesondere der



Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie trainieren gezielt die zentrale Rumpfmuskulatur. Dies hat eine stabilisierende Wirkung und stützt Ihre ganze Wirbelsäule. Zusätzlich soll die oft verspannte Rückenmuskulatur durch fließende Bewegungen eine wohltuende Lockerung erfahren. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und Körperstraffung durch eine starke Muskulatur. **Bitte mitbringen:** Sportmatte, großes Handtuch, Socken, kleines Kissen, Getränk

● 41264 Swa

Pilates für den Rücken

Fr, 2. Oktober, 17.30-18.45 Uhr 8 x

Gebühr: 50,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2, Sportraum 2
Heike Flügel

Pilates ist eine wohltuende, sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Durch das Training der tief liegenden Muskulatur verbessert sich die Körperhaltung und der Rücken wird gestärkt. Fließende Bewegungen lockern Verspannungen. In Verbindung mit dem Atem werden Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert. So verhilft Pilates unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Am Freitag, 20.11.2020 findet kein Kurs statt. **Bitte mitbringen:** Matte, dicke Socken

● 41270 Thal

Pilates

Für Einsteiger

Do, 17. September, 18.30-19.30 Uhr 7 x

Gebühr: 39,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum
Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte, Socken, Getränk

● 41271 Thal

Pilates

Für Einsteiger

Do, 7. Januar, 18.30-19.30 Uhr 5 x

Gebühr: 28,- €

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23,
Musikraum

Claudia Mersch

Pilates - eine Methode des ganzheitlichen Körpertrainings - besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie werden konzentriert ausgeführt mit einer rückschonenden Haltung und mit Bewegungen im Einklang mit dem fließenden Atem. Die Übungen trainieren Ihre Muskulatur und schulen Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte, Socken, Getränk

Wirbelsäule · Beckenboden

Wirbelsäule · Beckenboden

● 41300 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 23. September, 18-19 Uhr 9 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41301 Ab

Rückenfit

Kraft und Beweglichkeit für die Rumpfmuskulatur

Mi, 2. Dezember, 18-19 Uhr 9 x

Gebühr: 45,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Turnhalle
Daniela Kahler

In der heutigen Zeit der Bewegungsarmut zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, damit verbundene chronische

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle zu den Zivilisationserkrankungen. In dieser Stunde sprechen wir die Wirbelsäule mit ihren gesamten Strukturen, Schulter-, Nackenbereich sowie die Beckenmuskulatur an. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Indoor Turnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● 41310 All

Beckenbodentraining für Frauen

Di, 10. November, 19-20.15 Uhr 6 x

Gebühr: 42,- €

Allersberg, Gilardihaus, vhs-Raum, Eingang Zwischenmarkt
Ulrike Brosowski

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht - solange, bis wir merken, dass er seine Kraft und Elastizität eingebüßt hat. Aber wir können lernen, die Muskeln des Beckenbodens zu trainieren und zu stärken. Das Beckenbodentraining beinhaltet sowohl Spannungs- als auch Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Ein stabiler Beckenboden bietet den inneren Organen Halt und kann zu einem positiven Körpergefühl ganz entscheidend beitragen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke, Schreibzeug

● 41335 Geo

Spiralstabilisation

Für eine gesunde Wirbelsäule - Einführungskurs

Sa, 19. September, 16-19.30 Uhr

Gebühr: 23,- €

Georgensgmünd, Ballettschule, Bahnhofstr. 24
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Dieser Tageskurs ist wichtig für Teilnehmende an den Kursen Spiralstabilisation I und II. **Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung, warme Socken, Trinken

● 41336 Geo

Spiralstabilisation

Für eine gesunde Wirbelsäule - Anfänger

Mo, 21. September, 18.30-19.30 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,
Sporthalle am Schulzentrum
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten nach Möglichkeit am Einführungstag (Kurs 41335) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung, warme Socken, Trinken

● 41337 Geo

Spiralstabilisation

Für eine gesunde Wirbelsäule - Fortgeschrittene

Mo, 21. September, 19.45-20.45 Uhr 10 x

Gebühr: 64,- €

Georgensgmünd, Dr.-Mehler-Schule,
Sporthalle am Schulzentrum
André Berger

Unsere Haltung drückt unseren momentanen emotionalen Zustand aus. Durch Aktivierung der Muskelketten wird die Wirbelsäule nach oben gedehnt. Während des Übens verursacht die "Spirale Muskelkette" eine Stabilisierung unserer Körpermitte. Es entsteht eine Aufrichtung der Wirbelsäule, wobei der Druck auf die Bandscheiben vermindert wird. Spannungen und Verkürzungen in der vertikalen Muskulatur werden gedehnt, während die geschwächte spirale Muskulatur aufgebaut wird. Durch regelmäßiges Üben erzeugen wir ein natürliches Zusammenspiel der einzelnen Muskeln und somit ist der Weg zu einem aktiven stabilen Gang und einer gesunden Körperhaltung gegeben. Neueinsteiger, die noch keinen Kontakt mit der SM-System-Methode hatten, sollten am Einführungstag (Kurs 41335) teilgenommen haben. Ein Einstieg in die Methode ohne Einführung muss vorher mit dem Kursleiter abgesprochen werden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung, warme Socken, Trinken



● 41351 Gre

Gesund & fit

Wirbelsäulengymnastik

Do, 17. September, 9-10 Uhr 12 x

Gebühr: 60,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

● 41352 Gre

Gesund & fit

Wirbelsäulengymnastik

Do, 14. Januar, 9-10 Uhr 4 x

Gebühr: 20,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Judith Regensburger

In diesem Kurs trainieren Sie den Körper mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur und um die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist erforderlich, um Rückenproblemen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg. **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

● 41353 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 9-9.45 Uhr 15 x

Gebühr: 56,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41354 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 10-10.45 Uhr 15 x

Gebühr: 56,- €

Greding, Marktplatz 6, Sparkassensaal
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41355 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 17-17.45 Uhr 15 x

Gebühr: 56,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41356 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 18-18.45 Uhr 15 x

Gebühr: 56,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken



● 41357 Gre

Rücken Fit

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 19-19.45 Uhr 15 x

Gebühr: 56,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Tanja Lay-Weitzel

Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern. U.a. werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte/Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

● 41374 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegungen statt schonen

Mo, 14. September, 18-19 Uhr 15 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41375 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegungen statt schonen

Mi, 16. September, 18.30-19.30 Uhr 15 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41376 Hip

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Bewegungen statt schonen

Mo, 14. September, 19-20 Uhr 15 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
Heike Teufel

Vermittelt werden gezielte Übungsprogramme zur Unterstützung der Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule. Der Kurs dient zur Prophylaxe von Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Schultermuskulatur. **Bitte mitbringen:** Matte, Gymnastikband, Turnschuhe, bequeme Kleidung

● 41377 Hip

Wirbelsäulengymnastik

Fr, 18. September, 17-18 Uhr 15 x

Gebühr: 74,- €

Hilpoltstein, Meckenhausen D16, Grundschule, kl. Turnhalle
Ursula Dietzel

Ein Gymnastikprogramm als Basis für eine bessere Haltung und Beweglichkeit. Das Körperbewusstsein wird geschult, Haltungsfehler erkannt und verbessert. Die Schlüssel Muskeln werden in ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Elastizität gezielt trainiert. Es wird mit und ohne Handgeräte gearbeitet. **Bitte mitbringen:** Matte, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 41428 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 18-19 Uhr 14 x
Gebühr: 57,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Sandra Federl

Das Training enthält Übungsformen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Lockerung und Dehnung der wichtigsten Muskelpartien des Körpers. Erreicht werden damit eine Verbesserung des Bewegungsflusses, die Stabilisierung der Wirbelsäule sowie die Lösung von Verspannungen, vor allem im Nackenbereich. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41429 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 10-11 Uhr 14 x
Gebühr: 57,- €

Rohr, Sportheim, Weilerer Berg 16, Turnhalle
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41430 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Starker Rücken

Mi, 23. September, 19.30-20.30 Uhr 14 x
Gebühr: 57,- €

Rohr, Regelsbach, Grundschule, Hengdorfer Str.33, Turnhalle
Sandra Federl

Sie dürfen sich auf ein abwechslungsreiches, gesundes Rückentraining freuen. Ziel ist es, mit Übungen die obere und untere Rückenmuskulatur sowie die Bauchmuskeln zu stärken. Somit wird die Haltung, Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41431 Rohr

Wirbelsäulengymnastik

Mi, 23. September, 20-21 Uhr 14 x
Gebühr: 57,- €

Rohr, Feuerwehrhaus, Bachstr. 2, Schulungsraum
Simone Wendland

Eine Gymnastik, die sowohl die Wirbelsäule, als auch alle anderen Gelenke mobilisiert, wobei die entsprechenden Muskelgruppen trainiert werden. Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität aller Gelenke erhalten und verbessert. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, warme Decke oder Isomatte

● 41456 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 5. Oktober, 18-18.45 Uhr 15 x
Gebühr: 46,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball

● 41457 Swa

Wirbelsäulengymnastik

Mo, 5. Oktober, 19-19.45 Uhr 15 x
Gebühr: 46,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Edda von Janda-Eble

Anmeldung nur auf frei werdende Plätze. Wenden Sie sich bei Interesse bitte an die vhs Schwanstetten. **Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Pezzi-Ball



Zumba®

Zumba®

● 41576 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 14. September, 18.15-19.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41577 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Mo, 14. September, 19.30-20.30 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41578 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 17. September, 18-19 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41579 Roth

Zumba® Gold

Für Jung und Alt

Do, 17. September, 19.15-20.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum

Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41580 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 23. November, 18.15-19.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41581 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Mo, 23. November, 19.30-20.30 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41582 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 26. November, 18-19 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

● 41583 Roth

Zumba® Gold
Für Jung und Alt

Do, 26. November, 19.15-20.15 Uhr 8 x

Gebühr: 40,- €

Roth, Schule am Stadtpark, Gymnastikraum
Monique Buchwald

Für alle, denen es in einem Zumba® Fitness Kurs zu schnell geht. Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollten. Aber auch für die alle, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesunden Leben erst begonnen haben oder beginnen möchten. Zumba® GOLD bietet ein leichtes Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik mit anregenden und leicht erlernbaren Bewegungen in einer mitreißenden Atmosphäre. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt.

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuber, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzeugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche Äußerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



(Nordic) Walking

● 41595 Rohr

Zumba® Gold

Mo, 28. September, 18-19 Uhr 10 x

Gebühr: 50,- €

Rohr, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
Melanie Kuch

Zumba Gold ist Zumba® für jeden! Egal, ob (Wieder-)Einsteiger, aktive Senioren, Menschen mit ein paar Pfund zu viel oder mit leichten Bewegungseinschränkungen. Basierend auf dem Zumba-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen zu verbinden, orientiert sich Zumba Gold an den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer. Die Choreographien sind leichter, das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (keine Sprungbewegungen). **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41601 Swa

Zumba® Gold

Für Anfänger

Di, 15. September, 16-17 Uhr 13 x

Gebühr: 65,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Romana Mosburger

Das neue Tanz-Bewegungsprogramm wurde in Bewegung, Choreografie und Tempo für all diejenigen entwickelt, die ihre Koordination langsam und gezielt aufbauen möchten oder aufgrund von besonderen körperlichen Bedürfnissen, wie etwa Knie-, Schulterprobleme oder Übergewicht ein schonendes Aufbautraining betreiben sollen. Aber auch für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen gesunden Leben beginnen wollen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

● 41602 Swa

Zumba® Fitness

Di, 15. September, 17.15-18.15 Uhr 13 x

Gebühr: 65,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Romana Mosburger

Zumba® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen mit den heißen Tanzschritten und schon war Zumba® geboren. Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

(Nordic) Walking

(Nordic) Walking

● 41656 Roth

Walking ohne Stöcke

Do, 8. Oktober, 18-19 Uhr 15 x

Gebühr: 74,- €

Roth, Festplatz, Otto-Schrimppf-Str. 9, Parkplatz
Susanne Kündinger

Walking, auch ohne Stöcke, ist ein gesunder Ausdauersport für Jedermann. Im Herbstkurs laufen wir auf beleuchteten Wegen und entdecken dabei so manche "unbekannte" Ecke in Roth. Nach einer anstrengenden Woche tut eine Stunde Bewegung mit netten Leuten an der frischen Luft richtig gut und macht den Kopf frei. wir laufen in dieser Stunde ca. 5 Kilometer.

● 41657 Wen

Nordic Walking

Bewegung mit Spaß und Freude

Mo, 14. September, 9.45-11.15 Uhr 8 x

Gebühr: 76,- €

Wendelstein, Gymnasium, In der Gibitzen 29, Parkplatz
Ulla Quarda

Sie möchten nach dem Winter wieder in Schwung kommen, ein paar Kilo verlieren, oder einfach fit bleiben? Ich vermittele Ihnen Spaß und Freude an der gesunden Bewegung. Dieser

Bitte beachten Sie:



Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Kurs richtet sich an alle, egal welches Alter, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, Mütter mit Kind in der Trage, nach einer Schwangerschaft oder OP. Nordic-Walking-Stöcke können bei der Dozentin ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben). **Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

● 41753 Roth

Erfolgreiche Deeskalation

Crashkurs - Kommunikation und Selbstschutz

Sa, 23. Januar, 13-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Roth, TSG 08, Ostring 28, Seminarraum 1. OG
Horst Suck

Sie erhalten einen besonderen Einblick in die erfolgreiche Deeskalation. Mit der richtigen Strategie steigern Sie die Chance die Situation nicht eskalieren zu lassen. Der Fokus liegt auf dem praktischen Mehrwert für die Teilnehmenden. Ist das Gegenüber nicht empfänglich für Kommunikation und die Situation eskaliert, dann brauchen Sie die nötige Handlungskompetenz, um sich selbst schützen zu können. Ein effektiver und kurzweiliger Kurs mit einem tollen Mix an Theorie und Praxis. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Wassergymnastik · Aquafitness

Wassergymnastik · Aquafitness

● 41820 Gre

Wassergymnastik

Mo, 5. Oktober, 12-12.45 Uhr 14 x

Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die

Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● 41821 Gre

Wassergymnastik

Mo, 5. Oktober, 12.45-13.30 Uhr 14 x

Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● 41822 Gre

Wassergymnastik

Mo, 5. Oktober, 13.30-14.15 Uhr 14 x

Gebühr: 43,- € (+ Eintritt)

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und als Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.

● 41823 Gre

Aqua Power

Mo, 5. Oktober, 14.15-15 Uhr 14 x

Gebühr: 52,- € (+ Eintritt)

Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Petra Streb

Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper rundum etwas Gutes zu tun. Sie trainieren den Körper sanft durch Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Muskulatur, zum Training der Atemmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe entlastet werden, ergibt sich eine freiere Gelenkbewegung und zur Folge die Lockerung und Beweglichkeitsförderung. In Zusammenarbeit mit der DJK Grafenberg.



● 41831 Gre

Wassergymnastik

Di, 22. September, 16.45-17.30 Uhr 15 x
Gebühr: 46,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41832 Gre

Wassergymnastik

Di, 22. September, 17.30-18.15 Uhr 15 x
Gebühr: 46,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosc

Mit der Unterstützung des Wassers zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme und eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule, bzw. der Rücken im Mittelpunkt der Wassergymnastik steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert, der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41833 Gre

Aqua Power

Di, 22. September, 18.15-19.15 Uhr 15 x
Gebühr: 61,- € (+ Eintritt)
Greding, Hallenbad, Am Hallenbad 1
Mario Brzosc

Ich will... fit werden, mehr Ausdauer haben, abnehmen, Beweglichkeit, Kräftigung, auspowern usw. Dann sind Sie hier richtig. Wir beginnen langsam und steigern uns bis zum Äußersten. Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die Spaß im Wasser und an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun wollen. Besonderen Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln trainiert und der Kurs ist auch auf einer Schwimmbahn.

● 41840 Hip

Wassergymnastik

Mo, 21. September, 17-18 Uhr 15 x
Gebühr: 67,- € (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41841 Hip

Wassergymnastik

Mo, 21. September, 20-21 Uhr 15 x
Gebühr: 67,- € (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Mario Brzosc

Ihre Fitness und Beweglichkeit wird sich verbessern! Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme oder eingeschränkte Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kraftausdauer und Kräftigung der Muskulatur gelegt, wobei der Rücken im Mittelpunkt steht. Es wird teilweise mit Hilfsmitteln und Wasserwiderstand trainiert. Das Training wird mit motivierender Musik begleitet. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad C. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

● 41843 Hip

Wassergymnastik

Mi, 16. September, 17-17.45 Uhr 15 x
Gebühr: 51,- € (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Dieser Kurs ist hauptsächlich für Personen gedacht, die eine sitzende, bewegungsarme Tätigkeit ausüben. Besonderer Wert wird hier auf die Kräftigung und Entspannung der Muskulatur gelegt, wobei die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe



● **41844** Hip

Wassergymnastik

Mi, 16. September, 17.45-18.30 Uhr 15 x
Gebühr: 51,- € (inkl. Eintritt)
Hilpoltstein, Auhof, Schwimmbad
Isabell Kraus

Leichte Aqua-Fitness, kombiniert mit Wassergymnastik, zur Lockerung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur. Wassertiefe: ca. 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad. Auch für Nichtschwimmer geeignet. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Badeschuhe

● **41867** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 16. November, 19-19.45 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41868** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Mo, 16. November, 19.45-20.30 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum Überkochen gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41869** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 17. November, 19.15-20 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Mit Hilfe von fetziger Musik und schnellem Tempo wird das Wasser zum "Überkochen" gebracht. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41870** Red

Aquafitness

Für Fortgeschrittene

Di, 17. November, 20-20.45 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Komplexere und anspruchsvolle Übungen verbessern die Ausdauer und Kraft der Muskulatur. Wassertemperatur 32-33 Grad. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● **41871** Red

Aquanastik

Mi, 18. November, 8.45-9.30 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umlie-



genden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41872 Red

Aquanastik

Mi, 18. November, 10.15-11 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aquanastik - der neue Trend im Gesundheitssport, mit leichten Handgeräten und Musik. Durch gelenkschonende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen Sie die Muskulatur ganzheitlich und stabilisieren den Kreislauf. Dazu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen, damit Sie "aqua-fit" werden. Wassertemperatur 33 Grad. Personen mit koronaren Herzerkrankungen und/oder hohem Blutdruck wird vor Kursteilnahme die Konsultation mit dem Hausarzt empfohlen. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

● 41873 Red

Aquafitness

Bauch, Beine, Po

Do, 19. November, 19.15-20 Uhr 9 x
Gebühr: 85,- € (inkl. Eintritt)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Aqua BBP: Aqua Bauch/Beine/Po ist spezielles Training für die Problemzonen. Es ist vor allem gelenkschonend. Bei der Bewegung im Wasser werden alle Muskeln, vor allem die gewünschten BBP Muskeln, besonders gefordert und angesprochen. Flotte Musik bringt den Körper in Schwung und das Herz-Kreislauf System wird ebenso angeregt. Bitte parken Sie in den Parkbuchten der umliegenden Straßen! In Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badeschuhe, Duschzeug, Handtuch

Schwimmkurse

Schwimmkurse für Erwachsene

● 41911 Roth

Schwimmkurs

Für Erwachsene

Fr, 9. Oktober, 17.45-18.30 Uhr 10 x
Gebühr: 180,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren, wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 41912 Roth

Schwimmkurs

Für Erwachsene

Fr, 15. Januar, 17.45-18.30 Uhr 10 x
Gebühr: 180,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt; sie spüren, wie das Wasser trägt. Sie erlernen die Brustarm- und Beinbewegung, die Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen. In Zusammenarbeit mit Ullis Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung



Auf dem Wasser · Bootsführerscheine

Auf dem Wasser · Bootsführerscheine

● 41955 Geo

Theorie zum Sportbootführerschein im Küstenbereich

Do, 26.11./03.12./10.12./17.12./14.01./21.01., jeweils 19-22 Uhr

Sa, 05.12., 9-16 Uhr

Gebühr: 250,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10 (Zufahrt Petersgm.Str.)

Hans-Jürgen Buchard

Sportbootführerschein für den Küstenbereich, SBF-See. Keine Vorkenntnisse notwendig. Kursinhalt: Navigation (Arbeiten in der Seekarte, Leuchtfeuer, Betonung), Gesetzkunde, Seemannschaft, Wetterkunde, Knoten. Keine Ermäßigung möglich. Für die Zulassung zur Prüfung sind erforderlich: Mindestalter 16 Jahre, Ärztliches Zeugnis über ausreichendes Seh-, Hör- und Farbunterscheidungsvermögen, Kopie des Kfz-Führerscheins oder polizeiliches Führungszeugnis, Passbilder, Prüfungsgebühr **Bitte mitbringen:** Lehrbuch Sportbootführerschein See, Overschmidt Bark, Auflage 36, Navigationsbesteck nach Absprache

Ernährung · Kochen · Gesundheit

Ernährungsvorträge

● 42000 Ab

Säure-Basen-Haushalt

Do, 29. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Doris Guderle

Der Säure-Basen-Haushalt hält das Verhältnis von Säuren und Basen mit Hilfe verschiedener Stoffwechsellvorgänge konstant. Die Messgröße ist der pH-Wert, der in Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Speichel und Urin sehr unterschiedlich ist. Stoffwechsel, Muskelarbeit und Nervenübertragungen funktionieren nur in einem ausgeglichenen Milieu. Ist dies nicht der Fall, wirkt sich das ungünstig auf den Organismus aus und es entstehen z.B. Erkrankungen der Wirbelsäule, Rheuma, Osteoporose und Arthrose.

● 42003 Bü

Was der Herbst zu bieten hat

Kräuterküche für Erwachsene

Do, 8. Oktober, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche Petra Ortlepp

Die gesammelten Kräuter werden wir im Anschluss einer kurzen Wanderung zu einem Wildkräutersalat, einer Limonade und Kräuter-Nussbratlingen verarbeiten. Um uns an den schönen Abend noch länger erinnern zu können, werden wir einen Wildkräuteressig herstellen, den im Anschluss jeder mit nach Hause nehmen darf. Bei schlechtem Wetter werden die Kräuter gestellt und wir werden uns mit dem Bestimmen der Kräuter beschäftigen. Das Kochen findet auf jeden Fall statt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** 1 Schraubglas für den Essig

Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 42005 Bü

Essen gegen das Vergessen Kann man einer Demenz vorbeugen?

Do, 19. November, 15-16.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Christiane Warzecha-Biegler

Das Demenzrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Zahlreiche wissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass bestimmte Nährstoffe eine schützende Wirkung haben können - neben Bewegung und einem aktiven Lebensstil. In einem Vortrag erläutert die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, in welchen Lebensmitteln diese Schutzstoffe stecken. Sie erfahren, wie Sie die Empfehlungen ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan einbauen können. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42006 Bü

Fisch macht schlau Fischstäbchen auch?

Do, 22. Oktober, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8,

Bürgerbegegnungsstätte

Christiane Warzecha-Biegler

Vortrag für Schwangere und stillende Mütter und andere Interessierte Fisch enthält jede Menge Omega-3-Fettsäuren. Sie sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Augen. Deswegen kommt es schon in der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine gute Versorgung an. Aber, welcher Fisch hat nun viel Omega-3 und wenig Schadstoffe? Und sind Leinsamen, Chiasamen, Nüsse oder Avocados eine Alternative? Warum Sonnenblumenöl die Omega-3-Versorgung eher behindert erfahren Sie in diesem Vortrag. Erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Roth. Der Vortrag ist kostenlos. Anmeldung bis 16.10.2020 erforderlich! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörfeld kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● 42008 Gre

Essen gegen das Vergessen

Kann man einer Demenz vorbeugen?

Do, 15. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Aufsicht
Christiane Warzecha-Biegler

Das Demenzrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Zahlreiche wissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass bestimmte Nährstoffe eine schützende Wirkung haben können - neben Bewegung und einem aktiven Lebensstil. In einem Vortrag erläutert die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, in welchen Lebensmitteln diese Schutzstoffe stecken. Sie erfahren, wie Sie die Empfehlungen ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan einbauen können. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 42009 Wen

Nahrungsergänzungsmittel

Top oder Flop

Mo, 18. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Daniela Zibi

Wir gehen der Frage nach, ob uns unsere Ernährung mit allen Nährstoffen versorgt, die wir für ein aktives und leistungsfähiges Leben benötigen. Sie erfahren auf welche Nährstoffe wir achten sollten, was für Auswirkungen ein Mangel mit sich bringt und wie wir diesen beheben können. Dieser Vortrag ist für alle Ernährungsformen wichtig. Vor allem für Schwangere und Stillende, Kinder, Senioren, Sportler und für alle, die gesund bleiben möchten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk

● 42010 Thal

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Mi, 28. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2
Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jede Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung "gesundes Gewicht" programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln,

das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

● 42012 Rött

Was der Herbst zu bieten hat

Kräuterküche für Erwachsene

Fr, 25. September, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (+ ca. 5 € Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Petra Ortlepp

Die gesammelten Kräuter werden wir im Anschluss an eine kurze Wanderung zu einer Wildkräuterlimonade, einem Wildkräuter-Knäckebrot, Wildkräuterbutter und einer köstlichen Kürbissuppe mit Wildkräutern verarbeiten. Außerdem stellen wir ein Kräutersalz her, welches sich jeder mit nach Hause nehmen kann. Bei extrem schlechten Wetter werden die Kräuter gestellt und wir werden uns mit dem Bestimmen der Kräuter beschäftigen. Das Kochen findet auf jeden Fall statt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** Schraubglas für Salz

● 42013 Rött

Gesunder Darm - gesunder Mensch

Mi, 25. November, 19-20.30 Uhr

gebührenfrei

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathausaal
Doris Guderle

Dieser alten Volksweisheit kommt gerade in der heutigen Zeit wieder große Bedeutung zu. Wir essen zu viel, ernähren uns meist einseitig, essen hastig und bewegen uns zu wenig. Die Folgen dieser ungesunden Ernährung bekommt auch unser Verdauungssystem zu spüren. Zunächst harmlose Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Magendrücken, Verstopfung oder Durchfall können sich zu ernsthaften Erkrankungen wie Entzündungen, chron. Krankheiten oder Krebs entwickeln. Dagegen können Sie sehr viel tun.

● 42014 Rohr

Was der Herbst zu bieten hat

Kräuterküche für Erwachsene

Di, 29. September, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Küche + Schulungsraum
Petra Ortlepp

Die gesammelten Kräuter werden wir im Anschluss an eine kurze Wanderung zu einem Spitzwegerich-Bergkäsesalat, einem Salat mit Wildkräutern, Kürbisbrötchen und einer Schafgarben-Butter verarbeitet. Zur Erinnerung an die Kräutertour wird ein Blütenirup hergestellt, den jeder mit



nach Hause nehmen darf. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** 1 leere Flasche für den Sirup

● 42015 Swa

Dick oder dünn

Steuern Darmbakterien unser Gewicht?

Dj, 6. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 7,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a, Vortrags.

Christiane Warzecha-Biegler

Warum können manche Menschen essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen? Und andere merken jede Stückchen Schokolade auf der Waage? Ein Grund kann unsere individuelle Darmflora sein, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen. Welche Bakterien im Darm leben, lässt sich durch unsere Ernährung positiv beeinflussen. Können wir so unseren Körper in Richtung "gesundes Gewicht" programmieren? Auf was es ankommt, und mit welchen Nahrungsmitteln, das zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

● 42020 Hip

Zuckersucht überwinden

Fr, 5. Februar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.8 Jugendspielzimmer

Daniela Zibi

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, weniger Zucker zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Da ist es gut zu wissen, wie sich der Konsum von Zucker auf unseren Körper und unser Hungergefühl auswirkt und welche Effekte entstehen, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird. Wie Sie eine zuckerfreie Ernährung umsetzen können und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Inkl. Skript und Rezepten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk

● 42021 Wen

Zuckersucht überwinden

Mo, 11. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Daniela Zibi

Vielleicht haben Sie sich vorgenommen, weniger Zucker zu essen oder ganz darauf zu verzichten? Da ist es gut zu wissen, wie sich der Konsum von Zucker auf unseren Körper und unser Hungergefühl auswirkt und welche Effekte entstehen, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird. Wie Sie

eine zuckerfreie Ernährung umsetzen können und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Inkl. Skript und Rezepten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Getränk

● 42022 Kam

Was der Herbst zu bieten hat

Kräuterküche für Erwachsene

Mo, 14. September, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Kammerstein, Mehrzweckgebäude/Ehrenamtskneipe, Dorfstr. 27

Petra Ortlepp

Die bei einer kurzen Kräuterwanderung gesammelten Kräuter werden wir zu einem Wildkräutersalat verarbeiten. Außerdem werden wir Waldsemmeln, eine Schafgarbenbutter und einen Gänseblümchendip herstellen. Danach verwöhnen wir unseren Gaumen noch mit einer Wildfrucht-Schichtspeise. Bei Regenwetter werden die Kräuter gestellt und im vhs-Raum bestimmt. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk

● 42030 Hip

Immunsystem stärken

Zivilisationskrankheiten vermeiden

Fr, 16. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Um gesund durch den Winter zu kommen und zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten können wir selbst einiges unternehmen. Dies sollte kein Mysterium bleiben, sondern kann durch einfache Maßnahmen und Verhaltensveränderungen erfolgen. Sie erfahren in dem Vortrag auf was Sie achten sollten, welche Lebensmittel und Nährstoffe Ihr Immunsystem unterstützen und Sie somit auch Zivilisationserkrankungen, die bei Infektionserkrankungen zum Risiko werden könnten, vorbeugen können. Inkl. Skript und Rezepten. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk





● 42031 Hip

Immunsystem stärken

Zivilisationskrankheiten vermeiden

Fr, 29. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.

Daniela Zibi

Um gesund durch den Winter zu kommen und zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten können wir selbst einiges unternehmen. Dies sollte kein Mysterium bleiben, sondern kann durch einfache Maßnahmen und Verhaltensveränderungen erfolgen. Sie erfahren in dem Vortrag auf was Sie achten sollten, welche Lebensmittel und Nährstoffe Ihr Immunsystem unterstützen und Sie somit auch Zivilisationserkrankungen, die bei Infektionserkrankungen zum Risiko werden könnten, vorbeugen können. Inkl. Skript und Rezepten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

● 42035 Roth

Das Immunsystem stärken

Mit effektiven Mikroorganismen

Fr, 16. Oktober, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Ursula Moshandl

Nachhaltig, umweltschützend und auch noch gut für unser Immunsystem? Wie funktioniert das? Effektive Mikroorganismen wirken positiv in allen Bereichen des Lebens: in der Ernährung, bei der Körperpflege, als Reinigungs- und Waschmittel, als Helfer bei der Tier- und Pflanzenpflege. Warum das so ist, wie es funktioniert und welche Vorteile das für uns alle bietet, erfahren Sie in diesem Vortrag. An vielen praktischen Beispielen wird die Anwendung und Wirkung von Effektiven Mikroorganismen erklärt.

Kochkurse

● 42101 Ab

Brot backen

Lernen sie von einem Bäcker, wie es geht

Di, 6. Oktober, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Mögen Sie den Geruch von frisch gebackenem Brot? Wollen Sie ein Brot, das lange schmackhaft bleibt? Dann sind Sie hier richtig. Brot selbst zu backen ist gar nicht schwer und aufwändig. Sie erfahren von einem gelernten Bäcker, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen natürlichen Sauerteig ganz einfach zuhause herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42102 Ab

Pizza wie beim Italiener

Zuhause selbst backen

Di, 10. November, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche
Wolfgang März

Genug davon, immer nur beim Pizza-Liefersdienst zu bestellen? Lust darauf, mal selbst Pizza zu backen, die dann auch schmeckt, wie aus einer Pizzeria? Dazu wissen was drin und drauf ist? Wir lernen in diesem Kurs die einfache Zubereitung eines Original-Pizzateiges und das richtige Belegen. Dazu gibt es Tipps und Tricks, worauf es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer belegt und bäckt seine eigene Pizza. Dazu gibt es noch leckere Abwandlungen für andere Köstlichkeiten aus Pizzateig. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

Bitte beachten Sie:

**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 42103 Ab

Küchle backen (Kissen)

-viereckig-

Do, 12. November, 18.30-21.30 Uhr

Gebühr: 22,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche

Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" ausrollen und an das Abenteuer des Küchle Backens. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

● 42104 Ab

Feine (Elisen-) Lebkuchen

Wie vom Lebküchner

Di, 15. Dezember, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche

Wolfgang März

Lebkuchen haben eine lange Tradition und einen festen Platz in der Weihnachtsbäckerei. Woher kommt der Name "Lebkuchen"? Warum haben Sie gerade in Nürnberg so eine lange Tradition? Was macht den "Elisen"-Lebkuchen aus? Wir backen Lebkuchen in verschiedenen Varianten und lernen dabei auch die Möglichkeiten, wie der Lebkuchen aufgestrichen wird. Dazu genießen wir leckeren alkoholfreien Punsch. Was von unseren Backversuchen übrig bleibt, teilen wir auf und nehmen es mit nach Hause. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42105 Ab

Laugen- und Partygebäck

Einfach und schnell selbstgemacht

Di, 2. Februar, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Lehrküche

Wolfgang März

Wer mag sie nicht - die typisch bayrische Laugenbreze? Bereichern Sie Ihren Alltag oder die nächste Party doch künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten. Selbstverständlich lernen wir das professionelle Schlingen der Brezenform und die Formgebung von z.B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen Gebäcke herstellen. Natürlich erfahren Sie auch alles rund um die Brezenlauge (was ist das überhaupt genau, was ist bei der Anwendung zu beachten, wo bekomme ich die Lauge usw.). Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42120 Bü

Der Geschmack von Indonesien

Kochkurs

Di, 22. September, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1,

Lehrküche

Sabine Ederer

Köstlichkeiten aus Java und Bali, mit der ganzen Vielfalt der Gewürze, Rezepte die ich von meiner diesjährigen Reise mitgebracht habe (z.B. Sate-Spieße mit Erdnuss Soße, Hühnersuppe, Nasi-Campur, Gado-Gado-Salat, gebackene Bananen). Mit frischen Zutaten kreieren wir Kompositionen, die einfach zuzubereiten aber unheimlich komplex im Geschmack sind und wahre Sinnesexplosionen bewirken. Die aufgetischte Geschmacksvielfalt ist von köstlicher Harmonie von scharf, süß, säuerlich-frisch! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Restegefäße

● 42121 Bü

Serata italiana di cucina

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Fr, 20. November, 17-22 Uhr

Gebühr: 40,- €

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche

Luciano Gassi

"Mangiare come a casa mia": an diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien, denn gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen "wie früher bei mamma", machen eine kleine Weindegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte und -zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Alle Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Italienischkenntnisse erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Bitte bei Anmeldung Unverträglichkeiten mitteilen! **Bitte mitbringen:** Schürze, scharfe Messer, Gefäße für evtl. Kostproben

● 42122 Bü

Serata italiana di cucina

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Fr, 29. Januar, 17-22 Uhr

Gebühr: 40,- €

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche

Luciano Gassi

"Mangiare come a casa mia": An diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien, denn gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen "wie früher bei mamma", machen



eine kleine Weingestaltung u.v.m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte und -zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Alle Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Italienischkenntnisse erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Bitte bei Anmeldung Unverträglichkeiten mitteilen! **Bitte mitbringen:** Schürze, scharfe Messer, Gefäße für evtl. Kostproben

● 42123 Bü

Knödelkurs

Die Kunst der Knödelherstellung

Mi, 13. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Sabine Ederer

Besuchen Sie doch einmal einen Knödelkurs, ein echtes KNÖDEL-Seminar. Was für den Italiener die Nudeln, sind für den Bayern (Franken) die Knödel, Klöße. Eine große Auswahl davon bietet dieser Knödelhimmel: Spinatknödel, Speckknödel, Kaspress-Knödel, Rohe Klöße, Böhmisches, Zwetschgenknödel und nicht zuletzt der Semmelknödel. Über die große Kunst der Knödelherstellung und viel Wissenswertes zu diesem Thema erfahren. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Restegefäße

● 42124 Bü

Wiener K+K-Küche

Do, 28. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten und Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Heidmarie Lutz

Die Wiener K+K-Küche ist ein kulinarisches Spiegelbild der Habsburger Monarchie in ihrer nationalen Vielfalt: Böhmisches-ungarisch-österreichische Gerichte vereinen sich zu einem Schlemmermenü: Sie kochen und genießen heute Abend Trznsiewski-Aufstrich auf Landbrotscheiben, Speckknödelsuppe, überbackene Schinkenfleckerln, Esterházy-Rostbraten mit Kartoffel-Gurkensalat und zum Abschluss köstliche Gundel-Palatschinken. **Bitte mitbringen:** Lieblingmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Schreibzeug, Getränk

● 42125 Bü

Tex-Mex-Küche

Do, 12. November, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten + Skript)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Heidmarie Lutz

Texas und Mexiko sind die beiden Regionen, die diese Küche beeinflussen. Freuen Sie sich auf pikant-würzige Gerichte und Kombinationen, wie z.B. Tomatensuppe mit Tequila, pikantes Chili, marinierte "Drumsticks" - pikante Hühnerkeulen, Enchiladas, Burritos mit Gemüsefüllung, gefüllte Tortillas, Empanadas mit scharfer Salsa und zum Abschluss ein süßes Dessert. **Bitte mitbringen:** Lieblingmesser, Schürze, Spülutensilien, Restebehälter, Schreibzeug, Getränk

● 42140 Gre

Vegetarisch Grillen

Lecker ohne Fleisch

Sa, 19. September, 18.30-22 Uhr

Gebühr: 29,- € (inkl. Materialkosten)

Grading, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Grillen ohne Fleisch? Noch mehr vegetarische Alternativen. Gemeinsam braten wir Paddys, Puffer ganz ohne Zusatzstoffe, und noch mehr auf dem Grill. Dazu zaubern wir leckere Dips und Salate. Keine Ermäßigung möglich.

● 42141 Gre

Kochkurs für Männer

Männer an die Töpfe

Fr, 16. Oktober, 18.30-22 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Grading, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Lernen Sie wie Sie mit raffinierten und dennoch schnell zubereiteten Gerichten ihre Liebste und die Familie verwöhnen können. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kreieren wir ein Menü. Keine Ermäßigung möglich.



Schützen Sie sich und andere!



1 Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



2 Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



3 Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



● 42142 Gre

Basisch Kochen

Basenkochen mit saisonalen Produkten

Fr, 30. Oktober, 18-21 Uhr

Gebühr: 32,- € (inkl. Materialkosten)

Greeding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5

Claudia Wittmann

Weitere basische Ideen, die leicht umzusetzen sind und lecker schmecken. **Bitte mitbringen:** Schürze

● 42151 Hei

Frisch gepresste Säfte

Köstliche Stärkung für das Immunsystem

Mi, 11. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 19,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, Lehrküche

Silja Luft-Steidl

Köstlich spürbar die Gesundheit verbessern, das gelingt mit frischen Säften wunderbar. Wohltuend an jedem Tag, für jede Gelegenheit und leicht herstellbar, werden Säfte das Befinden nachhaltig fördern. Qualitätsreicher lassen sich Gemüse, Obst, Grünpflanzen kaum zuführen. Menschen werden älter, Anforderungen nicht geringer. Beschleunigung, Mobilität, Elektromog oder Infekt Gefahr, selbst gemachte Säfte haben immer Saison. In diesem Kurs wird das richtige Saftpresen vorgeführt und leibhaft genossen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug, evtl. Getränk, wiesengerechte Kleidung

● 42152 Hei

La vera cucina italiana - die echte italienische Küche

Kulinarischer Abend mit italienischem Sprachlehrer

Do, 4. Februar, 17-22 Uhr

Gebühr: 40,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14, Lehrküche

Luciano Gassi

"Mangiare come a casa mia": an diesem Abend machen wir einen kulinarischen Ausflug nach Italien, denn gemeinsam mit einem Sprachlehrer bereiten wir verschiedene Antipasti zu, kochen zusammen "wie früher bei mamma", machen eine kleine Weidegustation u.v.m. Sie erfahren dabei viel über Originalrezepte und -zutaten, erhalten wertvolle Einkaufstipps und Rezepte auf Deutsch und Italienisch. Getränke sind in den Materialkosten enthalten. Italienischkenntnisse erwünscht, aber nicht Voraussetzung. Keine Ermäßigung möglich. (Bitte bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten angeben) **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für Kostproben

● 42182 Red

Brot backen

Lernen sie von einem Bäcker wie es geht

Di, 29. September, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- €

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche

Wolfgang März

Mögen Sie den Geruch von frisch gebackenem Brot? Wollen Sie Brot, dass lange schmackhaft bleibt? Dann sind Sie hier richtig! Brot selbst backen ist gar nicht schwer oder aufwändig. Sie erfahren von einem gelernten Bäcker, was Sie zum Brot backen brauchen, wie man einen richtigen natürlichen Sauerteig ganz einfach zuhause herstellt und welche Brotvielfalt Sie damit erschaffen können. Dazu gehören natürlich auch wichtige Tipps, damit Ihr Brot sicher gelingt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42183 Red

Laugen- und Partygebäck

Einfach und schnell selbstgemacht

Di, 12. Januar, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche

Wolfgang März

Wer mag sie nicht - die typisch bayrische Laugenbreze? Bereichern Sie Ihren Alltag oder die nächste Party doch künftig mit selbst gebackenen Köstlichkeiten. Selbstverständlich lernen wir das professionelle Schlingen der Brezenform und die Formgebung von z.B. Spitzel oder Knöpfen und jeder Teilnehmer wird seine eigenen Gebäcke herstellen. Natürlich erfahren Sie auch alles rund um die Brezenlauge (was ist das überhaupt genau, was ist bei der Anwendung zu beachten, wo bekomme ich die Lauge usw.). Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42184 Red

Der Flavour Indonesiens

Köstlichkeiten aus Java und Bali

Mi, 27. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche

Sabine Ederer

Rezepte mit der ganzen Vielfalt der Gewürze, die ich von meiner diesjährigen Reise mitgebracht habe, z. B. Sate-Spieße mit Erdnußsoße, Hühnersuppe (Soto Ayam), Nasi-Campur (Reistafel), Gado-Gado-Salat, gebackene Bananen. Mit frischen Zutaten kreieren wir Kompositionen, die einfach



zuzubereiten aber unheimlich komplex im Geschmack (in köstlicher Harmonie von scharf, süß, säuerlich-frisch) sind und wahre Sinnesexplosionen bewirken. Es schmeckt, als würden die Götter persönlich bekocht! Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42185 Red

Pizza wie beim Italiener Zuhause selbst backen

Di, 27. Oktober, 17.30-21.30 Uhr

Gebühr: 28,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche
Wolfgang März

Genug davon, immer nur beim Pizza-Lieferdienst zu bestellen? Lust darauf, mal selbst Pizza zu backen, die dann auch schmeckt, wie aus einer Pizzeria? Dazu wissen was drin und drauf ist? Wir lernen in diesem Kurs die einfache Zubereitung eines Original-Pizzateiges und das richtige Belegen. Dazu gibt es Tipps und Tricks, worauf es beim Pizzabacken wirklich ankommt. Jeder Teilnehmer belegt und bäckt seine eigene Pizza. Dazu gibt es noch leckere Abwandlungen für andere Köstlichkeiten aus Pizzateig. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, evtl. Getränk

● 42186 Red

Wintergemüse für Gourmets

Di, 26. Januar, 18-22 Uhr

Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche
Sabine Ederer

Kürbis, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Kraut und Esskastanien, die Fülle des Herbstes. Damit heizt uns die kalte Jahreszeit so richtig ein. Rezepte aus der Genießer Küche, fein, leicht, raffiniert und schnell. Köstliche Aromen, farbenfrohe Kreationen und ein überraschendes Geschmackserlebnis. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, scharfe Messer, Schneidbrett, Behälter für Kostproben

● 42187 Red

Feine (Elisen-) Lebkuchen mit den besten Zutaten, wie vom Lebküchner

Do, 19. November, 17-21 Uhr

Gebühr: 31,- € (inkl. Materialkosten)

Rednitzhembach, G+M-Schule, Zw.d.Brücken 3, Lehrküche
Wolfgang März

Lebkuchen haben eine lange Tradition und einen festen Platz in der Weihnachtsbäckerei. Woher kommt der Name "Lebkuchen"? Warum haben sie gerade in Nürnberg so eine lange Tradition? Was macht den "Elisen"-Lebkuchen aus? Wir backen Lebkuchen in verschiedenen Varianten und lernen dabei auch die Möglichkeiten, wie der Lebkuchen aufgestrichen wird. Dazu genießen wir leckeren alkoholfreien Punsch. Was von unseren Backversuchen übrig bleibt, teilen wir auf und nehmen es mit nach Hause. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, evtl. Getränk und eine Tüte zum Mitnehmen der Gebäckstücke

● 42190 Rött

Küchle backen (Kissen) -viereckig-

Sa, 16. Januar, 10-13 Uhr

Gebühr: 22,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14,
Küche
Christine Pfahler

Zusammen wagen wir uns an die Teigherstellung, Formen der "Laiberl" ausrollen und an das Abenteuer des Küchle Backens. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gebäcktüten

Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Verkostungen · Tastings

Whisky · Bier

● 42305 Gre

Whiskys von Gordon & MacPhail

Sa, 24. Oktober, 19-22 Uhr
Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Armin Schüssler

Seit 1895 führt Gordon & MacPhail ein eher unscheinbares Geschäft in Elgin in der Speyside. Genauso lang kauft man auch schon Whiskys von schottischen Destillieren, lässt diesen in Warehouses reifen und füllt ihn in Eigenverantwortung ab - so erfolgreich, dass man auch "Hausabfüller" für etliche Brauereien ist. Für die Verkostung der sechs Whiskys, inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 30 Euro erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42306 Gre

Whiskys von That Boutique-y Whisky

Sa, 30. Januar, 19-22 Uhr
Gebühr: 25,- € (+ 30,- € für Verkostung)
Greding, Gasthof Stern, Marktplatz 3, Nebenzimmer
Armin Schüssler

Dem jungen, erst 2012 gegründeten Independent Bottler gelingt es immer wieder, vorzügliche Fässer zu erwerben und als Einzelfassabfüllungen herauszubringen - selbst alte Macallans und Port Ellens waren schon dabei. Wir verkosten sechs Whiskys dieses Independent Bottlers, der frischen Wind in die Szene bringt. Für die Verkostung der sechs Whiskys, inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, eine Pipette und Baguette wird ein zusätzlicher Beitrag von 30 Euro erhoben. Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Keine Ermäßigung möglich.

● 42312 Rött

Bierschnupperkurs im Kleinen Brauhaus Sonnenhof

Sa, 21. November, 16-17 Uhr
Gebühr: 18,- €
Pleinfeld, Hotel Sonnenhof e.K., Sportpark 9-11,
Kleines Brauhaus
Hotel Sonnenhof e.K.

In rund 60 Minuten erläutert Ihnen unser Braumeister die Geräte im Kleinen Brauhaus Sonnenhof, stellt den Bierbrauprozess dar und stellt die Vielfalt der deutschen Biere vor. Sie verkosten drei Biersorten á 0,1 l und schmecken den Unterschied. Sie erfahren alles rund um unsere eigenen Hausbiere und unser Braumeister steht für alle Fragen rund ums Bier bereit. Eine tolle Gelegenheit, um einen ersten Einblick in die Thematiken "Bierbrauen" und "Biersorten" zu bekommen. Mindestalter: 16 Jahre

● 42313 Rött

Kleiner Braukurs Im Kleinen Brauhaus Sonnenhof

Sa, 7. November, 8.30-17 Uhr
Gebühr: 89,- €
Pleinfeld, Hotel Sonnenhof e.K., Sportpark 9-11,
Kleines Brauhaus
Hotel Sonnenhof e.K.

Einen Tag lang selbst zum Bierbrauer werden - das können Sie bei uns im Kleinen Brauhaus Sonnenhof. Unter Anleitung unseres Braumeisters werden Sie selbst aktiv: Malz abwiegen, schroten, maischen ... stehen auf dem Programm. Zu Mittag gibt es eine deftige Brauermahlzeit in unserem Landgasthof mit Verkostung verschiedener Biere. Gegen 17 Uhr endet der Braukurs. Nach 6-12 Wochen können Sie 6 Flaschen Ihres selbstgebrauten Bieres kostenfrei abholen (weitere Flaschen zum Vorzugspreis möglich). Keine Ermäßigung möglich. Mindestalter: 16 Jahre. **Bitte mitbringen:** warme Kleidung, wasserfeste warme Schuhe

A photograph of a pond with large, green lily pads and a single white water lily flower in bloom. The background is a solid green color.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Aussehen · Persönlicher Stil

● 42320 Wen

Whisk(e)y-Seminar

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sa, 16. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 37,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberg Str. 11, Zi. 5

H. Jürgen Werner

Auch in Deutschland findet das "Lebenswasser" der Iren und Schotten immer mehr Freunde und Genießer/innen. Grund genug sich mit der Herstellung und Reifung, den verschiedenen Arten und Geschmacksrichtungen der Whisk(e)ys aus allen klassischen Regionen sowie deren regelgerechter Verkostung zu befassen. Im Mittelpunkt werden dabei schottische Single Malts stehen, die im Seminar auch verkostet werden. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung in Höhe von 20 € ist in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich.

Aussehen · Persönlicher Stil

Aussehen · Persönlicher Stil

● 43000 All

Öko-Naturkosmetik-Geschenkideen

Einfach selbstgemacht, plastikfrei, umweltschonend

Do, 19. November, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Allersberg, Kinder- und Jugendtreff, Kirchstr. 1

Birgitt Hirscheider

Selbstgemachtes zu verschenken ist voll im Trend! Noch besser, wenn natürliche, umweltschonende Zutaten verwendet werden: z.B. Seifenflocken, Meersalz und Bienenwachs. In diesem Kurs stellen wir Seifen, Badesalz, ein Hand-/Fußbalsam sowie ein Körper-/Massage-Öl her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive Manuskript mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 1 kleine Flasche (250 ml), Schreibzeug

● 43020 Hei

Das perfekte Augen-Make-up

Workshop

Mi, 9. Dezember, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbraunen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43118 Roth

Schminken ganz natürlich und dezent

Schmink-Workshop

Mo, 16. November, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Helga Dollhofer-Veleta

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make up tragen möchten. Viele zögern jedoch, dekorative Kosmetik Produkte anzuwenden. Und dabei ist es leicht, wenn man nur weiß wie und mit welchen Materialien, denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles, völlig natürliches Make up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Stirnband, Gästehandtuch, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43121 Roth

Öko-Körperpflege-Geschenkideen

Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei, selbstgemacht

Di, 1. Dezember, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.1

Birgitt Hirscheider

Selbstgemachtes zu verschenken ist voll im Trend. Noch besser, wenn natürliche, umweltschonende Zutaten verwendet werden: z.B. Seifenflocken, Meersalz und Bienenwachs. In diesem Basis-Kurs stellen wir Seifen, Badesalz, Hand-/Fuß-



balsam sowie ein Körper-/Massage-Öl her. Alle Teilnehmer erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive eines Manuskriptes mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. Materialkosten inkl. Skript: 7,- € pro Person, zahlbar vor Ort. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 1 kleine Flasche (250 ml), Schreibzeug

● 43120 Roth

Farbberatung für Damen

Individuelle Beratung nach 10 Jahreszeiten

Mi, 13. Januar, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. Eigene Schminkefarben können zur Beurteilung mitgebracht werden. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43125 Spa

Öko-Naturkosmetik-Geschenkideen

Einfach selbstgemacht, plastikfrei, umweltschonend

Mi, 16. Dezember, 19-21 Uhr

Gebühr: 15,- € (+ 7,- € Materialkosten)

Spalt, Spalatin-Schule, Dr.-Meyer-Str. 7, Lehrküche
(Eing.Käsetr.)

Birgitt Hirscheider

Selbstgemachtes zu verschenken ist voll im Trend! Noch besser, wenn natürliche, umweltschonende Zutaten verwendet werden: z.B. Seifenflocken, Meersalz und Bienenwachs. In diesem Kurs stellen wir Seifen, Badesalz, ein Hand-/Fußbalsam sowie ein Körper-/Massage-Öl her. Alle Teilnehmenden erhalten hiervon Proben zum Mitnehmen, dazu viele Tipps und Tricks aus der Praxis. Inklusive Manuskript mit Rezepten, Anleitungen und Bezugsquellen. **Bitte mitbringen:** 2 kleine Schraubgläser (150 ml/g), 1 kleine Flasche (250 ml), Schreibzeug

● 43132 Wen

Farbberatung nach 10 Jahreszeiten

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

Mo, 18. Januar, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Helga Dollhofer-Veleta

Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden noch die für Sie passenden Make-up Farben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43133 Wen

Top gestylt in 5 Minuten

Workshop

Mo, 23. November, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Helga Dollhofer-Veleta

Haare, Kleidung, Make-up perfekt auf Ihren persönlichen Typ abgestimmt; hier erfahren Sie wie das geht. Finden Sie Ihren persönlichen Stil, mit dem Sie sich rundum wohl fühlen. Schon kleine Kniffe können große Wirkung zeigen. Abgestimmt auf Gesichts- und Körperform erfahren Sie eine Fülle von Tipps und Tricks. Im Mittelpunkt stehen hier die optimalen Schnitte, Längen, Kragenformen, Muster, Schmuck- und Brillenformen, sowie die für Ihre Gesichtsform optimale Frisur. Erleben Sie in diesem Workshop weiterhin, wie ein typgerechtes, dezentes Make-up die Schönheit Ihres Gesichts hervorhebt. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

● 43134 Wen

Das perfekte Augen-Make-up

Workshop

Mi, 10. Februar, 17.30-21.15 Uhr

Gebühr: 33,- € (inkl. Materialkosten)

Wendelstein, Taglöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Helga Dollhofer-Veleta

Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend detailliert den Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-Ups, abgestimmt auf Ihre individuelle Augenform. Eine einfache, dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante



für den Abend. Sie lernen ebenfalls den Umgang mit Smokey-Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Haarband, Standspiegel (falls vorhanden)

Ernährungswissen

Gesundheitswissen

● 44100 Ab

Heißhunger ade

Der süßen Versuchung widerstehen

Mi, 3. Februar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- € (inkl. Materialkosten)

Abenberg, Kath.Jugendheim, Spalter Str. 11

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 44103 All

Diabetes – nein Danke!

Zertifiziertes Typ-2-Diabetes Präventionsprogramm

Di, 10. November, 17-18 Uhr, 8 x,

Gebühr: 189,- € (Einen Teil der Gebühren übernimmt Ihre Krankenkasse. Bitte klären Sie die Höhe des Zuschusses vor Beginn des Kurses mit Ihrer Krankenkasse ab.)

Allersberg, Gilardihaus, Marktplatz 20, Sitzungssaal

Christiane Warzecha-Biegler

Diabetes Typ 2 ist auf dem Vormarsch. Diese Erkrankung ist kein unausweichliches Schicksal. Ihr voran gehen Risikofaktoren wie z.B. Übergewicht und Bluthochdruck, aber auch zu wenig Bewegung und chronischer Schlafmangel. Genau hier liegt die Chance, Diabetes noch rechtzeitig abzuwenden. Die Tatsache, dass Diabetes bei einer Ansteckung mit dem Coronavirus das Risiko für einen schweren Verlauf erhöht, ist ein weiterer wichtiger Grund, jetzt aktiv zu werden. Der Kurs „Diabetes – nein danke!“ unterstützt Sie dabei, der „Diabetesfalle“ zu entkommen.

Nach einem anfänglichen Ernährungs- und Bewegungscheck geht's praktisch weiter. Von einem Einkaufstraining, dem Aufspüren von Zucker- und Fettfallen, der Frage nach Zuckeralternativen, bis hin zur klugen Snackbox und unkomplizierten Lunchpaketen, erhalten Sie Tipps, Ideen und alltagstaugliche Lösungsansätze für gutes Essen, Genuss und Bewegungschancen im Alltag. Sie reflektieren Ihre Gewohnheiten und minimieren mit neuem Wissen und Ihr persönliches Diabetesrisiko.

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein zertifiziertes Präventionsprogramm.

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Personen, die noch nicht an einem Diabetes Typ 2 erkrankt sind.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Kasse für eine Bezuschussung einreichen können. Bitte klären Sie die Höhe des Zuschusses vor Beginn des Kurses mit Ihrer Krankenkasse ab.

● 44110 Geo

In die eigene Mitte kommen

Der Darm als Schlüssel für unsere seelische und körperliche Balance

Do, 26. November, 19 Uhr

Gebühr: 12,- €

Georgensgmünd, Bürgerhaus ZUR KRONE, Bahnhofstr. 1, Hopfenstube

Christiane Warzecha-Biegler

In unserem Darm leben viele Mitbewohner, unsere Darmbakterien. Falls sie im Gleichgewicht sind, funktioniert unser Immunsystem und sie fungieren als Schutzschild. Doch nicht nur das, unser Darm hat auch Einfluss auf unsere Gefühlswelt und somit auf unser Fühlen, Denken und Handeln. Was wir Gutes für unseren Darm tun können und wie wir mit einer „darmfreundlichen“ Ernährung für eine gute Balance sorgen, zeigt die Ernährungswissenschaftlerin in diesem Vortrag mit vielen praktischen Tipps.



● 44116 Red

Heißhunger ade

Der süßen Versuchung widerstehen

Do, 21. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Rednitzhembach, Gemeindez., Rathausplatz 4, Kl. Saal

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 44117 Kam

Psychoonkologie - Vortrag

Krebs - was hat meine Psyche damit zu tun?

Do, 19. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 12,- €

Kammerstein, Mehrzweckgebäude, Dorfstr. 27, Seminarraum

Nicole Beer

Was brauche ich um gesund zu werden? Wie können mich Heilpilze während und nach einer Krebsbehandlung unterstützen? Wie können mir mentale Methoden helfen, dass es mir bessergeht? Bei einer ganzheitlichen Krebstherapie sollte die psychische Komponente nicht fehlen. Eine psychologische Unterstützung während und nach der Erkrankung kann deren Verlauf positiv beeinflussen und mehr Lebensqualität ermöglichen. Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden.

● 44119 Rött

Heißhunger ade

Der süßen Versuchung widerstehen

Mi, 27. Januar, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 5,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heiß-

hunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 44120 Swa

Heißhunger ade

Der süßen Versuchung widerstehen

Mo, 25. Januar, 17.30-19 Uhr

Gebühr: 5,- €

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsr.

Christiane Warzecha-Biegler

Greifen Sie in stressigen Zeiten gerne zu einem Stück Schokolade oder Keksen? Ärgern Sie sich, wenn Sie der süßen Versuchung nicht widerstehen können und essen, bis nichts mehr da ist? Nicht immer ist das eine Frage der Selbstdisziplin. Oft stecken hinter der Lust auf Süß Gründe, die wir gar nicht vermuten. Die Ernährungswissenschaftlerin zeigt die wichtigsten Ursachen und effektive Strategien gegen Heißhunger. Mit praktischen Übungen für Zuhause. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Erste Hilfe

Erste Hilfe

● 45001 Gre

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Do, 12. November, 19-21.30 Uhr 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, Neue Aula
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

● 45002 Kam

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs

Di, 19./26. Januar., jeweils 19-21.30 Uhr 2 x

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Kammerstein, Mehrzweckgebäude, Dorfstr. 27, Seminarraum
Elke Spruck

Alle 18 Sekunden verletzt sich ein Kind in Deutschland so schwer, dass es von einem Arzt oder im Krankenhaus behandelt werden muss. Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten - also durch den Ersthelfer - entscheidend, oft sogar lebensrettend. In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

● 45004 Rött

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kompaktkurs

Sa, 23. Januar, 9.30-15.30 Uhr

Gebühr: 34,- € (inkl. Skript)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Elke Spruck

In diesem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen - z.B. bei Kopfverletzungen, Verschlucken von Fremdkörpern, oder Insektenstichen im Mund-Rachen-Raum - richtig reagieren. Praktische Übungen wie stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen, Herz-, Lungen- Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung sowie ausführliches Informationsmaterial. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Keine Ermäßigung möglich.

Ergänzende Ansätze

Ergänzende Ansätze

● 45300 Geo

Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung

Di, 26. Januar, 18-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Georgensgmünd, Schlösslein, Am Schlösslein 1, Saal, 1. OG
Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Wie Sie gerade stehen im Alltag und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch



● 45306 Hip

Homöopathie**Fortsetzungskurs 3**

Do, 17. September, 19.30-21 Uhr 8 x

Gebühr: 76,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.8 Jugendsp.

Cornelia Bürkle

Mit Hilfe der Homöopathie lassen sich in der Familie leichte Erkrankungen, wie Kopfschmerzen, Halsweh und Erkältungen nebenwirkungsfrei und schnell behandeln. Wie das funktioniert, lernen Sie im Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45308 Hip

Einführung in die Dorn-Methode**Gesunder Rücken und Gelenke**

Di, 8. Dezember, 18-21 Uhr

Gebühr: 23,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.8
Jugendsp.

Anna Velisek

Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Lindierung von Rückenschmerzen und Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können. Sie lernen, wie Sie im Alltag geradestehen und schmerzfrei werden durch sanften Daumendruck. **Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Handtuch

● 45320 Rött

Selbstheilungskräfte aktivieren

Mi, 18. November, 19-20.30 Uhr

Gebühr: 9,- €

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1, Rathaussaal
Doris Guderle

Jeder Mensch verfügt über enorme Selbstheilungskräfte. Können Sie diese aktivieren, kann sich Ihr Körper in vielen Fällen selbst heilen. Entdecken Sie, welchen Einfluss Ihre Persönlichkeit auf Ihre Gesundheit hat, wie Sie Krebs entgegenwirken können, wie sich Stress und negative Gedanken auf Ihren Körper auswirken und wie Sie durch Optimismus Körper und Geist entspannen können. Erfahren Sie, wie großartig die Heilkräfte des menschlichen Körpers sind und wie sehr wir sie unterschätzen.

Abnehmen · Fasten**Abnehmen · Fasten**

● 45618 Ab

Basenfasten

Mi, 27.01., Mo, 01.02., Do, 04.02.,

jeweils 19-20.30 Uhr 3 x

Gebühr: 34,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2,
Mehrzweckraum

Doris Guderle

Durch unsere industrialisierte, oft ungesunde Ernährung, sowie unsere stressige Lebensweise wird unser Körper mit Säuren überhäuft. Hier dient das Basenfasten als wirksame Entlastung für den gesamten Körper. Es ist eine milde Form des Fastens, bei der für einen bestimmten Zeitraum alle säurebildenden Lebensmittel weggelassen werden. Basenfasten dient dem Abbau von Säuren, der Remineralisierung des Körpers, der Normalisierung des Stoffwechsels und dem Erreichen des persönlichen Wunschgewichtes. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45670 Wen

Heilsames Fasten oder Basenfasten**Infoabend**

Mo, 1. Februar, 20-21 Uhr

gebührenfrei

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung - sind wie Pole, zwischen denen sich menschliches Leben ereignet. Seit ewigen Zeiten fasten die Menschen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu reinigen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung für Ihren Fastenkurs. Sie können sich entscheiden, ob Sie den Kurs "Basenfasten" oder "Heilsames Fasten" wählen. Besprochen werden die Entlastungstage als Vorbereitung auf den Fastenbeginn am Freitag. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Schützen Sie sich und andere!



Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



● 45671 Wen

Basenfasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Do, 04.04., Sa, 06.02., Mo, 08.02., Do, 11.02.,
jeweils 19-19.45 Uhr 4 x

Gebühr: 50,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5+9
Veronika Ehm

Beim Basenfasten kommt es nicht darauf an, nichts zu essen, sondern stattdessen das Richtige zu essen. Das "Fasten" mit viel Gemüse, Obst und anderen basenbildenden Lebensmitteln führt zu einer sanften Regeneration des Säure-Basen-Haushalts im Körper. Darüber hinaus wirken die Basenta-ge ganzheitlich auf den Körper, sie helfen, emotionalen Stress abzubauen und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über Ihre Gesundheit und eine basische Ernährungs- und Lebensweise. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 45672 Wen

Heilsames Fasten

Lächelnd ans persönliche Ziel

Do, 04.02., Sa, 06.02., Mo, 08.02., Do, 11.02.,
jeweils 20-20.45 Uhr 4 x

Gebühr: 50,- €

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 5
Veronika Ehm

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während eines Heilsamen Fastens verzichten wir bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der Mensch ganzheitlich beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken. Nach dieser Fastenzeit fühlen wir uns wie neu geboren, gesünder und leistungsfähiger und sind voll neuer Energie und Lebensfreude. Wir fasten in der Gruppe nach der Methode "Buchinger" mit Säften, frisch gekochter Gemüsebrühe und einem Fastentee nach Hildegard von Bingen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Zusammen in Bewegung

Line Dance

Wir bieten Kurse in Greding,
Heideck und Roth

Kultur

Inhalt

- Lesungen 198
- Literaturvermittlung 198
- Biografisches Schreiben 198
- Musik · Stimme 199
- Instrumentalunterricht 199
- Schlag- und Rhythmusinstrumente 205
- Tanzen 208
- Malen · Zeichnen 212
- Acrylmalerei 213
- Aquarellmalerei 216
- Kalligraphie · Handlettering 217
- Glas · Mosaik 218
- Schmuck 218
- Objektgestaltung 220
- Nähen 220
- Patchwork 222
- Klöppeln 223



Literatur · Musik

Lesungen

● 50010 Roth

Krimipicknick

**Leonhard F. Seidl liest aus
"Tatort Fränkisches Seenland"**

Do, 10. September, 19-20.30 Uhr
Gebühr: Eintritt frei
Kursort wird noch bekannt gegeben
Leonhard F. Seidl

Decke raus, Picknick-Korb auf und dem Autor Leonhard F. Seidl lauschen! Der diesjährige Abenberger Turmschreiber hat einen Band mit neun fränkischen Kurzkrimis herausgegeben. Darin schicken verschiedene bekannte Autorinnen und Autoren ihre besten Ermittlerinnen und Ermittler literarisch auf die Spur des Verbrechens und zeigen die beliebte touristische Region des Fränkischen Seenlandes von ihrer spannendsten Seite. Denn diese Kulturlandschaft birgt viele Geheimnisse zwischen ihren tiefen Wäldern, schilfumrankten Gewässern und alten Gemäuern der romantischen Städte. Die Schauplätze der Krimis: Großer und kleiner Brombachsee, Altmühlsee, Rottsee, Igelsbachsee, Hahnenkammsee, Dennenloher See, Wolframseschenbach und Abenberg. Eine Veranstaltung von ars vivendi, Buchhandlung Genniges und der vhs im Landkreis Roth. Anmeldung nur telefonisch bei Genniges Bücher möglich, Tel. 09171 7170.

● 50070 Roth

Montags-Lesungen

Mo, 5. Oktober, 16.30-17.30 Uhr, 13 x
Gebühr: Eintritt frei
Roth, Schloss Ratibor, Hauptstr. 1, Ratsstuben
Christa Andresen

Die Rother Montags-Lesungen bieten wieder interessante Texte von unterschiedlichsten Vorleserinnen und Vorlesern. Wegen der Auflagen zu Abstand und Hygiene finden sie in diesem Semester in den Ratsstuben im Schloss Ratibor statt. Wer wann was liest entnehmen Sie bitte dem Flyer bzw. der Homepage der VHS unter www.vhs-roth.de

Literaturvermittlung

● 50100 Ab

Deutsche Romane der Gegenwart

Abenberger Literaturkreis

Do, 1. Oktober, 19-20.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 21,- €
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3, Bürgersaal
Albert Rösch

Im Mittelpunkt der drei Abende stehen die Romane "Altes Land" von Dörte Hansen, "Hagard" von Lukas Bärfuss und "Der Gott jenes Sommers" von Ralf Rothmann.

● 50120 Roth

Deutsche Romane der Gegenwart

Mo, 5. Oktober, 19-20.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 28,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11
Albert Rösch

Im Mittelpunkt der vier Abende stehen deutschsprachige Romane, die seit 2015 veröffentlicht worden sind: "Altes Land" von Dörte Hansen, "Vom Ende der Einsamkeit" von Benedict Wells, "Hagard" von Lukas Bärfuss und "Der Gott jenes Sommers" von Ralf Rothmann.

Biografisches Schreiben

● 50201 Wen

Lebensschätze heben und bewahren

Biografisches Schreiben

Do, 1. Oktober, 14.30-16.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 119,- €
Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Brigitte Riemann

"Ich könnte ein Buch schreiben", sagen wir oft, wenn wir über unser Leben nachdenken. Machen Sie es doch! Biografisches Schreiben hilft uns, unser Leben zu erinnern, Erlebtes zu ordnen und Ereignisse zu verstehen. Mit den Methoden des biografischen Schreibens finden wir einen Weg zu den Geschichten, die unser Leben schrieb. Lassen Sie uns unsere Lebensschätze heben! Die genauen Termine erhalten Sie von der Dozentin. Im Dezember findet kein Kurs statt! **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen



Musik · Stimme

● 50332 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung Gospel und Spirituals aus aller Welt

Fr, 2. Oktober, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50333 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung Gospel und Spirituals aus aller Welt

Fr, 20. November, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50334 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung Gospel und Spirituals aus aller Welt

Fr, 22. Januar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

● 50335 Roth

Sing-Abend mit Stimmbildung Gospel und Spirituals aus aller Welt

Fr, 5. Februar, 19.30-21 Uhr

Gebühr: 10,- €

Roth, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
Angela Rudolf-Maile

Die Sängerin Angela Rudolf nimmt Sie mit in die Welt der Spirituals und Healing Songs. Zwischen den Liedern lernen Sie Aufwärmübungen für die Stimme kennen.

Instrumentalunterricht

● 50400 Ab

Gitarre Anfängerkurs

Di, 15. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50401 Ab

Gitarre Anfängerkurs

Do, 17. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Sie lernen einfache bekannte Lieder in Begleitmuster und Schlagtechnik. Jeder kann es erlernen! In diesem Kurs lernen Sie die Gitarrengriffe G-D-A-E-H7-C und Rhythmustraining. Vorkenntnisse bzw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten und Musiktheorie lernen Sie in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50406 Ab

Gitarre Weiterführender Kurs

Mo, 14. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



● 50407 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs

Mi, 16. September, 18-19 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

● 50408 Ab

Gitarre

Weiterführender Kurs

Do, 17. September, 19-20 Uhr, 12 x

Gebühr: 90,- €

Abenberg, Grund-/Mittelschule, Güssübelstr. 2, Musikraum
Georg Krämer

Die Akkorde A-D-E-C-G sollten bekannt und geläufig sein. Sie ergänzen Ihre Griffvarianten in Moll, Dur, Septime und es gibt eine Einführung in die Barrégriffe. Gesang und Gitarrenbegleitung gehören dazu. Sie üben außerdem Schlagtechnik, Fingerpicking und klassische Zupfmuster. In diesem Kurs spielen wir nach Noten und Tabulatur. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug



Ihr Know-how als Podcast

Die jüdische Geschichte Georgensgmünd

Sie haben Spaß an regionaler Geschichte? Sie möchten dazu beitragen, Georgensgmünd für andere hörbar und erlebbar zu machen? Dann lassen Sie unter professioneller Anleitung Ihr Know-how in einen Podcast einfließen.

Speziell über die jüdische Geschichte vor Ort gibt es bereits viel Material. Nun soll er auch außerhalb von Buchseiten und Führungen für viele Interessierte erlebbar werden. Helfen Sie mit, Informationen zu bündeln und daraus ein Hörerlebnis zu schaffen. Der daraus entstehende Hörfeld kann Interviews, Hörspielszenen, Berichte mit authentischen Hintergrundgeräuschen u.v.m. enthalten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die benötigten technischen Fähigkeiten erlernen Sie im Kurs.

Das Projekt ist eine Kooperation von Volkshochschule, Heimatverein Georgensgmünd und dem Bayerischen Rundfunk.

Ab Sa, 7. November, 10 Uhr (10305)
Georgensgmünd, Rathaus, Sitzungssaal





● 50410 All

Gitarrenkurs - Schnupperstunde Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 29. September, 18.10-18.55 Uhr
gebührenfrei

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Die Gitarre ist für viele Menschen das ideale Musikinstrument, schließlich kann man damit bestens unterhalten und ist außerdem vollkommen mobil. Insbesondere für leidenschaftliche Sänger/innen ist die Gitarre bestens geeignet, weil sie sich so selbst begleiten können. Ohne großen Aufwand kann man mit der eigenen Stimme und einer Gitarre eine stimmungsvolle Atmosphäre kreieren. Zunächst einmal muss man dazu aber Gitarre spielen können. Um herauszufinden, ob ein Kurs an der VHS für Sie das Richtige ist, besuchen Sie die Schnupperstunde unserer erfahrenen Dozentin. Dort erhalten Sie einen Eindruck über die Gestaltung eines Anfängerkurses und bekommen Antworten auf Ihre Fragen.

● 50411 All

Gitarrenkurs Stufe 1 - Anfänger Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 6. Oktober, 18.10-18.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie wollten schon immer Gitarre spielen können? Lernen Sie jetzt in diesem Kurs die Akkorde kl. G, D, Em, A und Am mit einfachem Schlagmuster zu spielen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern nötig, können Sie eine Gitarre mit Tasche für 10,- € für die Dauer des Kurses bei der Dozentin ausleihen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihgitarre benötigen. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

● 50412 All

Gitarrenkurs Stufe 2 Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 8. Dezember, 18.10-18.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 1 besucht oder besitzen diese Grundkenntnisse. Dann können Sie hier die Akkorde gr. G und E sowie den Wechselschlag erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50413 All

Gitarrenkurs Stufe 3 Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 8. Oktober, 20.20-21.05 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 2 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord A7, ein neues Schlagmuster und den Einsatz des Kapodasters erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50414 All

Gitarrenkurs Stufe 4 Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 10. Dezember, 20.20-21.05 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 3 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord C und zwei weitere Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50415 All

Gitarrenkurs Stufe 5
Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 8. Oktober, 19.20-20.05 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 4 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord D7, ein weiteres Schlagmuster und das Transponieren erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50416 All

Gitarrenkurs Stufe 6
Liedbegleitung mit Akkorden

Do, 10. Dezember, 19.20-20.05 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 5 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vor allem mit schnellen Wechseln vertiefen und ein weiteres Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50417 All

Gitarrenkurs Stufe 11
Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 6. Oktober, 20.10-20.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 10 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50418 All

Gitarrenkurs Stufe 12
Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 8. Dezember, 20.10-20.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 11 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50419 All

Gitarrenkurs Stufe 13
Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 6. Oktober, 19.10-19.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 12 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50420 All

Gitarrenkurs Stufe 14
Liedbegleitung mit Akkorden

Di, 8. Dezember, 19.10-19.55 Uhr, 8 x
Gebühr: 52,- €
Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Musikraum
Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 13 besucht oder besitzen diese Kenntnisse (14 Akkorde). Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen und ein weiteres Zupfmuster erlernen. Außerdem, wollen wir mit dem kleinen F-Barré-Griff beginnen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.



● 50421 Hei

Gitarrenkurs Stufe 5 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 5. Oktober, 9-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 4 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen sowie den Akkord D7, ein weiteres Schlagmuster und das Transponieren erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50422 Hei

Gitarrenkurs Stufe 6 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 7. Dezember, 9-9.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Heideck, Rathaus, Marktplatz 24, Bürgersaal

Gisela Timm

Sie haben den Kurs Stufe 5 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die die bisher gelernten Akkorde vor allem mit schnellen Wechseln vertiefen und ein weiteres Schlagmuster erlernen. Sie können bei der Dozentin erfragen, welcher Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50423 Hei

Gitarrenkurs Stufe 11 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 5. Oktober, 19.55-20.40 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Wir werden die bisher erlernten Akkorde (A, A7, Am, C, D, D7, Dm, E, E7, Em, G, G7) vertiefen, sowie weitere Akkorde, Schlag- und Zupfmuster erlernen. Parallel hierzu spielen wir nach Noten. Bisher haben wir die Noten d, g, h, c, d und e gelernt. Hierauf wollen wir aufbauen. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs sind passende Unterrichtshefte für je 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50424 Hei

Gitarrenkurs Stufe 12 Liedbegleitung mit Akkorden

Mo, 7. Dezember, 19.55-20.40 Uhr, 8 x

Gebühr: 52,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Straße 14

Gisela Timm

Sie haben den Kurs, Stufe 11 besucht oder besitzen diese Kenntnisse. Dann können Sie hier die bisher gelernten Akkorde vertiefen, sowie jeweils ein weiteres Schlag- und Zupfmuster erlernen. Parallel hierzu spielen wir nach Noten und bauen hier ebenfalls auf dem Kurs 11 auf. Sie können bei der Dozentin erfragen, ob dieser Kurs gemäß Ihren Vorkenntnissen für Sie passend ist. Im Kurs ist ein Unterrichtsheft für je 4 € (inkl. Audio-Dateien) erhältlich.

● 50426 Hip

Gitarren- und Spielkreis

Di, 15. September, 18-19.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 83,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50427 Hip

Gitarren- und Spielkreis

Di, 15. September, 19.30-21 Uhr, 10 x

Gebühr: 83,- €

Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn

Peter Knaupp

Wir wollen weitere neue Songs einstudieren. Da aber nach all den Jahren bei vielen der Ordner überquillt, wollen wir auch noch in den alten Liedern stöbern und so manches wiederholen und ausbauen. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug



● 50430 Hip

Gitarrentreff der vhs Hilpoltstein

Do, 24. September, 20-22 Uhr, 6 x
gebührenfrei
Hilpoltstein, Sportheim Hofstetten, Am Irle 1
Peter Knaupp

Wir haben immer noch nicht genug von der Gitarre und wollen einmal im Monat zusammen spielen und singen. Mitspieler sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Informationen bei Peter Knaupp unter der Tel. Nr.: 09174 6998. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50431 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger Teil 1

Di, 12. Januar, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 83,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen, um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse, sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50432 Hip

Gitarre zur Liedbegleitung

Anfänger Teil 1

Di, 12. Januar, 19.30-21 Uhr, 10 x
Gebühr: 83,- €
Hilpoltstein, Residenz, Kirchenstr.1, Raum Heinrich Kuhn
Peter Knaupp

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen um Lieder zu begleiten. Im Kurs werden einfache Zupftechniken eingeübt. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Elementare Englischkenntnisse, sowie die Lust und Laune am Singen sind wünschenswert. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Notenmaterial, Schreibzeug

● 50435 Swa

Gitarre zur Liedbegleitung

Fortgeschritten

Di, 29. September, 20-20.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 46,- € (inkl. Druck- und Materialkosten)
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Sarah Nold

Wenn Sie bereits ein paar Grundkenntnisse (Akkorde C-G-D-Em-Am-Dm-A-E, einfache Septakkorde, F-Dur und H-Moll im Barrée, erste Schlag- und Zupftechniken) erworben haben, dann werden diese nun weiter ausgebaut. Gelernt wird immer anhand moderner Rock-/ und Popstücke aus den 60ern bis heute. Die Kursteilnehmer dürfen sich gerne auch Stücke wünschen. Wir freuen uns immer über Neuzugänge. **Bitte mitbringen:** Instrument, Stimmgerät (oder App), Stift, Notenständer

● 50440 Swa

Ukulele Liederabend

Songbegleitung

Di, 19. Januar, 20-21.30 Uhr, 2 x
Gebühr: 28,- € (inkl. Druck- und Materialkosten)
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Sarah Nold

An den zwei Abenden werden wir die Kenntnisse aus den vorherigen Kurs(en) vertiefen und mit unseren vier Grundakkorden und einfachen Schlagrhythmen bereits gelernte und weitere bekannte Lieder zusammen spielen. Dabei können wir gerne noch neue Akkorde oder Schlagrhythmen mit einfließen lassen. **Bitte mitbringen:** Instrument (Sopran- = "normale" Ukulele, Konzert- oder Tenorukulele), Stimmgerät (oder App), Stift

Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 50441 Swa

Crashkurs Ukulele Songbegleitung

Di, 15. September, 20-21.30 Uhr, 2 x
Gebühr: 28,- € (inkl. Druck- und Materialkosten)
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Sarah Nold

An zwei Kursabenden lernen Sie die wichtigsten Akkorde für die Songbegleitung auf der Ukulele kennen. Da die Ukulele nur 4 Saiten und einen schmalen Hals besitzt, ist das Instrument super für Anfänger geeignet. Gitarristen werden die vorgestellten Akkorde schon kennen, jedoch unter einem anderen Namen, da die Ukulele anders gestimmt ist (in diesem Kurs: G-C-E-A Stimmung). Bitte bringen Sie ein vernünftiges Instrument mit, welches bereits ab ca. 40 - 50 € neu erhältlich ist. **Bitte mitbringen:** Instrument (Sopran- = "normale" Ukulele, Konzert- oder Tenorukulele), Stimmgerät (oder App), Stift

Schlag- und Rhythmusinstrumente

● 50500 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Kpanlogos Trommeln für Neueinsteiger

Mi, 14. Oktober, 18-19.30 Uhr, 6 x
Gebühr: 90,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Ermäßigung möglich. Der Kurs findet 14-tätig statt! **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50501 Geo

Energie und Lebensfreude mit afrikanischen Kpanlogos Trommeln für Fortgeschrittene

Mi, 14. Oktober, 19.45-21.15 Uhr, 6 x
Gebühr: 90,- €
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Lothar Müller-Beer

Wenn Sie irgendwo eine Trommel stehen sehen, möchten auch Sie dann einfach mal "draufschlagen"? Trommeln kann jeder lernen, denn Rhythmus steckt in jedem von uns. Das ist das Motto von Lothar Müller-Beer (Loddy), Musiker und Rhythmuscoach. Möchten Sie sich entspannen, den Alltagsstress vergessen, negative Energien abbauen, Spaß haben und dabei gemeinsam in der Gruppe das Trommeln erlernen, dann jetzt anmelden. Der Kurs findet 14-tätig statt! **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50502 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Musik, die fit und fröhlich macht

So, 25. Oktober, 10-13 Uhr
Gebühr: 19,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Rosy Rückert

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger. Rhythmus unmittelbar erleben und im wahrsten Sinne am ganzen Körper spüren. Wie nebenbei steigern wir unsere Selbstwahrnehmung, fördern unsere Merkfähigkeit und den Orientierungssinn. Rhythmus gibt Sicherheit und harmonisiert. Schritt für Schritt wird das Erlebte spielend auf verschiedene Trommeln übertragen. Einfache Loopsongs helfen uns, im Rhythmus zu bleiben und schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle Kinder und Erwachsenen, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50503 Roth

Trommel-Workshop von 7-77 Jahren Mach mit, bleib fit!

So, 29. November, 10-13 Uhr
Gebühr: 19,- €
Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 22
Rosy Rückert

Body Percussion und Trommeln für Einsteiger mit dem Schwerpunkt des Slaps, das ist der höchste Ton der Trommel. Er bringt Schwung und Lebendigkeit ins gemeinsame Spiel. Einfache Loopsongs helfen uns, im Rhythmus zu bleiben und

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the center, a white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting more lily pads and water. The overall scene is peaceful and natural.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Tanzen

schaffen ein fröhliches Miteinander. Für alle Kinder und Erwachsene, die sich gerne von der Musik inspirieren lassen. **Bitte mitbringen:** eigene Trommeln (falls vorhanden)

● 50504 Geo

Cajonkurs

Anfänger

Mi, 21. Oktober, 20-21.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 90,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm .Str.)

Lothar Müller-Beer

"Cajon, eine Holzkiste, die es in sich hat!" Seit Jahren erfreut sich die Cajon immer größerer Beliebtheit in praktisch jeder Musikrichtung und hat sich somit zu einem vollwertigen Instrument entwickelt. Ob als Begleitinstrument im Chor, Akustikschlagzeug der Straßenmusiker oder vollwertiges Cajonset in einer Band, alles ist möglich. Wir erlernen die Schlagtechniken und spielen verschiedene Basisgrooves. Play-Alongs werden dann das Live-Spiel simulieren. Lasst euch überraschen. Move the Box! Der Kurs findet im 3-Wochen-Rhythmus statt!

Tanzen

● 51005 Bü

Traditionelle Tänze aus aller Welt

Ohne Tanzpartner

Mi, 16. September, 16-17 Uhr, 8 x

Gebühr: 51,- €

Büchenbach, Rathaus, Rother Str. 8, Bürgerbegegnungsstätte
Irmgard Wechsler

Es werden Kreistänze, Paartänze, Kontra- und Linedance getanzt. Sie benötigen keinen Tanzpartner. **Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe, Getränk

● 51009 Roth

Walzer, Cha Cha Cha und mehr

Für Anfänger

Sa, 19. September, 16.15-17.45 Uhr, 8 x

Gebühr: 115,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Tanzen - das schönste Hobby zu zweit! In ungezwungener Atmosphäre und mit viel Spaß lernen Sie die Tänze des Welttanzprogramms von Rumba bis Tango, von Walzer bis

Jive. Neben den jeweiligen Grundschritten können Sie am Ende des Kurses bereits eine kleine Figur. Keine Ermäßigung möglich.

● 51010 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Mo, 21. September, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschritt sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● 51011 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Sa, 10. Oktober, 19-20 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschritt sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● 51012 Roth

Fit für die Feier

Discofox für Anfänger

Mo, 18. Januar, 18-19 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- € (pro Person)

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschritt sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.



● **51013** Roth

Fit für die Feier **Discofox für Anfänger**

Sa, 23. Januar, 19-20 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Eins, zwei, tap. Wer möchte ihn nicht können - den Tanz, mit dem man auf jeder Party die Tanzfläche rocken kann? Lernen Sie in diesem Kurs den Grundschrift sowie einfache Figuren zum Discofox. Keine Ermäßigung möglich.

● **51014** Roth

Salsa - Urlaubsfeeling pur **Für Anfänger**

Sa, 10. Oktober, 17.45-18.45 Uhr, 4 x
Gebühr: 37,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Die mitreißende Rhythmik der Salsa-Musik lockt automatisch auf die Tanzfläche. Wer Salsa tanzt, fühlt sich glücklich und fröhlich, ist immer in Bewegung und kann so auch gut entspannen. Keine Ermäßigung möglich.

● **51015** Roth

Salsa - Urlaubsfeeling pur **Für Fortgeschrittene**

Sa, 14. November, 17.45-18.45 Uhr, 4 x
Gebühr: 37,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinnlichkeit. Die mitreißende Rhythmik der Salsa-Musik lockt automatisch auf die Tanzfläche. Wer Salsa tanzt, fühlt sich glücklich und fröhlich, ist immer in Bewegung und kann so auch gut entspannen. Im Aufbau-Kurs lernen Sie weitere Figuren. Keine Ermäßigung möglich.

● **51020** Roth

Blitz-/Hochzeitstanzkurs **Für Brautpaare, Hochzeitsgäste u.a.**

So, 13. September, 13.30-14.30 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- € (pro Person)
Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Am schönsten Tag möchte sich das Brautpaar natürlich rundum von seiner allerbesten Seite zeigen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den häufigsten Tänzen (Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott und Discofox) auf dem Parkett eine gute Figur machen. Auch für Ihre Hochzeitsgäste ist dieser Kurs bestens geeignet. Keine Ermäßigung möglich.

● **51123** Swa

Fitness Salsa **Lady Style**

Di, 15. September, 18.30-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 76,- €
Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Romana Mosburger

Für alle Frauen, die gerne Salsa tanzen lernen wollen! Ohne Partner tanzen wir auf heiße Salsa und Bachata Rhythmen und bewegen uns in weiblichen, fließenden Figuren. Die Schritte werden langsam eingeübt und wir freuen uns über Quereinsteiger. Lassen Sie sich von einer tanzerfahrenen und ehemaligen Turniertänzerin in die Welt des Salsas mitnehmen und motivieren. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

**Bitte
beachten Sie:**

**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 51250 Gre

Line Dance Country und Western Für Fortgeschrittene

Do, 17. September, 18-19.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 71,- €

Greding, Gredonia-Trainingsheim, Am Hallenbad 2
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (nicht mit schwarzen Sohlen)

● 51252 Hei

Line Dance Country- und Western Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Fr, 18. September, 20-21.30 Uhr, 10 x
Gebühr: 71,- €

Heideck, Grund-/Mittelschule, Laffenauer Str. 14,
kl.Turnhalle
Brigitte und Michael Schnellinger

Dieser Line Dance Kurs eignet sich bestens für Liebhaber von Country Musik und für Personen jeden Alters, die Spaß am Tanzen haben. Der Kurs baut auf den Kenntnisstand des letzten Semesters auf. Jedoch sind Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen willkommen. Line Dance fördert Koordination, Kondition, Fitness und bringt vor allem Spaß. Sie üben Schrittfolgen und Choreografien ein. Getanzt wird hauptsächlich zu Country Musik, aber auch zu anderer fetziger Musik unterschiedlicher Tanzrhythmen. **Bitte mitbringen:** Hallenschuhe (keine schwarzen Sohlen)

● 51253 Roth

Line Dance Für Anfänger

Sa, 19. September, 15.15-16.15 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander

und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51254 Roth

Line Dance Für Anfänger

Mi, 23. September, 18-19 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51255 Roth

Line Dance Für Anfänger

Sa, 24. Oktober, 15.15-16.15 Uhr, 4 x
Gebühr: 50,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5
Harald Bogner

Line Dance ist der Tanz für alle, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben. Und es ist der Tanz, für den Sie keinen Tanzpartner brauchen. Line Dance fördert die Koordination und die Kondition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir tanzen in "Lines", also in Reihen neben- bzw. hintereinander und lernen Choreographien auf verschiedene Musikrichtungen. Keine Ermäßigung möglich.

● 51362 Swa

Orientalischer Tanz - Shakedam

Mi, 14. Oktober, 18.30-19.30 Uhr, 12 x
Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Gemeindehalle, Rathausplatz 2,
Sportraum 1+2
Brigitte Baldinger

Fortsetzungskurs; Neuzugänge (Tanz-Erfahrung ist von Vorteil) sind willkommen. Choreografie und klassischer Tanz gemischt mit internationaler Folklore sowie das Training für Auftritte sind Inhalt dieses Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf Gruppentänzen.



● 51401 Roth

Tanz und Bewegung Mit Live-Musik

Di, 20.10./24.11./15.12., jeweils 18.30-20 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- €
Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.8
Edith Spies, Angela Rudolf-Maile

Die Tanzpädagogin und Qigonglehrerin Edith Spies und die Sängerin und Musikerin Angela Rudolf führen Sie gemeinsam durch den Abend. Angeleitete meditative Tänze und freie Tänze zu Klavier, Gitarrenmusik, Gesang und Musik vom CD-Player stehen auf dem Programm. Einfache Tanzlieder aus aller Welt in Verbindung mit zentrierenden Bewegungen machen Freude und unterstützen uns. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Getränk

● 51408 Wen

Tanzen macht Spaß Anfänger 1, Teil 1

Di, 22. September, 19.30-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 40,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51409 Wen

Tanzen macht Spaß Anfänger 1, Teil 2

Di, 24. November, 19.30-20.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 45,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51410 Wen

Tanzen macht Spaß Anfänger 2, Teil 1

Mi, 23. September, 19.30-20.30 Uhr, 8 x
Gebühr: 40,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51412 Wen

Tanzen macht Spaß Anfänger 2, Teil 2

Mi, 25. November, 19.30-20.30 Uhr, 9 x
Gebühr: 45,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

● 51414 Wen

Tanzen macht Spaß Fortgeschrittene 1

Di, 22. September, 18.15-19.15 Uhr, 8 x
Gebühr: 40,- €
Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2
Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk



Malen · Zeichnen

● 51415 Wen

Tanzen macht Spaß

Fortgeschrittene 2

Di, 24. November, 18.15-19.15 Uhr, 9 x

Gebühr: 45,- €

Wendelstein, Jegelscheune, Forststr. 2

Daniela Zibi

Mit Spaß und Freude an der Bewegung tanzen wir Choreografien auf verschiedene Musikrichtungen (Popmusik, feurige lateinamerikanische Musik, Walzer, u.v.m.). Nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Beweglichkeit, Gedächtnis, Gleichgewicht und stärken unsere Knochen. Kein Paartanz. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Malen · Zeichnen

Malen · Zeichnen

● 52002 Hip

Zeichnen und Malen

Malen von Stillleben, Menschen und Landschaften

Mi, 23. September, 18-20.30 Uhr, 10 x

Gebühr: 124,- €

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

2.8 Jugendspielzimmer

Reinhard Dellert

Wir beginnen mit Zeichenkohle oder Pastellkreide und widmen uns später dem Aquarellmalen. **Bitte mitbringen:** Zeichenkohle, Pastellkreide, Zeichenblock

● 52028 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 17. Oktober, 14-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Jutta Bock von Wülffingen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbrin-**

gen: Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Papierwischer, Aquarell (falls vorhanden)

● 52029 Roth

Urban Sketching

Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 14. November, 14-17 Uhr, 2 x

Gebühr: 45,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24

Jutta Bock von Wülffingen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Papierwischer, Aquarell (falls vorhanden)

● 52030 Roth

Urban Sketching

Für Fortgeschrittene

So, 24. Januar, 14-17 Uhr

Gebühr: 23,- €

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Jutta Bock von Wülffingen

"Urban Sketchers" verwandeln Alltagsszenen mit wenig Materialaufwand und unaufwendiger Technik in schnelle und spontane Skizzen. Dieser Kurs ist für alle, die das gerne einmal ausprobieren möchten. In kleinen Schritten werden Sie an das schnelle Skizzieren herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen mit Motiven aus den Themen Natur, Architektur und Menschen und können sich dann mit Skizzenbuch und Stiften auf den Weg nach draußen machen. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A4, 2 Bleistifte HB + B9, Knetradiergummi, Papierwischer, Aquarell (falls vorhanden)



Acrylmalerei

● 52100 Ab

Spaß mit Acryl

Individuell und farbenfroh

Do, 12. November, 18-21 Uhr

Gebühr: 30,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Haben Sie Spaß am Malen und mögen Sie kräftige Farben? Wir malen mit Acryl-Farbe, experimentieren, zeichnen.... Gerne helfe ich Ihnen beim Umsetzen Ihrer eigenen Ideen. Natürlich können Sie auch Vorlagen von mir wählen. Auch für Anfänger geeignet. Malutensilien können gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Leinwände, Pinsel, Pappteller, Wasserbehälter, Bleistift...

● 52102 Geo

Die Freitagsmaler

Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr, 16. Oktober, 13-15.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 99,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haberkern

Das Malen mit Acrylfarben ist gerade für Anfänger gut geeignet. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, mit der besonderen "Eva-Maltechnik" Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand zu bringen. Der Kurs findet im 2-Wochen-Turnus statt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Leinwand, Lieblingsmotiv, weicher Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2+4), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas

● 52103 Geo

Die Sonntagsmaler – für alle, die es wissen wollen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 29. November, 10-16 Uhr

Gebühr: 45,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf

die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52104 Geo

Die Sonntagsmaler – für alle, die es wissen wollen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 17. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 45,- €

Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10

(Zufahrt Petersgm. Str.)

Eva Haberkern

Lassen Sie sich einfach mal einen ganzen Sonntag auf Ihre Kreativität ein und lernen Sie einfache Maltechniken mit Acrylfarben kennen. So bringen Sie Ihr Lieblingsmotiv auf die Leinwand und werden erstaunt sein, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Lieblingsmotiv, Leinwand, weicher Bleistift, Radiergummi, wasserfester Stift, Acrylfarben und -pinsel, (Nr. 2 u. 4, mit Spitze), Küchenschwamm (gelb-schwarz), Schere, Wasserglas, Getränk, auf Wunsch gemeinsames Mittagessen

● 52117 Kam

Experimentieren mit Acryl

Oberflächenstrukturen

Di, 1. Dezember, 19-21 Uhr, 7 x

Gebühr: 105,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,

Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Sie möchten den Alltag hinter sich lassen und mit Acrylfarben, Sand, Papier, Karton oder auch Marmormehl experimentieren und spannende Oberflächenstrukturen schaffen? Dann nehmen Sie sich Zeit und wir legen los. Wir arbeiten mit uns zur Verfügung stehenden Materialien. Keine Vorkenntnisse, keine Idee, kein Motiv - kein Problem. Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Pinsel, Acrylfarben, Sand, Papier, Kartonreste, Malkleidung

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Aquarellmalerei

● 52302 Ab

Aquarell modern

Lebendig-leicht

Mi, 25. November, 9-12 Uhr

Gebühr: 30,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2,

Atelier Sabine Weigand

Sabine Weigand

Ich zeige Ihnen, wie ein lockeres und modernes Aquarell entsteht. Schritt für Schritt können Sie zusehen, sich Tipps und Tricks abholen und vor Ort umsetzen. Es werden moderne und lebendige Aquarelle entstehen. Auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52304 All

Aquarellmalen

Für Jugendliche und Erwachsene

Di, 10. November, 17-20 Uhr, 2 x

Gebühr: 60,- €

Allersberg, Mittelschule, Altenfeldener Str. 1, Werkraum

Sabine Weigand

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne mit verschiedenen Aquarelltechniken und nach angebotenen Themen malen. Durch Experimentieren werden Sie viel Ausdruck und Leichtigkeit in Ihre Bilder bringen. Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellmalutensilien, Aquarellpapier

● 52315 Kam

Experimentieren mit Aquarell

Aquarell modern

Do, 17. September, 10-12 Uhr, 6 x

Gebühr: 90,- €

Kammerstein, Neppersreuth, Atelier KUNSTRAUM,

Heidenbergstr. 8

Uschi Heubeck

Sie möchten den Alltag hinter sich lassen und mit Aquarellfarben malen und experimentieren? Dann nehmen Sie sich Zeit und wir legen los. Keine Vorkenntnisse, keine Idee, kein Motiv - kein Problem. Material kann gegen Gebühr von der Dozentin erworben werden. **Bitte mitbringen:** Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Aquarellpapier

● 52317 Swa

Aquarellmalkurs

Mo, 14. September, 19-21 Uhr, 6 x

Gebühr: 90,- €

Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3, Werkraum

Brigitte Geiß

Haben Sie Lust, das Aquarellmalen zu erlernen oder einfach mal wieder mit Aquarellfarben zu malen? Ich helfe Ihnen, ein schönes Hobby zu entdecken und wieder Freude daran zu finden. **Bitte mitbringen:** Malpapier, mind. 300 g, Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi

● 52329 Wen

Kreative Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 24. September, 15-17.30 Uhr, 9 x

Gebühr: 97,- €

Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier

Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 52330 Wen

Kreative Aquarellmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 24. September, 18.30-21 Uhr, 9 x
Gebühr: 97,- €
Wendelstein, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
Christa Ruthrof

Für alle, die sich im Aquarellieren üben und weiter entwickeln möchten. Sie lernen die Grundlagen der Malerei und üben verschiedene Aquarelltechniken. Sie beschäftigen sich mit Komposition, Perspektive und Farblehre, sowie Mischtechniken. Die genauen Termine werden von der Dozentin bekannt gegeben. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Aquarellfarben- und Block (mind. 30x40 ab 300g), Pinsel verschiedener Größen, Bleistift

Kalligraphie · Handlettering

● 52700 Ab

Schöne Schriften Handlettering

Mo, 19. Oktober, 17-20 Uhr
Gebühr: 23,- € (+ Materialkosten)
Abenberg, Bürgerhaus, Stillaplatz 3, Bürgersaal
Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben. Material, ca. 13 €. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs (es braucht nichts mitgebracht zu werden).

● 52701 Hip

Schöne Schriften Handlettering

Di, 20. Oktober, 17-20 Uhr, 2 x
Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Geschenkanhänger, Glückwunschkarten und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte

und Farben. Material, ca. 20 €. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs (es braucht nichts mitgebracht zu werden).

● 52702 Rött

Schöne Schriften Handlettering

Mi, 23. September, 17-20 Uhr, 2 x
Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Willkommen in der Welt der kreativen Buchstaben: "Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Auf ins Reich der Stifte und Farben. Material, ca. 13 €. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs (es braucht nichts mitgebracht zu werden).

● 52704 Swa

Schöne Schriften Handlettering

Do, 12. November, 17-20 Uhr, 2 x
Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum
Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Menükarten, Grußbotschaften und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Wir malen und kombinieren unsere Letterings mit angesagten Illustrationen. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben. Material, ca. 13 €. Bitte bezahlen Sie das Paket im Kurs (es braucht nichts mitgebracht zu werden).

● 52705 Swa

Bullet Journal Kreatives Zeitmanagement

Di, 24. November, 17-20.15 Uhr, 2 x
Gebühr: 45,- € (+ 10,- € Materialkosten)
Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,
Vortragsraum
Angela Martin

Analog statt digital: Waren es lange Zeit diverse Apps, die einem versprochen, sein Leben besser in den Griff zu kriegen, so geht der Trend jetzt zum "Bullet Journal". Ein Notizbuch und Stifte sollen ab sofort wieder genügen, um Alltag, Job, Studium und Hobbys zu organisieren. Im "Bullet Journal" werden alle Termine nämlich ebenso übersichtlich wie op-



Künstlerisches Gestalten

tisch ansprechend verewigt. Und das Beste daran: Man kann es ganz individuell nach den eigenen Bedürfnissen gestalten! Zum Reinschreiben schön! Materialkosten 10 Euro. Bitte im Kurs bezahlen.

Künstlerisches Gestalten

Glas · Mosaik

● 53430 Wen

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 5. November, 19-21.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten. Materialkosten fallen je nach Verbrauch in Höhe von 30,00 bis 50,00 Euro an und sind vor Ort zu entrichten.

● 53431 Wen

Lust am farbigen Glas

Glaskunst

Do, 14. Januar, 19-21.30 Uhr, 3 x
Gebühr: 58,- € (+ ca. 30,- bis 50,- € Materialkosten)
Wendelstein, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
Christoph Eder

Fehlt Ihnen noch ein "Hingucker" in Haus und Garten? Wir arbeiten mit mundgeblasenem Flachglas, das wir mittels Ummantelung mit Kupferfolie sowie Lötzinn zu individuellen Glasobjekten verarbeiten. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Kunst des Glasschmelzens zu erlernen. Sie haben eigene Vorstellungen? Kein Problem. Mit fachmännischer Hilfe lässt sich Realisierbares umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am künstlerischen Gestalten. Materialkosten fallen je nach Verbrauch in Höhe von 30,00 bis 50,00 Euro an und sind vor Ort zu entrichten.

Schmuck

● 53605 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 23. Oktober, 18-20 Uhr
Sa, 24. Oktober, 10-16 Uhr
Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)
Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15
Goldschmiede im FuchsPeterHaus
Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● 53606 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 20. November, 18-20 Uhr
Sa, 21. November, 10-16 Uhr
Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)
Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15
Goldschmiede im FuchsPeterHaus
Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische



● 53607 Hip

Goldschmiedekurs

Eigene Schmuckideen verwirklichen

Fr, 29. Januar, 18-20 Uhr

Sa, 30. Januar, 10-16 Uhr

Gebühr: 95,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Hilpoltstein, OT Weinsfeld C 15

Goldschmiede im FuchsPeterHaus

Nicola Deing-Kutzleb

Ein Kurs für alle, die sich für die handwerkliche Arbeit des Goldschmiedens interessieren und sich ihr eigenes Schmuckstück anfertigen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundbegriffe des Goldschmiedens und einer Werkzeugkunde sollen die Teilnehmer den von Ihnen gemachten Entwurf für ihr Schmuckstück umsetzen. Hierfür stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Maschinen der Goldschmiedewerkstatt zur Verfügung. Materialkosten sind gesondert zu entrichten. Vor Kursbeginn ist eine Entwurfsdurchsprache erforderlich. Das Werkzeug wird gestellt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Unterlage zum Abdecken der Tische

● 53608 Hip

Silberringe "de Luxe"

Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen

Do, 22. Oktober, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 27,- € (+ Materialkosten)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,

2.8 Jugendspielzimmer

Renate Brandel-Motzel

Ringe mit Strukturen liegen im Trend. Sie lernen neben den bekannten Hammerschlag-Oberflächen auch vielerlei andere Strukturoberflächen kennen und gestalten mit den angebotenen strukturierten oder glatten Ringbändern Ihnen ganz individuellen Silberring, den Sie zusätzlich mit echten oder synthetischen Edelsteinen verzieren können. Auch eine asymmetrische Ausgestaltung der Ringschiene, von breit nach schmal, ist möglich. Natürlich gibt es auch weiterhin die beliebten dekorativen Schmuckplatten. Materialkosten ca. 15,- bis ca. 60,- € pro Ring sind an die Kursleiterin zu entrichten. Das Werkzeug wird gestellt.

● 53614 Roth

Wickelringe und Spielringe aus Silber

Trendige Silberringe

Mi, 11. November, 17.30-21 Uhr

Gebühr: 27,- € (+ Materialkosten)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.3, Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv stehen viele Möglichkeiten zur Auswahl, einen Ring selbst zu gestalten. Dauerbrenner sind immer noch Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Außerdem können Sie auch noch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten: Wickelringe 24,- bis 33,- € Spielringe ab 30,- € Freundschaftsringe 6,- bis 30,- € Stapel- und Spitzenringe ab 6,- €

● 53615 Roth

Wire-Wrapping für Einsteiger

Silberner Anhänger mit Lebensbaum-Motiv

Mi, 9. Dezember, 17-21 Uhr

Gebühr: 30,- € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

Roth, GS Kupferplatte, Röntgenstr. 4, Raum 5.3, Werkraum

Renate Brandel-Motzel

Sie erlernen die Technik der sicheren Endenbefestigung und fertigen einen kreisförmigen oder anderen Anhänger z.B. mit einem trendigen Lebensbaum-Motiv in Silber. Auch können Edelsteine und Perlen mit eingebaut werden. Teilnehmer vergangener Kurse können ihre Vorstellungen in allen erlernten Techniken umsetzen. Die Kursleitung hält das benötigte Drahtmaterial sowie eine interessante Auswahl an geeigneten Schmucksteinen und Perlen bereit. Es fallen Materialkosten an. **Bitte mitbringen:** Lineal, Papier, Bleistift, Radiergummi, wasserfesten Filzstift, evtl. Vergrößerungsglas oder Lupe



Objektgestaltung

● 53710 Hip

Faszination farbenfrohe Skulpturen

Pappmaché NANA

Sa, 14./21. November, jeweils 10-17 Uhr, 2 x
Gebühr: 105,- €
Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.9 Malraum
Angela Martin

Wundervolle farbenfrohe Objektkunst selbst gemacht. Mit unseren eigenen Händen lassen wir illustrative und abstrakte Skulpturen entstehen im Stil von Niki de Saint Phalles NANAs. Sie sind bunt und sinnlich, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes wir malen, biegen, drahten. In geselliger Atmosphäre mit fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin. Die Materialliste erhalten Sie nach Kursanmeldung.

● 53711 Rött

Faszination farbenfrohe Skulpturen

Pappmaché NANA

Do, 14./21. Januar, 17-21 Uhr, 2 x
Gebühr: 60,- € (+ Materialkosten)
Röttenbach, Grundschule, Frankenstr. 6, Aula
Angela Martin

Wundervolle farbenfrohe Objektkunst selbst gemacht! Mit unseren eigenen Händen lassen wir illustrative und abstrakte Skulpturen entstehen im Stil von Niki de Saint Phalles NANAs. Sie sind bunt und sinnlich, sitzen oder stehen später neben uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben lebens- und liebenswert ist. Gemachtes, Gedachtes, Gefundenes wir malen, formen, gestalten. In geselliger Atmosphäre schaffen wir mit fachkundiger Anleitung der Grafikerin Angela Martin neue Kreationen. **Bitte mitbringen:** Materialliste wird nach Kursanmeldung zugemailt.

Textiles Gestalten

Nähen

● 54000 Geo

Overlock-Führerschein

Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten der Overlock

Sa, 31. Oktober, 10-16 Uhr
Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Marlies Ay

Ihre Maschineneinführung liegt schon lange Zeit zurück? Sie sind unsicher in der Handhabung Ihrer Maschine? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Overlock, das problemlose Einfädeln, den perfekten Einsatz der Fadenspannungen, Infos über Pflege und Wartung, die Vielfalt und Ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Nähen Sie Ihr erstes erfolgreiches Projekt (Mustershirt). **Bitte mitbringen:** Overlock im funktionsfähigem Zustand mit Gebrauchsanweisung und dem kompletten Zubehör, Overlockgarn, Nähmaschinenadeln, verschiedenste, elastische Stoffe oder ausrangierte Kleidungsstücke, wie T-Shirt, Stretchhosen, Stretchbluse, Bündchen

● 54001 Geo

Nähmaschinen-Führerschein

Ganztageskurs mit der eigenen Nähmaschine

So, 20. September, 10-16 Uhr
Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm. Str.)
Marlies Ay

Wollen Sie Ihre neue Nähmaschine kennenlernen, oder diese wieder aus dem Keller oder hintersten Eck holen, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Dann sind Sie hier völlig richtig. Die erfahrene Kursleiterin beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen, z.B. übers richtige Einfädeln, Fadenspannung, Nadel- und Stichauswahl, Einsatz verschiedener Nähfüße bis hin zur Pflege Ihrer Nähmaschine. Sie zeigt Ihnen auch Tipps und Tricks mit kleinen Nähproben, damit Ihnen das Nähen wieder richtig Spaß macht. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Bedienungsanleitung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung u. Getränk



● 54002 Geo

Sonntagsnähen

Näh doch was Dir passt!

So, 4. Oktober, 10-16 Uhr
 Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
 Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
 (Zufahrt Petersgm. Str.)
 Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54003 Geo

Sonntagsnähen

Näh doch was Dir passt!

So, 18. Oktober, 10-16 Uhr
 Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
 Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
 (Zufahrt Petersgm. Str.)
 Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54004 Geo

Sonntagsnähen

Näh doch was Dir passt!

So, 1. November, 10-16 Uhr
 Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
 Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
 (Zufahrt Petersgm. Str.)
 Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54005 Geo

Sonntagsnähen

Näh doch was Dir passt!

So, 8. November, 10-16 Uhr
 Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
 Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
 (Zufahrt Petersgm. Str.)
 Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung

● 54006 Geo

Sonntagsnähen am Samstag!

Näh doch was Dir passt!

Sa, 28. November, 10-16 Uhr
 Gebühr: 45,- € (+ Materialkosten)
 Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
 (Zufahrt Petersgm. Str.)
 Marlies Ay

Das wollten Sie schon immer mal nähen? Sie trauen sich selbst nicht so richtig ran? Ob ein neues Nähprojekt oder ein bereits begonnenes - bringen Sie Stoff und Schnitt bitte mit, gemeinsam schaffen wir das. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Nähmaschinennähen. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schere, Schnitt, Stoff, Getränk, Verpflegung



Patchwork

● 54104 Gre

Patchwork/Quilten

Allerlei für jeden Tag

Di, 15. September, 18.30-21 Uhr, 4 x

Gebühr: 50,- €

Greiding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,

Handarbeitsraum

Anna Sedlmeier

Am ersten Abend werden Muster, Stoffe, Schnitte usw. besprochen. Mit verschiedenen Schablonen können zwei unterschiedliche Muster genäht werden. Diese Muster eignen sich für Kissen, Läufer, Wandbehänge und Decken. Zusätzlich können Sie eine Tasche und ein Beutelchen nähen. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene.

● 54106 Roth

"English Paper Piecing"

Patchwork Schablonennähen

Do, 17. September, 19-21.15 Uhr, 8 x

Gebühr: 100,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

In diesem Kurs werden Sie in die Kunst von Großmutter Patchworknäharbeiten eingeführt. Es werden alle Teile von Hand genäht. Folgende Methoden werden erlernt: Handnähen und "English Paper Piecing" (Papierschablonen) nach Vorlagen aus der Pionierzeit. Die traditionellen Muster haben auch ihren Reiz mit modernen Stoffen. Patchwork ist Wellness für die Seele. **Bitte mitbringen:** Handnähutensilien

● 54109 Roth

Patchwork-Wochenende

Herbst 1

Sa+So, 17./18. Oktober, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 97,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54110 Roth

Patchwork-Wochenende

Herbst 2

Sa+So, 24./25. Oktober, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 97,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien

● 54111 Roth

Patchwork-Wochenende

Herbst 3

Sa+So, 14./15. November, jeweils 8.30-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 97,- €

Roth, GS Nordring, Mehrzweckraum

Lieselotte Fink

"Patchwork" - nicht nur eine Handarbeit, sondern ein vielfältiges Hobby! "Patchen" was Spaß macht! In diesem Kurs kann jeder, unter fachmännischer Leitung, nähen was gefällt. Mit Baumwollstoffen aus verschiedenen Zeitepochen können Quilts nach alten und modernen Mustern/Vorlagen genäht werden (z.B.: Wandbehänge, Kuscheldecken, Tischdecken und vieles mehr). Freuen Sie sich auf ein erholsames Wochenende! **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, dazugehörige Patchutensilien



Bitte beachten Sie:

Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-roth.de



Klöppeln

● 54210 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo, 5. Oktober, 18-20.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive.

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken.

Neue Technik: S'Gravenmoer - eine niederländische Torchonvariante.

Kennzeichen: Rosengrund, schräger Halbschlag, Block im Leinenschlag, Kreuzschläge, Duitse Plaatje.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54211 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Di, 6. Oktober, 18.30-21 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive.

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken.

Neue Technik: S'Gravenmoer - eine niederländische Torchonvariante.

Kennzeichen: Rosengrund, schräger Halbschlag, Block im Leinenschlag, Kreuzschläge, Duitse Plaatje.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54212 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi, 7. Oktober, 9-11.30 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive.

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken.

Neue Technik: S'Gravenmoer - eine niederländische Torchonvariante.

Kennzeichen: Rosengrund, schräger Halbschlag, Block im Leinenschlag, Kreuzschläge, Duitse Plaatje.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54213 Ab

Klöppeln ist Spitze

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 8. Oktober, 11.30-14 Uhr, 8 x

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Für Anfänger: Grundbegriffe der Klöppeltechnik anhand verschiedener Motive, erste Weihnachtsmotive.

Für Fortgeschrittene: Grundbegriffe und Vertiefung diverser Klöppeltechniken. Neue Technik: S'Gravenmoer - eine niederländische Torchonvariante.

Kennzeichen: Rosengrund, schräger Halbschlag, Block im Leinenschlag, Kreuzschläge, Duitse Plaatje.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, ca. 30 Paare, Aurifil 28, Material kann im Unterricht ergänzt werden

● 54217 Ab

Klöppeln

Weihnachtliches Spitzenklöppeln

Fr, 13.11., 16-21 Uhr, Sa, 14.11., 9-18 Uhr, 2 x

Gebühr: 67,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Christine Meier

Viele weihnachtliche Klöppelbriefe warten darauf, von Ihnen ausgearbeitet zu werden. Holen Sie sich neue Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtstage "spitzenmäßig" ausgestalten. Schöner kann die "staade" Zeit doch kaum beginnen. Auch Metallsterne dürfen geklöppelt werden.

Bitte mitbringen: Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden



Schützen Sie sich und andere!



1 Abstand halten

Bitte mindestens
1,5 Meter Abstand zur
nächsten Person halten



2 Maskenpflicht

Bitte Mund- / Nasenschutz tragen
und trotzdem Abstand halten.
Husten- / Niesetikette einhalten.



3 Hände desinfizieren

Bitte vor Betreten des Kursraumes
die Hände desinfizieren
oder waschen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



● **54218** Ab

Klöppelwochenende

Torchon-Schals in veränderter Form

Fr, 26.02., 16-21 Uhr, Sa, 27.02., 9-18 Uhr, So, 28.02., 9-13 Uhr

Gebühr: 85,- €

Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1

Ute Klug

Die Schals benötigen zwischen 20 und 40 Paare. Es wird in Mäandern - mit und ohne viel anzuhäkeln - oder in geraden oder geschwungenen Streifen geklöpelt. Farbgestaltungen kommen unter anderem durch Ripsen zu Stande. Vollwerke werden durch kleine "Mucken" unterstützt. Die Schals sind im Nackenbereich schmal gehalten, ähnlich einer Krawatte. Material für Modell 1: 20 P. Schappe Seide 120/2x4 (Fa. Züricher), 1 P. Onoldia-Seide 20/3 (Fa. Kupfer), 6 P. Fantasy Blau (Fa. Bart&Francis) **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann im Unterricht ergänzt werden

Kreatives Gestalten

● **55001** Hip

Weihnachtskarten - selbstgemacht

Weihnachtskarten nicht von der Stange

Do+Fr, 19./20. November, jeweils 18-21.30 Uhr, 2 x Gebühr: 53,- € (+ ca. 15,- € Materialkosten)

Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8, 2.8 Jugendspielzimmer

Monika Kerl

In unserer Gesellschaft werden nur noch selten Karten geschrieben. Kommuniziert wird über das Handy und über Social Media. Allerdings ist es wunderschön, wenn sich zu einem Geschenk eine persönliche Botschaft gesellt. Nur ein paar Worte, mit der Hand geschrieben - von Mensch zu Mensch. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus Farbkarton schön gestaltete Weihnachtskarten entstehen. Aufeinander abgestimmte und hochwertige Materialien stehen Ihnen zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Materialkosten in Höhe von ca. 15,- € sind direkt an die Dozentin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** spitze Papierschere, Notizblock, Bleistift, Lineal, Getränk

● **56202** Roth

Lasset die Lichter leuchten

Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten

Sa, 5. Dezember, 14-17 Uhr

gebührenfrei

Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 11

Karin Zargaoui

Am Samstag treffen sich alle Generationen im Seckendorffschloss. "Roth ist bunt" lädt die ganze Familie zum Kerzen-Basteln ein. Es fallen keine Gebühren und Materialkosten an. Anmeldung unter 09171/989830 (vhs Roth).

Kunst- und handwerkliches Gestalten

● **56004** Gre

Weidenobjekte

Weihnachtliches aus Weide

Sa, 14. November, 10-17 Uhr

Gebühr: 42,- €

Grading, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18,

Handarbeitsraum

Babette Otters

Wir flechten einen großen Engel oder Stern oder kleinere weihnachtliche Objekte, wie verschiedene Sterne, Engel, Glocken oder auch ein Vogelhäuschen und Futterstellen. Fotos unter www.baewerliches-kunsth Handwerk.de. Materialkosten: ca. 15-20 € für Weiden, Drähte und Hilfsmittel. Rückfragen an Babette Otters, Tel. 09148/95095 **Bitte mitbringen:** scharfes, stabiles Messer, scharfe Gartenschere, Drahtschneider, evtl. Driller, evtl., für den großen Engel einen Eimer mit 25-30 cm Durchmesser, Deko (große Perlen, Keramik- oder Metallteile, Schmuckdraht, Filzschnüre, Bänder etc.) Deko kann auch im Kurs erworben werden, Birken- und Hartriegelzweige falls vorhanden

Leben ohne Rassismus Leben mit Courage

Durch die Ausstellung „Kicker, Kämpfer und Legenden“ kam eine Initiative zustande, die von allen Kooperationspartnern getragen wird. Die nachstehenden Veranstaltungen möchten sachlich und unterhaltsam informieren, sowie aufzeigen, dass Rother Institutionen mit Courage gemeinsam gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten.

Kooperation: vhs im Landkreis Roth, Museum Schloss Ratibor, Kulturfabrik Roth, Grundschule Kupferplatte, Realschule und Gymnasium Roth, Anton-Seitz-Mittelschule, Schule am Stadtpark, Evangelische und Katholische Kirchengemeinden Roth, Evangelische Jugend Nürnberg, Katholische Erwachsenenbildung Roth-Schwabach e.V., Jugendhaus und -büro Roth, TSG 08 Roth, SPD Roth, DAV-Sektion Roth, KJR Roth, Rotary Club Roth, Stadtbücherei Roth, Eichenkreuz Nürnberg, Evangelische Versöhnungskirche Dachau, Augustinum Roth, BAVARIA Kino Roth, Türkisch-Islamischer Kulturverein D.I.T.I.B. Roth, Offenes Haus Roth, Rother Inklusionsnetzwerk e.V., Helferkreis Asyl & Integration, AWO Bezirksverband Ober- und Mittelfranken, Gleichstellungsbeauftragte LRA Roth, Seniorenbeauftragte Stadt Roth, Netzwerk für Interkulturelle Öffnung LRA Roth, Kreis-Metropole Roth e.V., Die Partei, Die Linke Schwabach-Roth.

Schirmherrschaft: Ralph Edelhäuser, Erster Bürgermeister Stadt Roth

- **Ausstellung: Der NSU-Komplex**
Di bis So, 10 bis 17 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben, Hauptstr. 1, Roth
- **Tag der offenen Tür – Tag der Offenen Moschee**
Mi, 3. Oktober 2020, 10 bis 17 Uhr, Eintritt frei
 DITIB, Nürnberger Str. 10, Roth
- **Web-Vortrag: Zeitzeugenarbeit**
 und anschließende Telefonkonferenz mit Holocaust-Überlebenden
 Dipl.-Sozialwirtin Birgit Mair
Mi, 7. Oktober 2020, 18.30 Uhr (Dauer 90 - 120 Minuten)
 gebührenfrei, Web-Vortrag-Link wird auf Mail-Anfrage zugesandt
- **Lichterkette gegen Rechtsextremismus**
 In Gedenken an die Pogromnacht
Mo, 9. November, 18 Uhr, gebührenfrei
 Marktplatz, Roth
- **Kunstaussstellung: Deutsch-Arabische Kunstmeile**
 „Kunst verbindet“ unter diesem Motto stellen vier
 arabische und vier deutsche Künstler ihre Werke aus!
Sa bis Do, 21. bis 26. November 2020, 11 bis 17 Uhr
Vernissage, Sa, 21. November, 15 Uhr
 Eintritt frei, Ratsstuben im Schloss Ratibor, Roth





- **Kerzenherstellung mit Weihnachtsgeschichten
„Lasset die Lichter leuchten“**
Bastelnachmittag mit Annemarie und Karin
Eine Kooperation von vhs und „Roth ist bunt“
Themenwochen Licht
Sa, 5. Dezember 2020, 14 bis 16 Uhr, Eintritt frei
Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Roth
- **Ausstellung „Rother Lichtblicke“**
SchwarzweiÙe und farbige Erinnerungen an die Demonstration
von „Roth ist bunt“ zum Thema „Grundrecht“
und Gegendemonstration zur AFD am 22. Mai.
Bilder von Flavia Zaunseder und anderen
Vernissage: 27. November, 18 Uhr
Ausstellung: 27. November bis voraussichtlich 15. Dezember
Der Veranstaltungsort wird noch über die Presse bekannt gegeben.

Regelmässig stattfindende Veranstaltungen:

- **Friedensgebet – Einladung in die Stadtkirche!**
Gemeinsam beten. Menschen aller Nationen und Religionen
sind herzlich eingeladen
Immer freitags, 18 Uhr, Stadtkirche, Kirchplatz 2, Roth
Organisation: Mitarbeitende der evangelischen und katholischen
Kirchengemeinde vor Ort
- **Asylcafé – Flüchtlinge und Bevölkerung treffen sich zu Gesprächen**
Mit Unterstützung des Helferkreises „Asyl und Integration“ in Roth
Immer mittwochs, 16 Uhr, Asylcafé, Sieh-Dich-Für-Weg 14-18, Roth
Voraussichtlich wieder ab Herbst 2020 (Mitteilung in der Presse!)

Weitere Veranstaltungen für 2020/2021 in Planung,
Mitteilungen durch die Presse

Koordination „Roth ist bunt“

Karin Zargaoui
Tel. 09171/98 98 3-14
Hilpoltsteiner Str. 2a, 91154 Roth
karin.zargaoui@vhs-roth.de

Einlassvorbehalt: Die Veranstalter behalten sich gem. Art. 10 BayVersG
vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die
neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten
Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antise-
mitische, rassistische oder nationalistiche Äußerungen in Erscheinung
getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren.



● 56012 Wen

Flechtwerke und Objekte aus Weide

Sa, 23. Januar, 10-17 Uhr

Gebühr: 57,- € (+ ca. 20,- € Materialkosten)

Wendelstein, Tagelöhnerhaus, Nürnberger Str. 11, Zi. 4
Monika Engelhardt

Filzen, kimmern, schichten. Lernen Sie die traditionellen Techniken des Weidenflechtens kennen und anwenden. Tauchen Sie unter fachkundiger Anleitung der Korbflechterin Monika Engelhardt in die Welt der Flechtereie ein. Im Laufe des Tages können Sie sich Werkstücke wie Windlichter, Rankhilfen, Kugeln und vieles mehr erarbeiten. Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten mit Weide zu gestalten. Eindrücke finden Sie unter www.flechtereien.de. Keine Ermäßigung möglich. Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 Euro sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Gartenschere, Messer (falls vorhanden)

Freizeitgestaltung

● 57150 All

Das königliche Spiel!

Schachkurs für Anfänger

Mi, 7. Oktober, 19-20.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 57,- €

Allersberg, ASC Vereinsheim, Weihergasse 18
(Eingang Lerchenfeldstraße)

Hartmut Täufer

Im Kurs wird das Schachspiel von Grund auf vermittelt: Kennenlernen der Figuren, Brett, Uhr-Gangart der Figuren-Das Aufschreiben der Züge-die wichtigsten Schachregeln und das Verhalten der Spieler. Matt ist das Ziel des Spiels-verschiedene Mattstellungen und Mattkombinationen-erste Partien spielen-Vorbereitung des „Bauerndiploms“. Vorkenntnisse nicht nötig.

● 57211 Roth

Golf-Schnupperkurs

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 20. September, 14-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1
Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung

Bitte beachten Sie:



Je nach Covid19-Infektionsentwicklung sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



● 57212 Roth

Golf-Schnupperkurs

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 27. September, 14-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung

● 57213 Roth

Golf-Schnupperkurs

Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf

So, 11. Oktober, 14-16 Uhr

Gebühr: 19,- €

Ellingen, Golfanlage, Zollmühle 1

Wolfgang Friedel

Der ideale Einstieg in den Golfsport ist ein Schnupperkurs. Möchten auch Sie die faszinierende Sportart Golf kennenlernen und die tolle Kombination aus unvergleichlichem Naturerlebnis, Fitness, Konzentration und Entspannung erfahren? Unter der professionellen Anleitung unseres Golflehrers haben Sie die Gelegenheit dazu, den Golfschwung sowie das Einlochen zu erlernen. Nach einem 2-stündigen Kurs können Sie auf unserem 9-Loch-Kursplatz schon richtig Golfspielen und vor allem viel Spaß haben. **Bitte mitbringen:** flache Schuhe, Freizeitkleidung



Gemeinsam kochen macht's lecker!

Kinder an den Herd!

Mittwoch, 4. November, 9 Uhr
Greding

> Kurs-Nr. 74415



junge vhs

Inhalt

- Berufliche Orientierung 232
- Tastenschreiben 232
- Leichter Lernen 233
- Englisch 233
- Babyschwimmen 233
- Schwimmkurse 234
- Kochkurse 238
- Tanz 239
- Malen · Zeichnen 239
- Textiles Gestalten 242
- Kreatives Gestalten 243



Schule · Beruf

Berufliche Orientierung

● 72000 Roth

**Bewerbungstraining
Für Schülerinnen und Schüler**Di, 15. September, 13-17 Uhr
gebührenfreiRoth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roth Senior-Unternehmer

Jeden Dienstag bieten erfahrene Senioren kostenlose Hilfe und Unterstützung beim Schreiben von individuellen Bewerbungen, Erstellen von aussagefähigen Lebensläufen, Üben von Vorstellungsgesprächen bzw. Einstellungstests und Hilfe bei der Suche nach Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Voranmeldung ist unbedingt erforderlich, da es sich um Einzeltermine handelt (jeweils 90 Minuten). Termine vergibt die Unternehmerfabrik Landkreis Roth GmbH, Tel.Nr. 09171/853830, Mo-Fr von 8-16 Uhr. **Bitte mitbringen:** bisherige Bewerbungen, Lebenslauf, Zeugnisse, Praktikumsbescheinigungen, USB-Stick

● 72003GS Hip

**ProfilPASS® für junge Menschen in der
Berufsorientierung oder Studienwahl
Einzelcoaching**Termine und Ort individuell vereinbar
Gebühr: 52,- € (pro 60 Min.)
Online-Kurs
Joachim Severin

Du willst Dich beruflich orientieren, auf Beruf oder Studium vorbereiten und fragst Dich, wo sind meine Stärken, wo sind meine Interessen und wie sieht mein Weg aus? Hier geht es um Deine ganz besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wer Du bist und was Du kannst lernst Du nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit, mit Freunden und in der Familie. Mit der Methode des ProfilPASS® für junge Menschen sowie den Vorteilen des individuellen Einzelcoachings werden dir Wege aufgezeigt. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** PC, Headset, optional Kamera

● 72005 Hip

**Benimm-Upgrade mit dem Teenie-Knigge
Fit für Alltag, Bewerbung und Berufsleben**Di, 19. Januar, 18-20 Uhr, 3 x
Gebühr: 45,- €Hilpoltstein, Haus d. Gastes, Maria-Dorothea-Str. 8,
2.5 Kursraum
Franka Elsbett-Klumpers

Mit gutem Benehmen lässt sich punkten! Ob unterwegs, in der Schule oder mitten in der Bewerbung für eine Ausbildungsstelle - sich zu benehmen wissen, verhilft zu einem positiven Eindruck. Doch wie geht "Knigge" heute? Weit weg von verstaubten Regeln geht es um Grüßen, Lästern, kleine Zauberwörter, das passende Outfit sowie den Umgang mit modernen Medien. Ein Training mit alltagstauglichen Tipps, Aha-Effekten und Augenzwinkern.

Tastenschreiben

● 72110 Gre

**10 Flinke Finger für Kinder ab der 6. Klasse
Tastenschreiben am PC**Mo, 26. Oktober, 15.30-17 Uhr, 5 x
Gebühr: 48,- €Greding, Grund-/Mittelschule, Berchinger Str. 18, EDV-Raum
Birgit Herrler

Wer richtig mit zehn Fingern schreibt, ist auf jeden Fall schneller - und vor allem weniger angespannt und beugt Haltungs- sowie Augenschäden rechtzeitig vor. Ab der 6. Klasse kann man leicht das Tastenfeld erlernen. Nebenbei werden im Kurs anhand von Beispielen Grundlagen in Word 2016 vermittelt. **Bitte mitbringen:** USB-Stick, Schreibzeug

● 72120 Roth

**Tastenschreiben in den Herbstferien
Für Schüler/innen von 8-22 Jahren**Mo-Do, 2.-5. November, jeweils 16.30-18 Uhr, 4 x
Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
Roswitha Gabriel

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Ent-



spannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, je 1 Kugelschreiber (rot, blau, grün), 1 Filzstift (gelb), 1 Geschirrtuch

● **72121** Roth

Tastenschreiben in den Faschingsferien Für Schüler/innen von 8-22 Jahren

Di-Fr, 16.-19. Februar, jeweils 14-15.30 Uhr, 4 x
 Gebühr: 58,- € (inkl. Lehrbuch)
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 12
 Roswitha Gabriel

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Es ist möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Es wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt und es macht auch noch Spaß. Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, je 1 Kugelschreiber (rot, blau, grün), 1 Filzstift (gelb), 1 Geschirrtuch

Leichter Lernen

● **72200** Swa

Buchstabenbändigen mit Oskar & Paul Für Kinder ab der 3. Klasse

Do, 14. Januar, 14-14.45 Uhr, 4 x
 Gebühr: 23,- €
 Schwanstetten, Grundschule, Rathausplatz 3,
 Mehrzweckraum
 Claudia Schmidt

Buchstabenbändigen mit den Hunden Oskar & Paul. Die Buchstaben tanzen dir wie wildgeworden vor der Nase herum? Du hast keine Ahnung, wie du es dir jemals merken sollst, wann man "dass" oder "das" benutzt? Dann ist der Kurs "Buchstabenbändigen" genau richtig für dich. Oskar & Paul verraten die besten Tricks und Eselsbrücken und wir üben gemeinsam so, dass es richtig Spaß macht. Für Kinder ab der 3. Klasse. Eine Tetanusimpfung ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Sprachen

Englisch

● **73295** Roth

Grammar Hammer Last Minute in den Herbstferien

Für Schüler/innen der 9. und 10. Klasse

Mo-Fr, 02.-06. November 2020, jeweils 9-14 Uhr, 5 x
 Gebühr: 143,- € (inkl. Skript)
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
 Heike Roscher

Dir graut vor englischer Grammatik? Dir schwirrt der Kopf vor lauter Regeln? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Mit einem Schlag knackst du die wichtigsten Punkte der englischen Grammatik. Materialien werden gestellt.

● **73296** Roth

Realschulabschlussprüfung Englisch Vorbereitungskurs

Di+Fr, 17.+19. Februar 2021, jeweils 10-15 Uhr, 2 x
 Gebühr: 57,- € (inkl. Skript)
 Roth, Seckendorffschloss, Hilpoltsteiner Str. 2a, Zimmer 24
 Heike Roscher

Kurz vor deiner Abschlussprüfung? Suboptimale Englischnoten? Und der ewige Kampf mit der englischen Sprache? In relaxter Atmosphäre werdet ihr gezielt auf euren Abschluss vorbereitet. Materialien werden gestellt.

Gesundheit · Leben

Babyschwimmen

● **74111** Red

Babyschwimmen 1

4. bis 8. Lebensmonat

Do, 19. November, 11-11.30 Uhr, 9 x
 Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
 Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
 Wohnanlage Rednitzgarten
 Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und



die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babschwimmhose

● 74112 Roth

Babyschwimmen 2

8. bis 14. Lebensmonat

Do, 19. November, 11.30-12 Uhr, 9 x
Gebühr: 75,- € (Mutter/Vater + ein Kind)
Rednitzhembach, Steigerwaldstr.3 a,
Wohnanlage Rednitzgarten
Sport&FunKids e.V.

Die Babys lernen spielerisch den Umgang mit dem Element Wasser kennen. Durch spezielle Übungen wird der gesamte Körper stabilisiert, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Der Kurs findet unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters statt. Wassertemperatur 32°. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Schwimmschule Flipper e. V. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badesachen, Babschwimmhose

Schwimmkurse

● 74221 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 7. Oktober, 14.30-15.15 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74222 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 7. Oktober, 15.15-16 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74223 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 9. Oktober, 16.15-17 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74224 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 9. Oktober, 17-17.45 Uhr, 10 x
Gebühr: 150,- €
Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad
Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraus-



setzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74225 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 13. Januar, 14.30-15.15 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74226 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Mi, 13. Januar, 15.15-16 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74227 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 15. Januar, 16.15-17 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

● 74228 Roth

Schwimmkurs für Anfänger

Ab 5 Jahren

Fr, 15. Januar, 17-17.45 Uhr, 10 x

Gebühr: 150,- €

Roth, Kreisklinik, Weinbergweg 14, Bewegungsbad Ulli's Schwimmschule

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrerin erlernen Kinder in diesem Kurs spielerisch Grundfertigkeiten des Brustschwimmens. Warmes Wasser, kleine Gruppen (max. 6 Kinder) schaffen günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzungen für die Teilnahme ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h. das Kind sollte sich trauen, den Kopf ins Wasser einzutauchen und selbstständig vom Beckenrand ins Wasser springen. Auf dem Anmeldeschein bitte beide Namen und Geburtsdaten (Mutter/Vater und Kind) angeben. In Zusammenarbeit mit Ulli's Schwimmschule. Keine Ermäßigung möglich. **Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Danke!



© oatawa / stock.adobe.com



Die vhs
im Landkreis Roth

bedankt sich herzlich bei allen, die uns seit vielen Jahren durch die Schaltung einer Anzeige unterstützt haben. Wir wissen, dass etliche von Ihnen schwer durch die Corona-Krise getroffen sind. Trotz allem hoffen wir, dass Sie Solidarität erfahren konnten, dass Sie diese schwierigen Zeiten überstehen und mit frischem Mut die Weichen für die Zukunft stellen.

Wir freuen uns darauf, im nächsten gedruckten Programmheft wieder auf Sie zählen zu können.

Unsere Inserenten der letzten zwei Jahre



- ACUNA-Apotheke
- ANCOLE – Sinn für Kreatives
- Archäologisches Museum Greding
- atelier!geplauder Andrea Hauf – Coaching
- Autohaus Waldmüller
- Blumen Meckert
- boesner GmbH – Treffpunkt Kunst
- Brigitte Reinard – Persönlichkeitsentwicklung
- Brillenfachgeschäft Fiedler Optik
- Brillenfachgeschäft Optik Gebauer
- Carl Schlenk AG
- Dachdeckerei Amann
- Der Stoffladen & Die Handarbeitsstube
- Die 2te Haut – Naturmode
- Dinosaurier-Park Altmühltal GmbH
- ENA EnergieberatungsAgentur Roth
- EVaRIA on top – Hüte für den Fahrradhelm
- Evita Reisen
- Fitness Zentrum get well
- Fränkische Akademie e.V.
- Frauenkulturtag
- Fundreich Thalmässing – Museen im Landkreis
- Gärtnerei Jahn
- Gasthof Gutmann Zur Post
- Genniges Bücher
- Glaserei Grimm
- Goldschmiede im FuchsPeterHaus – Kutzleb
- Golfclub Abenberg e. V.
- Gruschdl Café Kräuter
- Haus fränkischer Geschichte Abenberg
- Hofmann Stadtreinigung
- Immobilien von Poll, Weißenburg-Gunzenhausen
- IT4Network GmbH
- Juwelier am Schloss Hartmut Bayerlein
- Köppel Busreisen
- KoKi Netzwerk "Frühe Kindheit"
- Kulturfabrik Roth
- Kulturmuseum Michael Kirschner
- kunststück - Schule für Tanz
- Lackierzentrum Kießling
- Landratsamt Roth Gleichstellungsstelle
- Lebok Heizung Sanitär Meisterbetrieb
- L/M/B Druck Louko
- LUXHAUS Vertrieb GmbH & Co. KG
- Mühlenladen Neuses
- Museum HopfenBierGut Spalt
- Musikschule Greding
- Nutrichem diät+pharma GmbH
- Pfaller Heizung Sanitär Solar
- Psycholog. Unternehmensber. Maria Großhauser
- Psychotherapie-Praxis Claudia Beck
- Pyraser Landbrauerei
- Raiffeisenbanken LKR Roth und Stadt Schwabach
- Schnell's Hofladen
- Schwimmschule Flipper
- Sparkasse Mittelfranken Süd
- Stadt Hilpoltstein Veranstaltungen
- Stadtwerke Roth
- Stern IT Tobias Morgenstern
- Strandhaus Birkach
- Tanzschule Bogner
- Transverba Dolmetscherin Bianka Krauss
- TÜV Süd
- UnternehmungsLust Birgitt Hirscheider
- Vegane Ernährungsberatung Daniela Zibi
- Verwöhn Oase Angelika Ehard
- Vitalperle Gesundheit, Aquafitness
- werbegeo Gmünder Werbegemeinschaft
- Yoga – Lissa Gruner
- Zetterer Präzisionstechnik



Kochkurse

● 74400 Bü



Kräuter schmecken wild und lecker

Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Do, 17. September, 16-18 Uhr

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Büchenbach, Grund- und Mittelschule, Schulstr. 1, Lehrküche
Petra Ortlepp

Mit ein paar Lupen ausgestattet, begeben wir uns als Detektive auf Wildkräuterexpedition. Gemeinsam beobachten wir Insekten und Schmetterlinge und studieren Blüten und Kräuter. Nachdem wir verschiedene Wildkräuter gesammelt haben bereiten wir daraus eine lecker Wildkräuter-Limonade und Kräuter-Schüttelbutter zu, die wir je nach Wetterlage vor Ort oder im Gebäude mit Brot verzehren werden. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und angemessene Kleidung

● 74406 Rohr



Kräuter schmecken wild und lecker

Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sa, 17. Oktober, 10-12 Uhr

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Rohr, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Küche + Schulungsraum
Petra Ortlepp

Mit ein paar Lupen ausgestattet, begeben wir uns als Detektive auf Wildkräuterexpedition. Gemeinsam beobachten wir Insekten und Schmetterlinge und studieren Blüten und Kräuter. Nachdem wir verschiedene Wildkräuter gesammelt haben bereiten wir daraus eine lecker Wildkräuter-Limonade und Kräuter-Schüttelbutter zu, die wir je nach Wetterlage vor Ort oder im Gebäude mit Brot verzehren werden. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und angemessene Kleidung

● 74410 Rött



Kräuter schmecken wild und lecker

Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Do, 24. September, 17-19 Uhr

Gebühr: 14,- € (inkl. Materialkosten)

Röttenbach, Rathaus, Rathausplatz 1
Petra Ortlepp

Mit ein paar Lupen ausgestattet, begeben wir uns als Detektive auf Wildkräuterexpedition. Gemeinsam beobachten wir Insekten und Schmetterlinge und studieren Blüten und Kräuter. Nachdem wir verschiedene Wildkräuter gesammelt haben bereiten wir daraus eine lecker Wildkräuter-Limonade

und Kräuter-Schüttelbutter zu, die wir je nach Wetterlage vor Ort oder im Gebäude mit Brot verzehren werden. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und angemessene Kleidung

● 74415 Gre

Kinder an den Herd - italienische Gerichte

Von 6 bis 10 Jahren

Mi, 4. November, 9-12 Uhr

Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)

Greding, Herrnsberg, Schusterhof, Jurastr. 5
Claudia Wittmann

Pizza, Käse, Tomaten - hmmm - und schon steigt einem der Geruch von Italien in die Nase. Wir bereiten Bruschetta zu, backen eine Pizza, schnippeln für einen Salat und kochen eine leckere Nachspeise. Wegen Corona bleiben wir auf Abstand, aber das ist in der Küche am Schusterhof kein Problem. Bitte an den Mundschutz und Einmalhandschuhe denken! **Bitte mitbringen:** Schürze, Einmalhandschuhe, Mundschutz



Bitte beachten Sie:

**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.**

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de



Kultur

Tanz

● **75177** Roth

Al Baby Dance

Für Mamas mit Baby ab 3 Monaten

Di, 22. September, 10.30-11.30 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Tanzen nach der Geburt stärkt die Bindung von Mutter und Kind, begünstigt eine korrekte Körperhaltung und aktiviert und trainiert sanft den Beckenboden. Das Baby sitzt dabei im Tragetuch. Durch die Bewegung wird die Entwicklung Ihres Babys gefördert. Al Baby Dance ist tanzen mit Herz und Rhythmus. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● **75178** Roth

Al Baby Dance

Für Mamas mit Baby ab 3 Monaten

Di, 19. Januar, 10.30-11.30 Uhr, 4 x

Gebühr: 35,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Tanzen nach der Geburt stärkt die Bindung von Mutter und Kind, begünstigt eine korrekte Körperhaltung und aktiviert und trainiert sanft den Beckenboden. Das Baby sitzt dabei im Tragetuch. Durch die Bewegung wird die Entwicklung Ihres Babys gefördert. Al Baby Dance ist tanzen mit Herz und Rhythmus. **Bitte mitbringen:** Turnschlappchen, bequeme Kleidung

● **75179** Roth

Windelflitzer Tanzspaß

Von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Fr, 25. September, 15-15.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

● **75180** Roth

Windelflitzer Tanzspaß

Von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Fr, 13. November, 15-15.45 Uhr, 6 x

Gebühr: 51,- €

Roth, Tanzschule Bogner, Münchener Str. 5

Harald Bogner

Schon die Kleinsten lieben es, sich zur Musik zu bewegen. Zusammen mit Mama und in der Gruppe ist es noch mal so schön. Altersgerechte Musik und vertraute Themen regen alle zum Mitmachen an.

Malen · Zeichnen

● **75200** Ab

Lasst eurer Fantasie freien Lauf

Aquarell ab 6 Jahren

Fr, 6. November, 14-17 Uhr

Gebühr: 26,- €

Abenberg, Giebelhaus, Im Gewerbegebiet 2, Atelier Sabine

Weigand

Sabine Weigand

Heute ist schulfrei und mein Atelier ist für euch geöffnet. Gerne könnt Ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und eure Ideen malen. Natürlich gibt es auch wieder viele Vorlagen. Aquarellpapier bekommt Ihr von mir. **Bitte mitbringen:** Wasserfarbkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Lappen

● **75205** Swa

Handlettering

Für Kids ab 9 Jahren

Fr, 16. Oktober, 14-17.15 Uhr

Gebühr: 23,- € (+ 10,- € Materialkosten)

Schwanstetten, Kulturscheune Leerstetten, Hauptstr. 6a,

Vortragsraum

Angela Martin

"Handlettering" liegt absolut im Trend! Mittels unterschiedlicher kalligrafischer Schriftstile lassen sich Sprüche und sonstige "Schreibereien" als kleine Kunstwerke gestalten. Das kannst du auch, einfach schöne Ergebnisse. Auf ins Reich der Stifte und Farben! Materialkosten 10 Euro. Bitte im Kurs bezahlen.

A photograph of a pond with large, round, green lily pads. In the center, a single white water lily flower is in full bloom, showing its yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting more lily pads and water. The overall scene is peaceful and natural.

Vorträge, Besichtigungen und Seminare rund
um die Themen Umwelt und Natur

Grüne Reihe

Wie sieht unser Umgang mit den
natürlichen Ressourcen aus?

Welchen Beitrag können wir vor
Ort zu ihrem Schutz leisten?



**Natur erleben, natürliche Ressourcen schonen:
gewusst wo, gewusst wie.**

 **Fränkische Streuobstwiesen
Obstwiesenführung im schönen Spalter Hügelland**
Sa, 12. September, 9.30 Uhr, Spalt (18477)
Treffpunkt: Fünfbronn, Parkplatz Friedhof

 **Kräuter schmecken wild und lecker
Kräuterküche für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
Do, 17. September, 16 Uhr, Büchenbach (74400)
Do, 24. September, 10 Uhr, Rohr (74406)
Sa, 17. Oktober, 17 Uhr, Röttenbach (74410)

 **Weltweit einzigartig! Die Gredinger Mehlbeere
Erwandern Sie sich einen Endemiten**
Fr, 16. Oktober, 16 Uhr, Greding (18474)
Treffpunkt: Mettendorf, Parkplatz vor der Autobahnunterführung

 **Flussaufwärts durch den Canyon
Durch das Naturschutzgebiet Schwarzachklamm**
Sa, 31. Oktober, 14 Uhr, Feucht (18475GS)
Treffpunkt: Am Brückkanal 3, Parkplatz

 **Projekt Kleiderschrank
Minimalismus und Capsule Wardrobe**
Fr, 13. November, 18 Uhr, Wendelstein (15009)

 **Öko-Körperpflege-Geschenkideen
Umweltschonend, ökologisch, plastikfrei,
selbstgemacht**
Do, 19. November, 19 Uhr, Allersberg (43124)
Di, 1. Dezember, 19 Uhr, Roth (43121)
Mi, 16. Dezember, 19 Uhr, Spalt (43125)

 **Plastikfrei leben**
Vortrag mit Diskussionsrunde
Do, 3. Dezember, 19 Uhr, Röttenbach (14112)
Fr, 4. Dezember, 19 Uhr, Roth (14113)

Anmeldung

zu den Veranstaltungen unter den
angegebenen Nummern bzw. im Internet
unter www.vhs-roth.de



Textiles Gestalten

● 75470 Geo

Nähmaschinen-Führerschein für Kids Ab 10 Jahren auf der eigenen Nähmaschine

Sa, 19. September, 10-15 Uhr
Gebühr: 38,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Marlies Ay

Du bist kreativ und wolltest schon immer gerne etwas für Dich nähen? Vielleicht sogar mit Deiner Freundin zusammen? Dann bring doch einfach Deine Nähmaschine mit und lasse Dich von der Kursleiterin in die "Geheimnisse" des Nähens einweihen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das macht und erhältst am Ende des Tages einen "Nähmaschinen-Führerschein". **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung (nicht älter als 10 Jahre!), Verlängerungskabel, Schere, Nähutensilien, evtl. Verpflegung, Getränk

● 75472 Geo

Leseknochen und Handwärmer Nähen für Kids ab 10 Jahren

Sa, 17. Oktober, 10-15 Uhr
Gebühr: 38,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Marlies Ay

Näh für Dich oder als Geschenk für alle Leseratten einen Leseknochen, welchen Du als Kopfkissen oder Buchstütze verwenden kannst. Wenn Du noch Zeit hast, kannst Du Dir noch Handwärmer nähen. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin oder gute Nähkenntnisse an der eigenen Nähmaschine. Material in Höhe von 3 - 5,- € sind vor Ort zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Baumwollstoffreste, Schere, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75473 Geo

Pyramidentäschchen und Scherengarage Nähen für Kids ab 10 Jahren

Sa, 3. Oktober, 10-15 Uhr
Gebühr: 38,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Marlies Ay

Nähe aus Stoffresten und alten Klamotten ein schickes Pyramidentäschchen und eine Scherengarage. Voraussetzung ist ein absolvierter Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin oder gute Nähkenntnisse auf der eigenen Nähmaschine. Material in Höhe von 3 - 5,- € sind vor Ort zu entrichten. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Baumwollstoffreste, Schere, Nähutensilien, Verpflegung, Getränk

● 75474 Geo

Nähen für Kids ab 10 Jahren Weihnachtswichtel in Patchworktechnik

Sa, 7. November, 10-15 Uhr
Gebühr: 38,- € (+ Materialkosten)
Georgensgmünd, HTEF-Gebäude, Wiesenstr. 10
(Zufahrt Petersgm.Str.)
Marlies Ay

Wir nähen aus kleinen Stoffresten einen Weihnachtswichtel in Patchwork-Technik zur Deko für Dein Zimmer oder als Weihnachtsgeschenk. Voraussetzung ist ein Nähmaschinenführerschein bei der Dozentin oder gute Nähkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähutensilien, Baumwollstoffreste, Verpflegung, Getränk, Materialgeld

**Bitte
beachten
Sie:**



**Je nach Covid19-
Infektionsentwicklung**
sind kurzfristige Änderungen
jederzeit möglich.

Alle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite:
www.vhs-roth.de

● 75482 Ab

Klöppeln

Für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 14. September, 14.30-16 Uhr, 18 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). Materialunkosten 10,00 Euro/Schuljahr. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann gegen Gebühr entliehen werden

● 75483 Ab

Klöppeln

Für Kinder ab 8 Jahren

Do, 17. September, 14.30-16 Uhr, 17 x
gebührenfrei (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10,- €)
Abenberg, Klöppelschule, Spalter Str. 1
Christine Meier

Nach kindgerechten und aktuellen Motiven erlernen die Kinder das Spitzenklöppeln. Tierbilder, kleine Geschenke, Freundschaftsbändchen, Gemeinschaftsprojekte u. v. m. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Unterricht findet ganzjährig statt (nicht in den Ferien). Materialunkosten 10,00 Euro/Schuljahr. **Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien, Material kann gegen Gebühr entliehen werden

Kreatives Gestalten

● 75505 Rött

Lichtfänger für Kids

Fang den Sonnenschein!

Fr, 9. Oktober, 15-18 Uhr
Gebühr: 24,- € (inkl. Materialkosten)
Röttenbach, Deutschordenshaus, Deutschherrnstr. 14
Angela Martin

Keine Frage - der Herbst steht in den Startlöchern! Das ist nicht nur gut zum Drachen steigen lassen, sondern auch für den Lichtfänger, der in diesem Kurs entsteht. Mittels einer bemalten CD, dekorativen CD Ornamenten soll der Sonnenschein eingefangen werden. Noch dazu sieht diese Hängedeko einfach gut aus! Material: wird gestellt. **Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung per Anmeldeschein, Brief oder Fax

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mit dem Anmeldeschein an die vhs-Außenstelle oder die jeweilige Geschäftsstelle und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. **Eine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.** Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Online-Buchung

Rufen Sie die Homepage der vhs im Landkreis Roth unter **www.vhs-roth.de** auf und wählen Sie unter „Suche“ oder „Programm“ Ihre/-n Kurs/-e aus. Füllen Sie das Anmeldeformular mit der Einzugsermächtigung aus und schicken Sie Ihre Buchung online an die vhs. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen und von unseren MitarbeiterInnen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail.

Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigegeben ist.

Gebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie beziehen sich auf die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl. Die ausgeschriebene Gebühr wird beim Zustandekommen der Veranstaltung fällig.

Materialkosten und Lehrbücher sind in den angegebenen Gebühren in der Regel nicht enthalten.

Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der / die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldig fernbleibt.

Für Druckfehler im Text oder bei den angegebenen Kursgebühren kann die vhs keine Gewähr übernehmen!

Gebühreneinzug

Bei schriftlichen Anmeldungen sowie Anmeldungen über das Internet wird die Gebühr im **Lastschriftverfahren bzw. SEPA-Lastschriftverfahren vom Konto abgebucht.** Zur Bearbeitung benötigen wir daher eine gültige Bankverbindung und eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, **gehen zu Lasten der Kontoinhaber.**

Ermäßigungen

- Gebührenermäßigung und / oder Gebührenerlass werden auf Antrag gewährt.
- Ein Antrag auf Gebührenermäßigung ist erst ab einer Gebührehöhe von 30 € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher von Grundsicherung und Sozialhilfeempfänger erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler allgemeinbildender Schulen mit Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abendschüler, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten 10 % Nachlass auf ermäßigte Kurse.
- Bei Veranstaltungen, die auf einer besonderen Kalkulation beruhen, wird keine Ermäßigung gewährt.

Rücktritt / Gebührenerstattung

Ein kostenfreier Rücktritt ohne besondere Gründe ist nur bis zu 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. **Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich! Ein späterer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Unterrichtsbeginn) muss schriftlich und unter Angabe der Gründe erfolgen.** Eine Bearbeitungsgebühr von € 10,- wird auf jeden Fall einbehalten.

Danach erstattet die vhs nur bei längerfristigen Veranstaltungen und auf schriftlichen Antrag die Gebühren anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte des Semesters ergibt, dass ein/e Teilnehmer/in aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Gründen wie z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung, Kinderbetreuung nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen.

Die Gründe müssen mit dem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (Attest, Bescheinigung des Arbeitgebers).

Bei Gebührenerstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 10,- erhoben.

Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

Datenschutz

Wieso brauchen wir Ihre Daten?

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

Für weitere Fragen:

Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-roth.de, sowie in der Geschäftsstelle und in den Außenstellen zum Einsehen.

Auf Anforderung der Gesundheitsbehörden können alle Kontaktdaten der Teilnehmenden und der Dozenten/-innen (Name, Vorname, Wohnort, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, Zeitraum des Aufenthaltes / Kursdauer) an die Gesundheitsbehörde übermittelt werden.

Hygienevorschriften

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis zu den Hygienevorschriften und verpflichten sich, diese sowie die Anweisungen des Dozenten / der Dozentin und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich zu befolgen.

Sollten zusätzliche Vorschriften bei Gebäuden, deren Träger nicht die vhs im Landkreis Roth ist, bestehen, sind Sie ebenfalls verpflichtet, diese zu befolgen.

Hausordnung

Die vhs ist in fast allen Unterrichtsräumen Gast. Die jeweiligen Hausordnungen bitten wir zu beachten.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Teilnahmebescheinigung / Steuervergünstigungen

Sollten Sie einen Nachweis über den Kursbesuch benötigen, erhalten Sie auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung.

Veranstaltungen der Volkshochschule können ggf. gegenüber dem Finanzamt als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn sich der/die Teilnehmer/in berufsbezogen weiterbildet.

Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen finden **in der Regel keine Veranstaltungen statt**. Programmänderungen werden rechtzeitig im Hiltpoltsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hiltpoltsteiner Volkszeitung und der Hiltpoltsteiner Zeitung bekanntgegeben.

INFO

Impressum

Herausgeber: vhs im Landkreis Roth

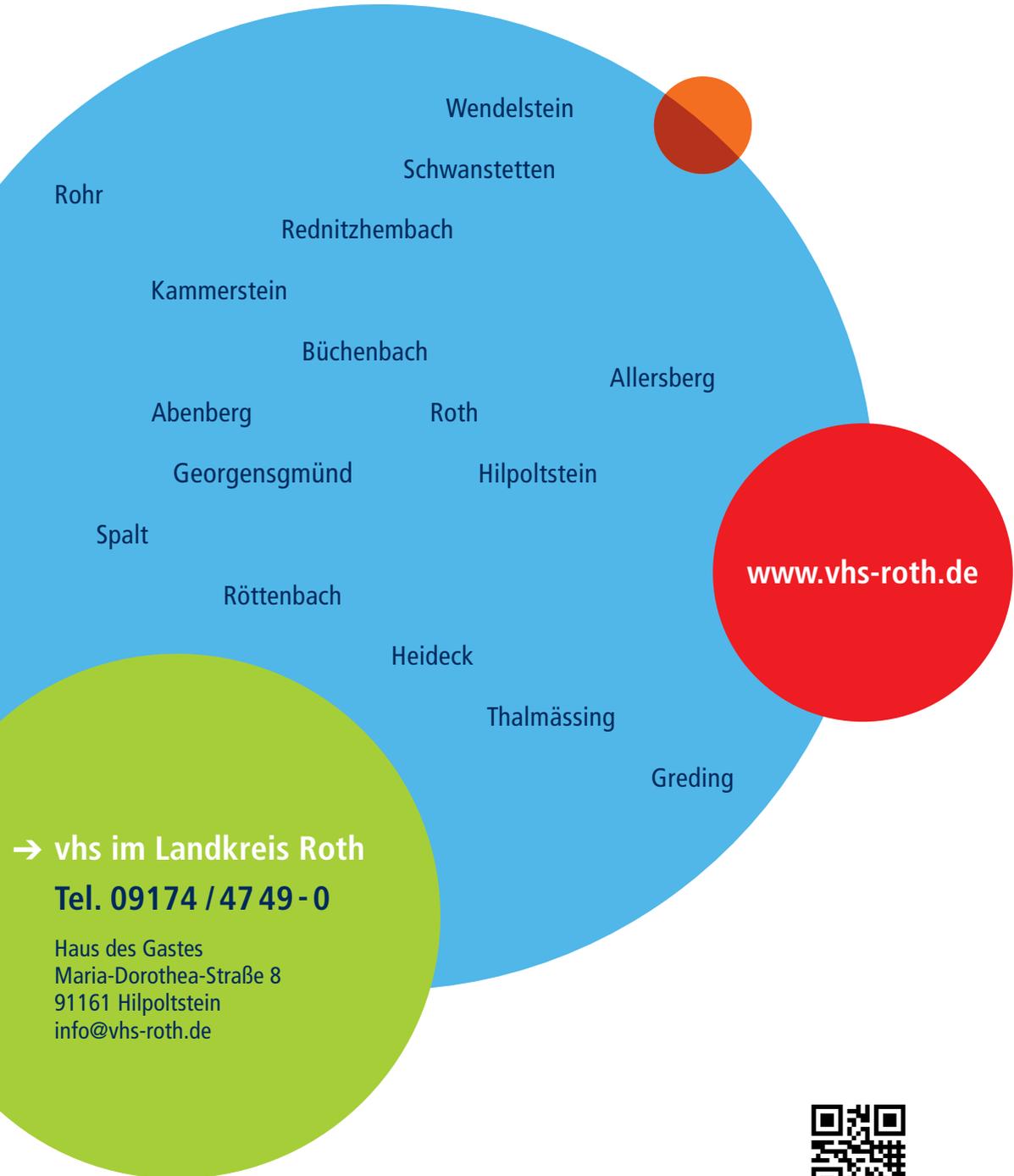
Redaktion: Cordula Doßler, **Konzeption und**

Gestaltung: weinberg-zimmerer.de, Nürnberg

Satz: LINDWERK GmbH, Nürnberg

Diese Ausgabe erscheint rein digital.

Fotos: Titel: © 2019 DVV / MSB-FILMS / Leon Greiner;
 Auftakt- und Inhaltsseiten: spaxia / 123rf.com (Gesellschaft),
 Dmitrii Shironosov / 123rf.com (Beruf), rawpixel / 123rf.com
 (Sprachen), Antonio Guillem / 123rf.com (Gesundheit),
 emelphoto / 123rf (Kultur), Studio Romantic /
 stock.adobe.com (junge vhs)



Wendelstein
Schwanstetten
Rohr
Rednitzhembach
Kammerstein
Büchenbach
Abenberg
Roth
Allersberg
Georgensgmünd
Hilpoltstein
Spalt
Röttenbach
Heideck
Thalmässing
Greding

www.vhs-roth.de

→ vhs im Landkreis Roth

Tel. 09174 / 47 49 - 0

Haus des Gastes
Maria-Dorothea-Straße 8
91161 Hilpoltstein
info@vhs-roth.de

