



Volkshochschule
im Landkreis Roth

Edukado 7
Programm-Magazin
Frühjahr/Sommer
2024



weiter denken
... im Landkreis!

Rekordverdächtig:
Der Landkreis
und der Challenge
ab S. 42

Natürlich:
Unsere Kurstipps
ab S. 7

Vorausschauend:
Der Landrat
und der Landkreis
ab S. 54



Andi,
unser Azubi

Mehr Spielfeld.
Weniger Ersatzbank.

**Beginne deine Ausbildung
oder dein duales Studium
bei der Sparkasse
Mittelfranken-Süd.**

Werde Teil unseres Teams und
bewirb dich jetzt unter



www.spkmfrs.de/ausbildung
www.spkmfrs.de/dualesstudium

Weil's um mehr als Geld geht


Sparkasse
Mittelfranken-Süd

Editorial

Zusammen gestalten und ins
gemeinsame Tun kommen

Liebe Leser*innen,

Wer Motor für Veränderungen sein möchte, muss sich stets selbst überprüfen: Welche Neuerungen gibt es im eigenen Arbeitsgebiet, wo kann ich nachbessern, was kann ich lernen, um die gewonnenen Ressourcen in die inhaltliche Entwicklung zu stecken? Und so starten wir in dieses Frühjahr mit vielen Neuerungen: Bereits seit letztem Jahr gibt es unsere neue Website, auf der man sich noch übersichtlicher und einfacher nach den neuesten Kursideen erkundigen und die Kurse dann auch schnell und einfach buchen kann. Wir suchen stets nach neuen Ideen um unsere Teilnehmenden und Dozent*innen sichtbar zu machen – denn Sie machen es erst möglich, dass wir unsere Arbeit, die

wir so lieben, ausfüllen können. Und so finden Sie in dieser Ausgabe die wunderschöne vhs-Geschichte einer Teilnehmerin – der Gewinnerin unseres Geschichten-Wettbewerbs! Durch neue Kooperationen wollen wir das Kursangebot noch attraktiver und effizienter gestalten, auch im Bereich der Integration. So erschließen wir das große Potenzial der Menschen, die zu uns kommen und unseren Landkreis mit ihren Fähigkeiten bereichern! Zusammen gestalten und ins gemeinsame Tun kommen: In unseren Angeboten finden Sie dazu vielfältige und abwechslungsreiche Kurse – machen Sie mit!

Herzlich, Ihre



Petra Winterstein
Geschäftsführerin



Cordula Doßler
Fachbereichsleitung Gesellschaft und Kultur,
junge vhs, Öffentlichkeitsarbeit

Inhalt

Ausgabe
2024 | 1

- 5 **Beratung und Service vor Ort**
Unsere Außenstellenleitungen
- 7 **Kurstipps Natur vor der Tür**
- 8 **Erklär mir mal:**
Das Bildungsbüro! Bildung
für alle im Landkreis Roth
- 12 **Kurstipps**
Bewegung draußen
- 14 **Lokale Größen und**
internationale Rekorde
Infografik
- 16 **Unsere Wildpflanzen- und**
Wildkräuterexpertinnen
Dozentinnenportraits
- 19 **Programm**
Frühjahr/Sommer 2024
- 39 **Kurstipps Wildkräuter**
- 40 **Kurstipps Naturschutz**
und Energiewende
- 42 **Ein Landkreis – eine**
Familie – ein Festival für
den Triathlon
Interview mit Alice Walchshöfer



Foto: Lars Palmer

- 44 **Kurstipps**
Kultur und Kreatives
- 46 **Meine schönste**
vhs-Geschichte
Die Wahl ist getroffen
- 48 **Kurstipps Natur ganz Oben**
- 49 **Kurstipps Natur entdecken**
- 50 **Dürfen wir vorstellen:**
Das Landratsamt!



Foto: Landratsamt Roth

- 52 **Kurstipps ZPP Kurse**
 - 53 **Kurstipps Bewegung und**
Entspannung
 - 54 **Weiter denken ...**
für den Landkreis
Die vhs-Geschäftsleiterin
Petra Winterstein im Gespräch
mit Ben Schwarz, Landrat des
Landkreises Roth
 - 58 **Kurstipps Online**
-
- 3 **Editorial**
 - 6 **Vermischtes**
 - 6 **Impressum**
 - 38 **AGB der vhs**
im Landkreis Roth
 - 58 **Vorschau**



Foto: Tobias Tschapka



Unsere Außenstellenleitungen

Beratung und Service vor Ort

Oben v.l.n.r.: Simone Hacker (Rohr), Anja Arnold (Abenberg), Anna Struller (Praktikantin, Thalmässing), Susanne Waliser (Schwanstetten). Mitte v.l.n.r.: Christine Mühling (Röttenbach), Brigitte Bernreuther (Thalmässing), Bettina Feldbaum (Büchenbach), Karin Köstler (Hilpoltstein). Unten v.l.n.r.: Karin Löhner (Kammerstein), Elke Zintl (Allersberg), Heidi Brandl und Claudia Sorgenfrei (Wendelstein). Nicht im Bild: Eva Haberkern (Georgensgmünd), Manuela Wippenbeck (Greding), Maria Allmannsberger (Heideck), Christian Wagner und Selina Lang (Rednitzhembach), Norbert Wieser (Rohr), Ina Gepp (Roth), Stefanie Weidner (Schwanstetten), Gabi Landau (Spalt)

Die Volkshochschule (vhs) im Landkreis Roth verbindet die Gemeinden des Landkreises in einem gemeinsamen Zweckverband. Dieser Zusammenschluss ermöglicht flächendeckende und niedrigschwellige Angebote der Erwachsenenbildung im gesamten Landkreis Roth.

In allen 16 Gemeinden, von Abenberg bis Wendelstein stehen direkte Ansprechpartner*innen bereit, um sämtliche Anliegen rund um die vhs zu bearbeiten. Die Leiterinnen und Leiter der vhs-Außenstellen beraten vor Ort Teilnehmende und Interessierte. Unsicher über die Eignung eines Sprachkurses aufgrund vorhandener Vorkenntnisse? Oder möchten Sie trotz körperlicher Einschränkungen an einem Yoga-Kurs teilnehmen? **Kontaktieren Sie die Leitung Ihrer örtlichen Außenstelle – sie steht Ihnen gerne zur Verfügung.**

Die Außenstellen nehmen auch gerne Anregungen für neue Kurse oder Formate entgegen. Fehlt Ihnen ein bestimmtes Angebot? Haben Sie Ideen für einen Kurs, der noch nicht existiert? Möchten Sie selbst Kurse an der vhs anbieten? **Die Vertreter*innen der vhs im Landkreis Roth vor Ort passen das Programm stets an die Wünsche und Bedürfnisse der jeweiligen Gemeinde an und freuen sich über Ihre Anregungen.**

Die örtlichen Vertreter*innen nutzen sämtliche verfügbaren Mittel, um Teilnehmende und Interessenten über das lokale Programm zu informieren. Dies geschieht durch das Programm-Magazin, das an bekannten Stellen ausgelegt wird, die Homepage, die örtlichen Mitteilungsblätter, Flyer oder Plakate.

Nachdem das Programm online und im Programm-Magazin Edukado veröffentlicht ist, setzen die Außenstellenleitungen die angebotenen Kurse um. Mit allem, was dazu gehört.

Filmtipp Die Eiche – Mein Zuhause

Es war einmal eine alte Eiche... Die Jahreszeiten ändern sich, aber die Bewohner bleiben die gleichen: das flinke Eichhörnchen, die farbigen Rüsselkäfer, die lauten Eichelhäher, die unermüdlichen Ameisen und viele andere Lebewesen. Sie alle finden Zuflucht, Unterschlupf und ein Zuhause in diesem majestätischen Baum. Die Eiche wirkt wie ein Mietshaus der Natur, in der die Nachbarn miteinander zanken und feiern. Es gibt tierische Konzerte, dramatische Naturkatastrophen und action-geladene Verfolgungsjagden. DIE EICHE – MEIN ZUHAUSE ist eine sinnliche Reise in eine wunderbar vibrierende Welt.

Die preisgekrönten Regisseure Laurent Charbonnier und Michel Seydoux haben einen Naturfilm produziert, der die Großartigkeit dieses Baumes feiert und dabei ohne jeglichen Begleitkommentar auskommt. Im Stream oder auf DVD



„Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.“

Albert Schweitzer



Apps

Vögel bestimmen: Vogelwelt des NABU (kostenlos) unter t1p.de/nabu-voegelwelt oder in App-Stores

Buchtipps Inspiration Natur im Jahreslauf

Bäume können viel mehr als nur Holz produzieren, Luft filtern oder Wasser und CO₂ speichern. Sie tragen maßgeblich zum Wohlbefinden der Menschen bei, bringen mentale Erfahrungen und emotionale Erlebnisse zustande, die kein anderes Lebewesen in solcher Intensität, Vielfalt und Dauer ermöglichen kann. Dieses neue Buch von Andreas Roloff führt durch alle Jahreszeiten und gibt auf vier Seiten pro Woche Anregungen, wie man sein mentales, emotionales und damit auch körperliches Befinden durch bewusste Verinnerlichung von Natureindrücken nachhaltig verbessern kann.



Cover: Verlag Quelle & Meyer

Impressum

Herausgeber:
vhs im Landkreis Roth
Redaktion: Cordula Doßler,
Petra Winterstein (V.i.S.d.P.)
Konzeption und Gestaltung:
weinberg-brothers.de
Titelbild: AdobeStock/Halfpoint
Infografik Seite 14/15: Clara Hüsch,
Recherche: Cordula Doßler
Druck: osterchrist druck und
medien GmbH, Lübener Str. 6,
90471 Nürnberg
Auflage: 6.000 Stück
Gedruckt auf
100 % Recyclingpapier

Dank an unsere
Inserenten!
Dank an die
Fotofreunde
Hilpoltstein!



Kurstipps

Natur vor der Tür

Hühnerhaltung im Hausgarten

Artgerechte Geflügelhaltung im eigenen Garten – kann das funktionieren? Ja! In diesem Kurs erfahren Sie alle Voraussetzungen: Von den rechtlichen Vorschriften bis hin zur richtigen Rasseauswahl spannen wir einen Bogen über unterschiedliche Haltungsmöglichkeiten sowie den Zeit- und Kostenaufwand der Hühnerhaltung. Eine echte Alternative zu der von Skandalen gejagten Geflügelindustrie und der Start auf dem Weg zum gesunden Frühstücksei, das Sie mit gutem Gewissen genießen können!

Foto: Sabine Fünfgelder



Dieser Abend richtet sich an Interessierte, die mit der Hühnerhaltung beginnen möchten und noch keine Hühner haben.

Mi, 17. April, 19 - 21 Uhr
Roth (17710), mit Sabine Fünfgelder
Gebühr: 7,- €

Wie entsteht ein Naturgarten? Bunte Vielfalt statt grüne Monotonie



Foto: Marlene Mayer-Walter

Wie kann man den eigenen Garten zu einem Ort zum Wohlfühlen für Menschen, Tiere und Pflanzen machen? Wie sieht die Gartenpflege in Zeiten des Klimawandels und der damit verbundenen extremen Wetterschwünge aus?

Im ersten Teil, der theoretische Grundlagen vermittelt, geht es unter anderem um Bodenbeschaffenheit, Auswahl der Stauden, um Beeren, Hecken und den Gemüseanbau sowie Pflegemaßnahmen wie düngen und gießen in Zeiten des Wassermangels. Der Praxisteil zeigt vor Ort im Garten der Dozentin, wie die Theorie in der Realität umgesetzt ist.

Sa., 4. Mai von 9 - 11.30 Uhr,
Sa. 11. Mai von 10 - 12.15 Uhr
Schwanstetten (14215)
mit Marlene Mayer-Walter
Gebühr: 31,- €



Erklär mir mal:

Das Bildungsbüro!

Bildung für alle im Landkreis Roth

„Ein Bildungsbüro? – Das ist neu, oder?“, fragt einer der Teilnehmenden einer Sitzung im Landratsamt Roth. „Jein“, antwortet Christine Waitz schmunzelnd. Denn das Thema Bildung hat bereits seit 2014 einen hohen Stellenwert im Landkreis Roth. Seit September 2023 gibt es – und das ist tatsächlich neu – ein Bildungsbüro im Landratsamt Roth.



Ein Flyer stellt das neue Bildungsbüro vor

Dort arbeiten Christine Waitz und Lorena Fares. Ihr Ziel: Die Bildungslandschaft vor Ort gemeinsam mit Kooperationspartnern noch weiter zu verbessern. Dabei wird Bildung in all ihren Facetten gesehen: vom frühkindlichen Bereich, über schulische und außerschulische Bildung, bis hin zur Erwachsenenbildung. Die Arbeit, das ist sicher, wird den beiden so schnell nicht ausgehen.

Bildungsregion seit 2014

Doch kurz zurück zum Start: 2014 wurde der Landkreis als „Bildungsregion“ anerkannt. Der Verleihung dieses Qualitätssiegels durch das Staatsministerium für Unterricht und Kultus war die Ausarbeitung eines Konzepts vorangegangen, das zahlreiche Initiativen beinhaltet, um Bildungsangebote besser zu vernetzen und die Qualität der Bildung weiter zu verbessern. 12 Arbeitskreise zu unterschiedlichsten Themen sollten dafür sorgen, dass Bewegung in die Bildungslandschaft kommt. Die extra geschaffene Stelle der „Bildungskoordina-

tion“ im Landratsamt sorgte für die Abstimmung der Arbeitskreise, eine Vernetzung vieler Partner aus dem Bildungsbereich und aus der Zivilgesellschaft und die Umsetzung der erarbeiteten Ergebnisse und Ideen in der Bildungsregion.

Heute, neun Jahre später, sind viele der damals angedachten Initiativen im Alltag implementiert: Beispielsweise wurde eine Checkliste für Krisenfälle in der Schule erarbeitet und eingeführt, moderne Schulraumkonzepte konzipiert und in die Praxis gebracht, eine betriebsübergreifende Ferienbetreuung am Weinberg umgesetzt und Zahlreiches mehr.

Und nun?

„Es brauchte einen frischen Wind in der Bildungsregion“, berichtet Christine Waitz. Die Rotherin hatte die Stelle der Bildungskordinatorin 2021 inmitten der Corona-Pandemie übernommen. Die Arbeit der wenigen damals noch existierenden Arbeitskreise war kaum möglich, Treffen nur schwer umsetzbar und ein wichtiger Teil >

Fotos: Bildungsbüro Landkreis Roth

des Konzepts, die Netzwerkarbeit, stillgelegt. Die Idee, die Bildungsregion neu aufzustellen, formierte sich in dieser Zeit.

Im April 2023 war es dann soweit: Es gab einen kleinen Neustart. Dank einer Förderzusage für die Umsetzung des Programms „Bildungskommunen“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung konnte Lorena Fares ihren Dienst im nun neugeschaffenen Bildungsbüro antreten. Ihre Stelle schafft Ressourcen für einen Bereich, der bis dahin noch nicht abgedeckt werden konnte: das Bildungsmonitoring. So wird sich Lorena Fares unter anderem die Bildungslandschaft genau ansehen, Daten zu konkreten Fragestellungen erheben und dadurch ganz gezielte Handlungsanweisungen zur Weiterentwicklung erlangen. Auf Grundlage ihrer Arbeit wird Christine Waitz dann in der Praxis tätig und bringt konkrete Projekte in die Umsetzung.



Mit vielen Erfahrungen und Kreativität

Beide Mitarbeiterinnen kommen nicht aus der Verwaltung, sondern bringen ganz vielfältige Erfahrungen ein. Lorena Fares studierte Sinologie, Pädagogik und Wirtschaftswissenschaften und arbeitete bereits in der Erwachsenenpädagogik. Christine Waitz ist studierte Kunstpädagogin und war nach dem Studium statt an Schulen in vielen Bereichen unterwegs: als Texterin, Layouterin, Coach oder auch als pädagogische Leitung im schulischen Ganztags.

All diese Erfahrungen bringen die beiden heute im Bildungsbüro ein: Ein neuer, frischer Auftritt



machte den Start. Neue Kontakte und Netzwerke entstanden schon in den ersten Wochen. Die Tafel mit Ideen und Projekten, die gemeinsam mit Partnern aus der Region umgesetzt werden sollen, ist bereits voller bunter Blätter.

Steuergremium Bildung und Bildungsbeirat

Damit die Bildungsarbeit im Landkreis künftig besser abgestimmt und sichtbar gemacht werden kann, wurde die Steuerungsstruktur der ehemaligen Bildungsregion neu aufgestellt. So sollen die Mitglieder des landratsamtinternen „Steuergremiums Bildung“ das Bildungsbüro u.a. in wichtigen bildungspolitischen Angelegenheiten beraten und entsprechende Daten für das Bildungsmonitoring zur Verfügung stellen.

Der neu gegründete „Bildungsbeirat“ setzt sich aus Mitgliedern vieler Bereiche der Bildung außerhalb des Landratsamtes zusammen. Er dient dem Bildungsbüro einerseits als Diskussionsplattform und Wegweiser in bildungsrelevanten Fragestellungen – hierbei sollen insbesondere die theoretischen Erkenntnisse mit den praktischen abgeglichen werden. Andererseits hat der Beirat eine wichtige Netzwerkfunktion und soll Informationen in eigene Netzwerke weitertragen – und somit die Identifikation mit der Arbeit des Bildungsbüros fördern.

„Unser Ziel ist es,“ fasst Lorena Fares zusammen, „alle bildungsnahen Bereiche der Zivilgesellschaft im Bildungsbeirat abzudecken und einzubeziehen, um so ein facettenreicheres Bild der Bildungslandschaft vor Ort zeichnen zu können.“

Zahlreiche Projekte in der Vorbereitung

Schon seit Wochen werden im Bildungsbüro zahlreiche Projekte vorbereitet. Darunter die Veröffentlichung einer eigenen Website, eines Bildungsportals. Eine Landingpage soll in Kürze online gehen, auf der Nutzerinnen und Nutzer einfach und mit einem Klick zu gesuchten Themenbereichen navigieren können. Ein junges, farbenfrohes Layout, wenig Text und eine unkomplizierte Handhabung sollen es künftig allen bildungsinteressierten Bürgerinnen und Bürgern ermöglichen, Informationen und die dazugehörigen Kontakte zu finden.

Darüber hinaus sind Info-Veranstaltungen für Eltern und Senioren geplant, ein pädagogischer Fachtag, eine Aktion für Kinder mit Legasthenie und zahlreiche Projekte mit Kooperationspartnern.

„Wir wollen die Bildungslandschaft vor Ort gemeinsam mit Institutionen oder auch interessierten Bürgerinnen und Bürgern noch weiter verbessern und damit Bildung allen zugänglich machen“, sind sich Christine Waitz und Lorena Fares einig. Mit der Etablierung des Bildungsbüros hat der Landkreis Roth einen ersten, entscheidenden Schritt getan. ○

Ihr Kontakt zum Bildungsbüro

Christine Waitz
Bildungskoordinatorin
christine.waitz@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 / 81-1307

Lorena Fares
Bildungsmonitorerin
lorena.fares@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 / 81-1456

www.bildungsregion-roth.de

NUTRICHEM
a B. Braun company

Wir verbessern die Lebensqualität von Menschen

WIR HABEN UNS HÜBSCH GEMACHT

NUTRICHEM.DE

Fast 40 Jahre Innovation
Wir sind einer der führenden Hersteller für hochwertige Ernährungsprodukte.

Unsere Homepage NUTRICHEM.de
Wir haben unsere Website einem vollständigen Redesign unterzogen. NUTRICHEM.de ist einfacher zu bedienen, schneller und übersichtlicher als je zuvor.

info@nutrichem.de +49 9171 80301
NUTRICHEM DIÄT + PHARMA GMBH
Am Espan 1-3 | 91154 Roth

Kurstipps

Bewegung draußen

NatureXplore: Lass' raus was in dir steckt!

Outdoor-Abenteuer für 12 bis 14-Jährige!

Entdecke in diesem Outdoor-Erlebnis deine einzigartige Persönlichkeit! Hier darfst du sein, wie du bist. Tauche ein in die faszinierende Welt der Natur, wo du dich selbst neu kennenlernen und deine verborgenen Talente wahrnehmen kannst. Gemeinsam werden wir durch erlebnisreiche Aktivitäten und spannende Geschichten gestärkt und inspiriert. Spiele und Aufgaben auf dem Niedrigseil-Parcours warten darauf, von dir gemeistert zu werden. Hier geht es nicht darum, was andere denken, sondern darum, wer du wirklich bist. Nimm an diesem Abenteuer teil und erlebe, wie die Natur dir neue Perspektiven eröffnet. Bist du bereit für diese Challenge, bereit, deine Einzigartigkeit zu entfalten und zum Strahlen zu bringen?



Fr, 1. März, 16 - 18 Uhr, 3 x Greding (75800), mit Elke Kuhnke
Gebühr: 34,- €

Nordic Walking für Einsteiger

Gesundheitssport und/oder sportliches Training

Nordic Walking ist nicht Wandern! Beim Erlernen der Nordic-Walking-Technik brauchst du etwas Geduld. Aber mit einer guten Nordic-Walking-Technik, die unser Dozent vermittelt, wird dir diese Sportart viel mehr Spaß bereiten. Das ist garantiert.

Sa, 13. April, 10 - 11.30 Uhr, 5 x Hilpoltstein (41670), mit Klaus Rettlinger
Gebühr: 42,- €

Qigong & Entspannung

Sanfte und wohltuende Bewegung draußen

Genießen Sie die sanften Bewegungen aus dem Qigong. Qigong ist eine hervorragende Möglichkeit Stress abzubauen, sich zu entspannen und wieder Energie zu tanken. Den Abend schließen wir mit einer wohltuenden Meditation oder Phantasiereise ab. Bei schönem Wetter machen wir Qigong draußen in der wunderschönen Natur. Der 1. Termin findet unabhängig vom Wetter drinnen statt.

Do, 11. April, 17 - 18.30 Uhr, 6 x Spalt (40788), mit Sonja Heindl
Gebühr: 57,- €



Foto: olha / 123rf.com



Foto: rh2010 / 123rf.com

Outdoor Lauftraining für Einsteiger

Motiviert durchstarten! In der Gruppe.

Nutzen Sie die Gruppe zur Motivation! Laufen ist der wohl einfachste und unkomplizierteste Sport. Zudem ist es nicht nur die effektivste Bewegungsform für das Herz-Kreislauf-System, beim Joggen halten wir uns fit, tanken frische Luft und bewegen uns in der Natur. Wir starten mit einem moderaten Laufpensum und realistisch gesteckten Zielen. Auch Dehn- und Kräftigungsübungen kommen nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich perfekt für Hobbyläufer und Wiedereinsteiger.

So, 21. April, 8 - 9.30 Uhr, 6 x Allersberg (41660), mit Sonja Lieberwirth
Gebühr: 50,- €

Fahrsicherheitstraining

Sicher mit dem E-Bike



Foto: halfpoint / 123rf.com

Radfahren macht Spaß und ist gesund. Mit dem E-Bike geht es noch leichter. Aber Vorsicht: ein paar Dinge gilt es zu beachten, damit der Radspaß nicht getrübt wird. In einem Theorieteil erfahren Sie Infos zur Fahrphysik und dem richtigen Fahrverhalten auf dem Rad. Im praktischen Teil wird u.a. das Anfahren, enge Kurvenfahrten sowie Brems- und Ausweichübungen trainiert. Ziel ist, dass Sie sich mit Ihrem E-Bike sicherer und wohler fühlen.

Di, 7. Mai, 13 - 16 Uhr Allersberg (58050), mit Gert Kubitschek
Gebühr: 23,- €

MIND/BODY/CONSCIOUSNESS



Yogalehrer*innen Ausbildung 2025

BEGINN AB SEPTEMBER 2025

INFOTAG

Sa. 2. März 2024, 11-13 Uhr

MIT LISSA GRUNER UND SILKE FISCHER
ALLERSBERG, EBENRIEDER STRASSE 32

Anmeldung und Info
yoga.lissa.gruner@t-online.de

Lokale Größen

& internationale Rekorde
im Landkreis Roth

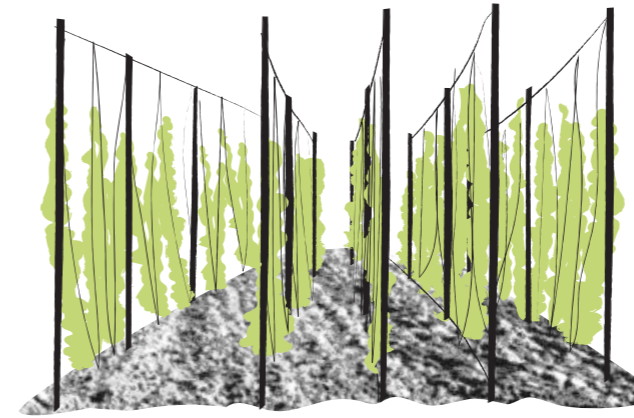
1200 km
Rad- und Wanderwege

3 Badeseen
Rothsee, Igelsbachsee,
großer Brombachsee

364
neu gepflanzte
Streuobstbäume
(2016–2020)

Ältester Baum:
1000
Jahre alte Linde
am Kolbenhof/
Markt Thalmässing

606,7 m
hoch ist
der Gipfel des
höchsten Bergs:
der Schlossberg bei Heideck



Das
älteste
Hopfen-Anbaugebiet

der Welt liegt um die Stadt Spalt.

Der Hopfen wird **in über**
60
Länder welt-
weit verkauft.

Quelle: Landratsamt Roth

Quelle ursprüngliches Foto: TEAMCHALLENGE/Lars Pamler



2 neue Weltrekorde
beim Triathlon in Roth
(Challenge Roth 2023)

Weltbestzeit der Frauen:
Daniela Ryf (Schweiz), 8:08:21 h

Weltbestzeit der Männer:
Magnus Ditlev (Dänemark), 7:24:40 h

Quelle: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Roth-Weißenburg i.Boy.

UNSERE WILDPFLANZEN- UND WILDKRÄUTEREXPERTINNEN

Die Kraft der Wildkräuter nutzen Menschen seit Jahrtausenden. Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und in vieler Hinsicht ein Schatz, der sich vor unserer Haustür finden lässt. An der vhs im Landkreis Roth gibt es zahlreiche Expertinnen, die wissen, was bei uns wächst, wo man es findet, wie es uns guttut und wie man es zubereitet. In unterschiedlichen Angeboten teilen sie ihr Wissen mit den Teilnehmenden. Hier eine kurze Übersicht:

Elke Kuhnke
Pädagogin mit großem Interesse an Wild- und Heilkräutern



Das Motto ihrer Angebote ist: „Von der Natur leben lernen“. Sie möchte Menschen deren Vielfalt und Schönheit zeigen und den Respekt vor der Natur mit ihren großen und kleinen Wundern vermitteln. Die Kräuterwanderungen gehen über eine Strecke von ca. 4 bis 7 km (2-3 Stunden) und zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, Wildkräuter in den Alltag zu integrieren. Von ihr gibt es einfache Methoden, Rezepte und Anregungen, wie Wildkräuter zu nutzen sind – hier mal in den Salat, dort mal ein Pesto, Waldbeeren auf den Obstteller oder auch ein Alkoholansatz als präventiver Immunbooster. Dazu kommt die Bestimmung klassischer Wildkräuter, die man fast überall findet, und ihre Anwendung sowie die Vermittlung von Respekt vor gesundheitsschädlichen Wildkräutern. Eingeladen sind Menschen jeg-

lichen Alters, die sich an Wildkräuter bislang noch nicht herangetraut haben, die ihren Horizont erweitern möchten und die Wert auf einen gesunden, natürlichen Lebensstil legen. Elke Kuhnke bietet neben klassischen Kräuterwanderungen auch andere naturpädagogischen Angebote an.

Katja Lerch

Zertifizierte Kräuterführerin (Kultur- und Umweltbildungszentrum der Klosterabtei Waldsassen) und Kursleiterin „Waldbaden“



Sie verbindet gerne diese beiden Ausbildungen, so vermittelt sie, Kräuter achtsam und mit Dankbarkeit zu sammeln oder verweist beim Waldbaden auf die Heilwirkung von Bäumen oder Büschen. Wichtig ist ihr, dass das vermittelte Wissen nicht theoretisch bleibt, d.h. dass die Teilnehmenden bei Kräuterwanderungen nicht nur entdecken und sammeln, sondern auch fühlen, riechen, schmecken und die Fundstücke anschließend verarbeitet werden. Dies kann sogar unterwegs sein, z.B. als Schüttel-Kräuterbutter oder in einem Wildkräuterkochkurs, wo ein mehrgängiges Menü gezaubert wird und die Teilnehmenden die wunderbare Vielfalt der heimischen Wildkräuter entdecken. So rufen gebratene Löwenzahnknospen, Brennessel-Quiche, Erenkrokant oder gefüllte Ahornblätter immer wieder Erstaunen und Begeisterung hervor. In Workshops vermittelt sie vertieft

natur- und volksheilkundliche Aspekte, indem dort Salben oder Tinkturen gegen kleine Kümernisse hergestellt werden. Dabei ist es ihr wichtig, Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit für alle Pflanzen zu vermitteln und zu zeigen, welche Schätze sich in ihnen verbergen – und das vor der eigenen Haustüre. Die Länge der (Kräuter-)Wanderungen variiert sehr stark – von wenigen Metern, wenn alles in der Nähe wächst, bis hin zu längeren Runden. Beim Waldbaden hingegen kommt es nicht auf Länge und absolvierte Strecke an, sondern auf entspannte Entschleunigung, Achtsamkeit und bewusstes Wahrnehmen. Das geschieht langsam und in Ruhe. Eingeladen sind alle Menschen, die sich der Natur verbunden fühlen und mehr darüber erfahren wollen.

Petra Ortlepp

Köchin, Kräuterpädagogin BNE und Kursleiterin „Waldbaden“



In ihren Angeboten geht es um essbare Wildkräuter, deren Inhaltsstoffe und den daraus entstehenden gesundheitlichen Nutzen. Das Sammeln und Verarbeiten sind ein wichtiger Bestandteil, um den Teilnehmenden Möglichkeiten zur Verwendung und Verarbeitung nahe zu bringen, so dass sie die überaus gesunden Wildkräuter in ihren Speiseplan mit einbauen können und die Vielfalt der Natur wieder schätzen lernen. Ziel ist ein achtsamer Umgang mit der Natur.



Brigitte Reischle

Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Wildkräuterexpertin (Ausbildung bei Brigitte Addington)



Sie bestimmt, sammelt und verarbeitet Kräuter, Wurzeln und Beeren etc. als Tinkturen, Salben, Tees, aber auch sehr gerne zum Kochen und zum Naschen. Bei ihren Angeboten stellt sie meist ein Kräutlein in den Vordergrund, zeigt, was es bewirken und wie es verwendet werden kann. Die Spaziergänge enden in gemütlicher Runde am Feuer, wo zusammen gekocht wird. Ihr liegt am Herzen, dass die Teilnehmenden das Staunen und die Freude über das Geschenk der Natur mitnehmen. Auch möchte sie die Vielfalt und das Wunder, das vor unserer Haustüre wächst, vermitteln, so dass wir es wachsen lassen und erkennen

lernen. Eingeladen sind Menschen, die Freude in und an der Schöpfung haben – Kinder und Erwachsene jeden Alters.

Ute Seelig

Phytopraktikerin (Freiburger Heilpflanzenschule), Gesundheits- und Naturcoach



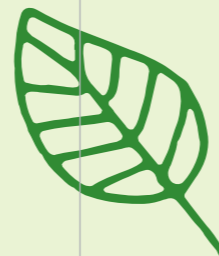
In ihren Angeboten sollen die Teilnehmenden einen Zugang zu den Wildpflanzen bekommen und erfahren, wie sie im Alltag eingesetzt werden können. Es geht um Wertschätzung und eine (Rück-)Verbindung zur Natur. Ihre Spaziergänge gehen über 1 bis 2 km (ca. 1 Stunde) immer ist eine kleine Praxiseinheit dabei. So kann am Ende ein selbstgemachtes Kräuterprodukt mit nach Hause genommen werden.

Claudia Wittmann

Erzieherin, Hauswirtschafterin und Kräuterpädagogin




Die Teilnehmenden erhalten in den Angeboten Rezepte, die sie selber nachkochen können sowie Wissen über verschiedene Kräuter und wie sie in der Küche einzusetzen sind. Ihr ist wichtig zu zeigen, dass Lebensmittel am besten frisch, regional und ökologisch sind und welche Reichhaltigkeit an Inhaltsstoffen bei Wildkräutern vorhanden sind. Sie bietet sowohl Kräuterwanderungen an mit dem Schwerpunkt Erkennen und Bestimmen, als auch Kochkurse zu Gerichten mit Wildkräutern. Die Spaziergänge sind etwa 1 bis 2 km lang (ca. 1,5 Stunden) – eingeladen sind Kinder und Erwachsene. In diesem Semester bietet Claudia Wittmann bei der vhs im Landkreis Roth ausschließlich „klassische“ Kochkurse an.




Wildkräuterwanderung

Scharbockskraut-Vitaminbombe im Vorfrühling

Wir gehen auf die Pirsch und schauen, was für Kräutlein im Vorfrühling aus der Erde spitzen. Sie sind zu dieser Zeit wahre Mineral- und Vitaminbomben. Wir essen selber gemachte grüne Nudeln mit gerösteten Brennesseln am Feuer. Als Nachspeise gibt es Papageienkuchen. Nudeln und Kuchen sind mit Scharbockskraut grün gefärbt.

 **Mi, 20. März, 16.30 - 18.30 Uhr, Wendelstein (18484) mit Brigitte Reischle**
Gebühr: 18,- € (inkl. Materialkosten)


Weitere Wildkräuterkurstipps  auf Seite 39



Frühlingserwachen

Wildkräuterküche mit den Schätzen der Natur

Wilde Kräuter sind mehr als Blatt und Stängel. Nach dem Kennenlernen der Kräuter bereiten wir ein leckeres Wildkräuterbuffet bestehend aus Brennesselknödel, Gierschsuppe, Spitzwegerich-Bergkäse-Salat, Schafgarbenbutter, Käsepralinen, grünen Waffeln, Labkraut-Frittata und gefüllten Blättern zu.

 **Mi, 15. Mai, 17.30 - 21.30 Uhr Rohr (42100), mit Petra Ortlepp**
Gebühr: 36,- € (inkl. Materialkosten)
Am 4.6. auch in Büchenbach





Werde
Kursleiter*in
bei uns

Wir freuen uns
auf deine Bewerbung
kursleitung@vhs-roth.de

Programm

Frühjahr / Sommer 2024

Blau hinterlegt finden Sie unsere **Online-Angebote!**

Stadt Abenberg

Anja Arnold
Stillaplatz 3
91183 Abenberg
Tel. 9178/9880-54
Fax 9178/9880-80
anja.arnold@vhs-roth.de



● **Der Main – ein Bildvortrag**
Von der Quelle bis zur Mündung,
Fr, 26. April, 19-20.30 Uhr, 1 x, 7 €, Peter
Goppelt, 18301, Bürgerhaus, Bürgersaal

● **Arbeitskreis Klöppeln – Klöppeltreff,**
Sa, 23. März, 14-17 Uhr, 5 x, gebührenfrei,
Christine Meier, 18600, Klöppelschule

● **Englisch für Anfänger*innen,**
Mo, 4. März, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €,
Ilka Christnacht, 32001, Grund-/Mittelschule

● **Englisch – Niveaustufe A1,**
Di, 5. März, 18.30-20 Uhr, 10 x, 74 €,
Ilka Christnacht, 32101, Grund-/Mittelschule

● **Progressive Muskelentspannung**
Ein klassisches Entspannungsverfahren,
Do, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 6 x, 38 €,
Karin Böckler, 40000, Dorfgemeinschaftshaus
Obersteinbach

● **Schulter-Nacken-Workshop**
Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden,
Mo, 18. März, 18-20.30 Uhr, 1 x, 23 €,
Stefanie Kübler-Nikolaiczik, 40029,
Kath. Jugendheim

● **Yoga am Spätnachmittag,**
Di, 27. Februar, 17.30-19 Uhr, 10 x, 83 €,
Martina Mindt, 40200, Kath. Jugendheim

● **Yoga am Spätnachmittag,**
Di, 4. Juni, 17.30-19 Uhr, 8 x, 67 €,
Martina Mindt, 40201, Kath. Jugendheim

● **Full Body Workout,** Mi, 6. März,
19.15-20.15 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer,
41000, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

● **Full Body Workout,** Mi, 5. Juni,
19.15-20.15 Uhr, 8 x, 51 €, Daniela Fischer,
41001, Grund-/Mittelschule, Turnhalle

● **HIIT-Training – Kondition, Koordination,**
Beweglichkeit, Di, 20. Februar, 19-20 Uhr, 5 x,
32 €, Verena Bloß, 41002, SV Abenberg

● **HIIT-Training – Kondition, Koordination,**
Beweglichkeit, Di, 9. April, 19-20 Uhr, 6 x,
38 €, Verena Bloß, 41003, SV Abenberg

● **HIIT-Training – Kondition, Koordination,**
Beweglichkeit, Di, 4. Juni, 19-20 Uhr, 7 x, 45 €,
Verena Bloß, 41004, SV Abenberg

● **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit für**
einen stabilen Rumpf, Mi, 6. März, 18-19 Uhr,
8 x, 51 €, Daniela Fischer, 41300, Grund-/Mittel-
schule, Turnhalle

● **Rückenfit – Kraft & Beweglichkeit**
für die Wirbelsäule, Mi, 5. Juni, 18-19 Uhr,
8 x, 51 €, Daniela Fischer, 41301, Grund-/Mittel-
schule, Turnhalle

● **Thailändische Fußreflexzonenmassage,**
Sa, 13. April, 10-17.30 Uhr, 1 x, 56 € (+ 5 €
Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, 45318,
Bürgerhaus, Bürgersaal

● **Thai-Massage – Entspannung für den**
Rücken, So, 14. April, 9.30-17 Uhr, 1 x, 56 €
(+ 4 € Materialkosten), Sabine Harbauer, 45319,
Bürgerhaus, Bürgersaal

● **Romanautorinnen unserer Zeit**
Abenberger Literaturkreis,
Do, 14. März, 19-20.30 Uhr, 3 x, 23 €,
Albert Rösch, 50100, Bürgerhaus, Bürgersaal

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene,**
Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, 50401, Grund-/Mittelschule,
Musikraum

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene,**
Mo, 17. Juni, 18-19 Uhr, 4 x, 30 €, Georg Krämer,
50402, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene,**
Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 12 x, 90 €,
Georg Krämer, 50404, Grund-/Mittelschule,
Musikraum

● **Gitarre – Anfängerkurs für Erwachsene,**
Do, 27. Juni, 18-19 Uhr, 4 x, 30 €, Georg Krämer,
50405, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Gitarre**
Weiterführender Kurs für Erwachsene,
Do, 29. Februar, 17-18 Uhr, 12 x, 90 €, Georg
Krämer, 50407, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Gitarre**
Weiterführender Kurs für Erwachsene,
Do, 27. Juni, 17-18 Uhr, 4 x, 30 €, Georg Krämer,
50408, Grund-/Mittelschule, Musikraum

● **Aquarell, modern – lebendig – leicht,**
Mi, 20. März, 9-12 Uhr, 2 x, 88 €, Sabine
Weigand, 52302, Atelier Sabine Weigand

- **Töpfern – Dekoration fürs Frühjahr/ Ostern – Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 18-19.30 Uhr, 4x, 45 € (+ Material-/Brennkosten), Ursula Kuhlenbach, **53100**, Pippenhof 14
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 18-20.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54210**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 27. Februar, 18.30-21 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54211**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 9-11.30 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54212**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppeln ist Spitze – Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 11.30-14 Uhr, 8x, 85 €, Christine Meier, **54213**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 2. Juli, 18.30-21 Uhr, 4x, 45 €, Christine Meier, **54215**, Klöppelschule, Raum der Vereine

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar/Februar

- **Klöppeln ist Spitze – Kurskurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 4. Juli, 11.30-14 Uhr, 4x, 45 €, Christine Meier, **54216**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Schönes Klöppelwochenende 1**, Fr, 15. März, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier, **54221**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Schönes Klöppelwochenende 2**, Fr, 12. Juli, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier, **54222**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Schönes Klöppelwochenende 3**, Fr, 13. September, 16-21 Uhr, 3x, 85 €, Christine Meier, **54223**, Klöppelschule, Raum der Vereine
- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Mo, 4. März, 14.30-16 Uhr, 16x, 0 € (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **75483**, Klöppelschule, Raum der Vereine

- **Klöppeln für Kinder ab 8 Jahren**, Do, 7. März, 14.30-16 Uhr, 16x, 0 € (+ jährliche Unkostenbeteiligung: 10 €), Christine Meier, **75484**, Klöppelschule, Raum der Vereine

Markt Allersberg

Elke Zintl
Marktplatz 1
90584 Allersberg
Tel. 0174/9693721
vhs@allersberg.de



- **Wildpflanzenführung mit Kräutersalzerstellung – Was Oma noch wusste**, Sa, 11. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **18468**, Am Brünnele
- **Laptop / PC mit Windows (Basiskurs) Erste Schritte am eigenen Laptop**, Mo, 11. März, 13.30-16.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24001**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Laptop / PC mit Windows (Aufbaukurs) Erste Schritte am eigenen Laptop**, Mo, 6. Mai, 13.30-16.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24002**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Mo, 26. Februar, 18-19.30 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24100**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Englisch – Niveaustufe A1 Auffrischkurs**, Do, 21. März, 18-19 Uhr, 10x, 56 €, Gabriele Pflügner, **32100**, Mittelschule, Kunstraum
- **Englisch – Grundstufe A2 Auffrischkurs**, Do, 21. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Gabriele Pflügner, **32201**, Mittelschule, Kunstraum
- **Französisch A1 – Fortsetzungskurs**, Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 12x, 89 €, Anna Guilloux-Blütling, **33102**, Mittelschule, Kunstraum
- **Französisch A2 – Rencontres Fortsetzungskurs**, Mi, 28. Februar, 18-19.30 Uhr, 12x, 89 €, Anna Guilloux-Blütling, **33200**, Mittelschule, Kunstraum
- **Spanisch für den Urlaub Niveaustufe A1**, Do, 29. Februar, 19-20.30 Uhr, 12x, 89 €, Halina Barrios, **37901**, Mittelschule, Physiksaal

- **Rücken-Workshop – Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Sa, 13. April, 13-15.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **40003**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Stress lass nach! Stressbewältigung durch Achtsamkeit**, Fr, 8. März, 18.30-20.30 Uhr, 8x, 145 €, Wolfgang Stenz, **40010**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga und Meditation**, Mo, 26. Februar, 9.15-10.15 Uhr, 15x, 74 €, Eva-Maria Harrer, **40100**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Beckenbodentraining für Frauen So stärken wir unsere Körpermitte**, Fr, 5. April, 9.30-10.45 Uhr, 6x, 48 €, Ulrike Brosowski, **40105**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga – weiterführender Kurs für Einsteiger*innen geeignet**, Do, 7. März, 9-10.30 Uhr, 12x, 89 €, Karin Allgeier, **40230**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga – weiterführender Kurs Den Tag ausklingen lassen**, Mo, 11. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 89 €, Karin Allgeier, **40233**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 8.45-10 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40234**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 17.15-18.30 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40235**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 18.45-20 Uhr, 10x, 62 €, Daniela Siegl, **40236**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 27. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva-Maria Harrer, **40238**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga**, Do, 29. Februar, 17.45-19 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **40239**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Yoga**, Do, 29. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 10x, 62 €, Dorothea Pille, **40240**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Vinyasa Flow Yoga – Basic**, Mi, 6. März, 18.35-19.50 Uhr, 7x, 44 €, Lisa Vierthaler, **40243**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Body Fit – Kondition, Koordination, Beweglichkeit**, Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 9x, 58 €, Claudia Zimmermann, **41010**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle

- **Power Fit – Kondition, Kräftigung, Beweglichkeit**, Do, 29. Februar, 19.15-20 Uhr, 9x, 44 €, Claudia Zimmermann, **41011**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Low Impact meets Pilates & Mobility für Anfänger*innen und Geübte**, Mi, 6. März, 17.30-18.30 Uhr, 7x, 45 €, Lisa Vierthaler, **41225**, Sybilla-Maurer-Grundschule, Turnhalle
- **Stand Up Paddel für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren – Anfänger*innen**, Sa, 20. Juli, 13-15 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **41631**, Seezentrum Heuberg
- **Stand Up Paddel für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren – Aufbaukurs**, Sa, 20. Juli, 16-18 Uhr, 1x, 39 €, Pierre Pelz, **41632**, Seezentrum Heuberg
- **Outdoor Lauftraining für Einsteiger*innen – Motiviert durchstarten! In der Gruppe**, So, 21. April, 8-9.30 Uhr, 6x, 50 €, Sonja Lieberwirth, **41660**, Am Brünnele
- **La vera cucina italiana – Original Italienisch kochen – Kulinarischer Abend mit einer Prise Italienisch**, Fr, 15. März, 17-22.30 Uhr, 1x, 53 €, Luciano Gassi, **42005**, Mittelschule, Lehrküche
- **Thailand Streetfood – Kochen Sie sich in den Urlaub**, Di, 7. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42006**, Mittelschule, Lehrküche
- **Erste Hilfe Kurs (Auffrischung) Was tun, wenn was passiert?**, Sa, 16. März, 9-13 Uhr, 1x, 15 €, Ludger Harbke, **45000**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Thailändische Fußreflexzonenmassage**, So, 5. Mai, 10-17.30 Uhr, 1x, 56 € (+ 5 € Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, **45321**, Gilardihaus, vhs-Raum
- **Gitarrenkurs Stufe 6a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 20. Februar, 18.10-18.55 Uhr, 9x, 59 €, Gisela Timm, **50415**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 6b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 7. Mai, 18.10-18.55 Uhr,

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- 9x, 59 €, Gisela Timm, **50416**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 3b Melodien spielen nach Noten**, Di, 20. Februar, 19-19.30 Uhr, 9x, 40 €, Gisela Timm, **50417**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarre nach Noten Stufe 4a**, Di, 7. Mai, 19-19.30 Uhr, 9x, 40 €, Gisela Timm, **50418**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarren-Aufbaukurs Stufe 10a Liedbegleitung mit Akkorden**, Di, 20. Februar, 19.35-20.35 Uhr, 9x, 53 €, Gisela Timm, **50419**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 10b – Liedbegleitung mit Akkorden und Spielen nach Noten**, Di, 7. Mai, 19.35-20.35 Uhr, 9x, 53 €, Gisela Timm, **50420**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 8a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 22. Februar, 19-19.55 Uhr, 8x, 64 €, Gisela Timm, **50421**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 8b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 2. Mai, 19-19.55 Uhr, 8x, 64 €, Gisela Timm, **50422**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 2a – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 22. Februar, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50423**, Mittelschule, Musikraum
- **Gitarrenkurs Stufe 2b – Liedbegleitung mit Akkorden**, Do, 2. Mai, 20-20.45 Uhr, 8x, 52 €, Gisela Timm, **50424**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 20. Februar, 10-11 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50427**, Mittelschule, Musikraum
- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2 Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Di, 7. Mai, 10-11 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50428**, Mittelschule, Musikraum
- **Aquarellmalen**, Di, 27. Februar, 17-20 Uhr, 2x, 88 €, Sabine Weigand, **52304**, Mittelschule, Kunstraum
- **Fahrsicherheitstraining – Sicher mit dem E-Bike**, Di, 7. Mai, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Gert Kubitschek, **58050**, Gilardihaus
- **Hip-Hop – Starter – Dancemove für Kids von 6 bis 10 Jahren**, Fr, 1. März, 14.30-15.30 Uhr, 10x, 50 €, Jasina Dzemaili, **74052**, Gilardihaus, vhs-Raum

- **Hip-Hop – next Level – Dancemove für Kids von 6 bis 10 Jahren**, Fr, 1. März, 15.30-16.30 Uhr, 10x, 50 €, Jasina Dzemaili, **74053**, Gilardihaus, vhs-Raum

Gemeinde Büchenbach

Bettina Feldbaum
Rother Straße 8
91186 Büchenbach
Tel. 09171/9795-40
Fax 09171/9795-90
kultur@buechenbach.de



- online**
- **Neue Trends in der Geldanlage**, Di, 9. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **11000**, Online-Kurs
 - **Investieren in Aktien – Kompaktkurs**, Sa, 11. Mai, 9-13 Uhr, 1x, 22 €, Hartmut Nehme, **11004**, Online-Kurs
 - **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**, Mo, 18. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 14 €, Hartmut Nehme, **13001**, Online-Kurs
 - **Wie schlau ist künstliche Intelligenz? Oder ist KI nur ein Spiegel für natürliche Dummheit?**, Mi, 20. März, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **13005**, Online-Kurs
 - **Smart Home – Was ist eigentlich „schlau“? Und was weiß meine Wohnung über mich?**, Mi, 19. Juni, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Martin Haseneyer, **13006**, Online-Kurs

- **Italienisch – Niveaustufe A1**, Do, 22. Februar, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Sabine Krebs, **35100**, Grund- und Mittelschule

- online**
- **Early-Bird Yoga Hatha-Yoga für einen guten Start in den Tag**, Mi, 6. März, 7-7.30 Uhr, 21x, 59 €, Doris Noll, **40262**, Online-Kurs

- **Hatha Yoga – Anfänger*innen ohne oder mit geringer Yogaerfahrung**, Mi, 13. März, 18-19 Uhr, 6x, 34 €, Anja Tiefel, **40263**, Rathaus

- **Wildkräuterküche – Frühlingserwachen mit den Schätzen der Natur**, Di, 4. Juni, 17.30-21.30 Uhr, 1 x, 36 €, Petra Ortlepp, **42003**, Grund- und Mittelschule
- **Indisch vegetarisch – Mehr als nur Curry und Reis!**, Di, 9. April, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **42123**, Grund- und Mittelschule
- **Die besten Thai-Currys – Exotisch und feurig**, Di, 16. April, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, **42124**, Grund- und Mittelschule

Gemeinde Georgensgmünd

Eva Haberkern
Bahnhofstraße 4
91166 Georgensgmünd
Tel. 09172/703-41
Fax 09172/703-50
eva.haberkern@vhs-roth.de



online

- **Drohnen: Über den Wolken oder vom Winde verweht?**, Mi, 15. Mai, 19-21.15 Uhr, 1 x, 9 €, Martin Haseneyer, **58100**, Online-Kurs
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 16. März, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **22101**, Dr.-Mehler-Schule
- **Spanisch – Niveaustufe B2 A la hora del paseo**, Mo, 26. Februar, 17.15-18.45 Uhr, 15 x, 111 €, Ursula Reitberger, **37401**, Schlösslein, Saal
- **Kundalini-Yoga**, Do, 7. März, 18-19.30 Uhr, 8 x, 67 €, Adriana Molina Fath, **40290**, Schlösslein, Saal
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 27. Februar, 17-18.30 Uhr, 8 x, 67 €, Marietta Huth, **40298**, Schlösslein, Saal
- **Yin & Yang Yoga – Entspannung für Jung und Alt**, Di, 27. Februar, 19-20.30 Uhr, 8 x, 67 €, Marietta Huth, **40299**, Schlösslein, Saal
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 18.30-20 Uhr, 12 x, 100 €, Rita Utz-Wehle, **40760**, Schlösslein, Saal
- **Spiralmuskeltraining – Einführungs-termin – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Sa, 9. März, 16-19 Uhr, 1 x, 25 €, André Berger, **41335**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal

- **Spiralmuskeltraining – Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung**, Di, 12. März, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 75 €, André Berger, **41336**, Dr.-Mehler-Schule, Alte Turnhalle, Spiegelsaal
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 26. Februar, 19-19.45 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41801**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 26. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41802**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 13. Mai, 19-19.45 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41811**, Seniorenwohnanlage
- **Aqua-Bodyforming**, Mo, 13. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9 x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41812**, Seniorenwohnanlage
- **Gesunder Rücken mit der Dorn-Methode Schmerzlinderung durch richtige Druckanwendung**, Di, 7. Mai, 18-21 Uhr, 1 x, 23 €, Anna Velisek, **45300**, Schlösslein, Saal
- **Die Freitagsmaler – Kreativ mit Acryl für jeden**, Fr, 1. März, 13-15.30 Uhr, 5 x, 80 €, Eva Haberkern, **52110**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 3. März, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52115**, HTEF-Gebäude
- **Die Sonntagsmaler – Eine Mal-Zeit für Dich**, So, 17. März, 10-16 Uhr, 1 x, 45 €, Eva Haberkern, **52116**, HTEF-Gebäude
- **Babyschwimmen 1 – 3. bis 8. Lebensmonat**, Mo, 26. Februar, 10.30-11 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74100**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 1 – 3. bis 8. Lebensmonat**, Mo, 13. Mai, 10.30-11 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74101**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 26. Februar, 10-10.30 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74102**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 13. Lebensmonat**, Mo, 13. Mai, 10-10.30 Uhr, 9 x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74103**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat**, Mo, 26. Februar, 9.15-10 Uhr, 9 x, 110 €, Sport & Fun Kids e.V., **74104**, Seniorenwohnanlage
- **Babyschwimmen 3 – 13. bis 22. Lebensmonat**, Mo, 13. Mai, 9.15-10 Uhr, 9 x, 110 €, Sport & Fun Kids e.V., **74105**, Seniorenwohnanlage

- **Trommeln, Spaß und Bewegung für Kinder von 6 bis 8 Jahren (ohne Begleitperson)**, Mo, 26. Februar, 16-16.45 Uhr, 10 x, 74 €, Dorothee Dietrich, **75032**, HTEF-Gebäude
- **Jugend-Acrylmalkurs – Sei kreativ! Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 17 Jahren**, Sa, 9. März, 10-15 Uhr, 1 x, 38 €, Eva Haberkern, **75210**, HTEF-Gebäude
- **Zeichenkurs – Vorzeichnen für Kinder von 6 bis 8 Jahren**, Sa, 16. März, 10-12 Uhr, 1 x, 15 €, Eva Haberkern, **75211**, HTEF-Gebäude

Stadt Greding

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



- **Online erben: Digitaler Nachlass Wie regle ich mein digitales Erbe?**, Di, 16. April, 18-19.30 Uhr, 1 x, 13 €, Bettina Belz, **11015**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Gartenplanung Schritt für Schritt Vom monotonen Grün zum Erlebnis für die Sinne**, Mo, 8. April, 18.45-21.30 Uhr, 3 x, 58 €, Vera Wache, **14202**, Grund-/Mittelschule
- **Balkonkraftwerk – kann ich das auch? Wie man die eigene Stromrechnung reduzieren kann**, Do, 18. April, 19-22 Uhr, 1 x, 9 €, Armin Schüssler, **15100**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Gabelstaplerführerschein – Tageskurs Fahrerschulung**, Sa, 6. Juli, 8-16 Uhr, 1 x, 115 €, Tom Gramer, **22102**, Grund-/Mittelschule, Musikraum
- **Word 2016 Grundlagen Erstes Arbeiten mit Word**, Mo, 19. Februar, 17-18.30 Uhr, 4 x, 48 €, Birgit Herrler, **23102**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **PowerPoint Grundlagen Erstellung einer Präsentation**, Sa, 24. Februar, 9-12.30 Uhr, 1 x, 28 €, Birgit Herrler, **23315**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Smartphones sicher beherrschen Für 55+ mit den eigenen Geräten**, Sa, 13. April, 10-12 Uhr, 2 x, 33 €, Bettina Belz, **24003**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Gefahren im Internet erkennen Für 55+ mit den eigenen Geräten**, Mi, 20. März, 18-20 Uhr, 1 x, 15 €, Bettina Belz, **24004**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Deutsch für Anfänger*innen**, Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x, 89 €, Eva Pickl, **31552**, Grund-/Mittelschule
- **Englisch – Niveaustufe A2**, Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 12 x, 100 €, Eva Pickl, **32203**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Mo, 26. Februar, 20-21 Uhr, 13 x, 98 €, Kerstin Deitmer, **35201**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch – Niveaustufe B1**, Mo, 26. Februar, 18.45-20 Uhr, 13 x, 122 €, Kerstin Deitmer, **35301**, Grund-/Mittelschule
- **Italienisch für den Urlaub Mit Grundkenntnissen**, Mo, 26. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 13 x, 98 €, Kerstin Deitmer, **35902**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Do, 29. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37024**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch – Niveaustufe A1/A2**, Fr, 1. März, 17-18.30 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37110**, Grund-/Mittelschule
- **Spanisch – Niveaustufe A1/A2**, Fr, 1. März, 18.45-20.15 Uhr, 10 x, 83 €, Almudena Ruiz Bustamante, **37111**, Grund-/Mittelschule
- **Yoga für Jeden I**, Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40324**, Sparkassensaal
- **Yoga für Jeden II**, Mo, 4. März, 19.30-20.30 Uhr, 8 x, 40 €, Birgit Wolf, **40325**, Sparkassensaal
- **Yoga**, Fr, 15. März, 16.30-17.30 Uhr, 12 x, 60 €, Franziska Streb, **40326**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Qigong am Abend Die harmonischen 18 Bewegungen**, Mo, 4. März, 18.30-19.30 Uhr, 8 x, 45 €, Manuela Schmidt, **40765**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Kickbox-Aerobic Knockout**, Di, 20. Februar, 19-20 Uhr, 10 x, 50 €, Judith Regensburger, **41048**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Ganzkörpertraining im Intervall**, Mo, 19. Februar, 18-18.45 Uhr, 8 x, 30 €, Marina Hoh, **41050**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **HIIT – High Intensity Intervall Training**, Di, 19. März, 17.30-18.30 Uhr, 12 x, 60 €, Franziska Streb, **41052**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Pilates mit Beckenbodentraining – 50plus – Eine Stunde zum Wohlfühlen**, Di, 27. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x, 32 €, Petra Streb, **41235**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Pilates für den Rücken**, Di, 27. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 7 x, 32 €, Petra Streb, **41237**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 28. Februar, 9-10 Uhr, 7 x, 32 €, Tanja Lay-Weitzel, **41350**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 28. Februar, 10.10-11.10 Uhr, 7 x, 32 €, Tanja Lay-Weitzel, **41351**, Sparkassensaal

- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 28. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 7 x, 32 €, Tanja Lay-Weitzel, **41352**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 28. Februar, 18.40-19.40 Uhr, 7 x, 32 €, Tanja Lay-Weitzel, **41353**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 5. Juni, 9-10 Uhr, 6 x, 27 €, Tanja Lay-Weitzel, **41354**, Sparkassensaal
- **Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 5. Juni, 17.30-18.30 Uhr, 6 x, 27 €, Tanja Lay-Weitzel, **41355**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl Sitzgymnastik – nicht nur für Seniorinnen und Senioren**, Mi, 28. Februar, 16-17 Uhr, 7 x, 32 €, Tanja Lay-Weitzel, **41356**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Gesund und Fit – Wirbelsäulengymnastik**, Do, 22. Februar, 9-10 Uhr, 10 x, 50 €, Judith Regensburger, **41361**, Gredonia-Trainingsheim
- **Selbstverteidigungskurs Für Mädchen und Frauen**, Sa, 2. März, 9-10.30 Uhr, 4 x, 34 €, Jörg Bobens, **41755**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Wassergymnastik**, Mo, 26. Februar, 10.15-11 Uhr, 12 x, 41 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41820**, Hallenbad

Hier finden Sie alle Infos zu unseren Kursen



vhs-roth.de

- **Wassergymnastik**, Mo, 26. Februar, 11-11.45 Uhr, 12x, 41 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41821**, Hallenbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 26. Februar, 11.45-12.30 Uhr, 12x, 41 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41822**, Hallenbad
- **Aqua Power**, Mo, 26. Februar, 12.30-13.15 Uhr, 12x, 41 € (+ Eintritt), Petra Streb, **41823**, Hallenbad
- **Leichte Wassergymnastik Am Nachmittag**, Di, 20. Februar, 16.45-17.30 Uhr, 15x, 51 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41832**, Hallenbad
- **Wassergymnastik – Am Nachmittag**, Di, 20. Februar, 17.30-18.30 Uhr, 15x, 67 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41833**, Hallenbad
- **Aqua Power – Am Abend**, Di, 20. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 45 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41834**, Hallenbad

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter [vhs-roth.de](https://www.vhs-roth.de)

- **Aqua Power – Am Abend**, Di, 4. Juni, 18.30-19.30 Uhr, 5x, 23 € (+ Eintritt), Mario Brzosk, **41835**, Hallenbad
- **Detox und ayurvedisch Kochen**, Fr, 22. März, 18-21 Uhr, 1x, 25 €, Jacqueline Gürtler, **42020**, Grund-/Mittelschule
- **Vegetarische orientalische Küche Kochen mit vielen Gewürzen**, Mo, 4. März, 19-21.30 Uhr, 1x, 29 €, Claudia Wittmann, **42141**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Italienisch Kochen**, Mo, 25. März, 9-11.30 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Wittmann, **42142**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Leichte Sommerküche**, Sa, 20. April, 9-12 Uhr, 1x, 32 €, Claudia Wittmann, **42143**, Herrnsberg, Schusterhof
- **Whiskypräsentation und Verkostung World Wide Whisky – Whiskys aus der ganzen Welt**, Sa, 13. April, 19-22 Uhr, 1x, 60 €, Armin Schüssler, **42305**, Gasthof Stern, Marktplatz 3
- **Wildkräuterseifen Workshop**, Sa, 8. Juni, 14-19 Uhr, 1x, 32 € (+ ca. 5 bis 8 €

Materialkosten), Elke Kuhnke, **43040**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Grundkurs**, Sa, 4. Mai, 9.30-15.30 Uhr, 1x, 40 €, Elke Spruck, **45001**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Klassische Massage – Grundlagen-Workshop**, Sa, 16. März, 10-12.30 Uhr, 1x, 19 €, Franziska Streb, **45320**, Grund-/Mittelschule, Neue Aula
- **Line Dance Country & Westertanz für Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 18-19.30 Uhr, 10x, 74 €, Brigitte und Michael Schnellinger, **51250**, Gredonia-Trainingsheim
- **Naturfarbenwerkstatt – Kunst mit selbstgemachten Farben**, Sa, 13. Juli, 14-19 Uhr, 1x, 27 €, Elke Kuhnke, **52002**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum
- **Segelfliegen – Grundlagen in Theorie und Praxis**, Sa, 4. Mai, 10-16 Uhr, 2x, 98 €, Aero-Club Greding e.V., **58600**, Aero-Club Greding e.V., Flugplatz Schützendorf

- **10-Finger-Tast schreiben für Kinder ab der 6. Klasse**, Mo, 19. Februar, 15.30-17 Uhr, 5x, 48 € (+ ca. 18 € Materialkosten), Birgit Herrler, **72110**, Grund-/Mittelschule, EDV-Raum
- **Spanisch für Jugendliche ab 12 Jahren ohne Vorkenntnisse**, Do, 29. Februar, 17-18.30 Uhr, 10x, 83 €, Almudena Ruiz ustamante, **73501**, Grund-/Mittelschule
- **Kinder-Stark-Kurs 1 für Kinder in der Grundschule, 1.-4. Klasse**, Do, 11. April, 15-16.30 Uhr, 4x, 38 €, Simone Grünleitner, **74010**, Grund-/Mittelschule
- **Kinder-Stark-Kurs 2 – Fortsetzungskurs**, Do, 11. April, 16.30-18 Uhr, 4x, 38 €, Simone Grünleitner, **74011**, Grund-/Mittelschule

- **Yoga für Schulkinder ab 6 Jahre**, Do, 29. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **74031**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula
- **Yoga für Teenies ab 10 Jahre**, Do, 29. Februar, 17.50-18.50 Uhr, 8x, 45 €, Sandra Schneider, **74032**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren**, Sa, 4. Mai, 9-12 Uhr, 1x, gebührenfrei, Jörg Bobens, **74034**, Grund-/Mittelschule, Alte Aula

- **Babyschwimmen – 3. bis 12. Lebensmonat**, Mo, 29. April, 15-15.30 Uhr, 6x, 25 € (+ Eintritt), Elke Kuhnke, **74110**, Hallenbad

- **Werken mit Schwemmholz für Kinder ab 8 Jahren**, Di, 19. März, 15.30-17 Uhr, 2x, 15 € (+ ca. 3 € Materialkosten), Inge Krause, **75600**, Grund-/Mittelschule, Altbau, Werkraum

- **NatureXplore: Lass' raus was in dir steckt! Outdoor-Abenteuer für 12- bis 14-jährige!**, Fr, 1. März, 16-18 Uhr, 3x, 34 €, Elke Kuhnke, **75800**, Waldrand, am Ende der Attenhofener Straße

Stadt Heideck

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



- **Sternegucken Teil 1 – Einstieg in den Sternenhimmel**, Mi, 20. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13180**, Skate- und Jugendplatz, Liebenstädter Str. 10
- **Sternegucken Teil 2 Einstieg in den Sternenhimmel**, Fr, 22. März, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13181**, Bürgerhaus St. Benedikt
- **Effektive Mikroorganismen Bakterienfreundlich Leben – Erfahrungsaustausch**, Di, 19. März, 18-20 Uhr, 1x, 6 €, Ursula Moshandl, **14102**, Rathaus, Bürgersaal
- **Effektive Mikroorganismen Bakterienfreundlich Leben – Einführungsvortrag**, Di, 11. Juni, 18-19.30 Uhr, 1x, 6 €, Ursula Moshandl, **14103**, Rathaus, Bürgersaal
- **Heidecker Erzählcafé Lebenserfahrung im Austausch**, Do, 21. März, 14-16.30 Uhr, 5x, gebührenfrei, Georg Hafner, **18750**, Rathaus, Bürgersaal

online

- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 14x, 133 €, Kerstin Deitmer, **35203**, Online-Kurs

- **Hatha Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs**, Mo, 26. Februar, 17-18.30 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40351**, Städt. Kindergarten

- **Hatha Yoga für Anfänger*innen**, Mo, 26. Februar, 18.45-20.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, **40352**, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden I**, Do, 7. März, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40353**, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden II**, Do, 7. März, 19.30-20.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40354**, Städt. Kindergarten

- **Yoga für Jeden III**, Do, 7. März, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 50 €, Birgit Wolf, **40355**, Städt. Kindergarten

- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Di, 5. März, 19-20 Uhr, 8x, 40 €, Heike Teufel, **41373**, LaVida fitness and more

- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Di, 27. Februar, 17.45-18.45 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41545**, Grund-/Mittelschule, kl. Turnhalle

- **La vera cucina italiana – Original Italienisch kochen – Kochkurs mit einer Prise Italienisch**, Mi, 10. April, 17-22.30 Uhr, 1x, 53 €, Luciano Gassi, **42150**, Grund-/Mittelschule, Lehrküche

- **Thai-Massage – Entspannung für den Rücken**, So, 28. April, 10-17.30 Uhr, 1x, 56 € (+ 4 € Materialkosten), Sabine Harbauer, **45322**, Bürgerhaus St. Benedikt, kleiner Saal

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 1a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 23. Februar, 9:20-10:20 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50441**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 2a Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. Mai, 9:20-10:20 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50441A**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe – Spielkreis 1b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 23. Februar, 10.30-11.30 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50442**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Veeh/Zauberharfe: Spielkreis 2b Musizieren in der Gruppe ohne Vorkenntnisse**, Fr, 10. Mai, 10.30-11.30 Uhr, 9x, 68 €, Gisela Timm, **50442A**, Bürgerhaus St. Benedikt

- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, So, 21. April, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58104**, Bürgerhaus St. Benedikt

Stadt Hilpoltstein

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



- **Pflanzenflohmarkt im Residenzhof**, Sa, 4. Mai, 9-12 Uhr, 1x, gebührenfrei, **14200**, Residenz

- **Der höchste Punkt der Welt Mount Everest 8.848 m – Ein Abenteuer für Jederman**, Fr, 15. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 7 €, Martin Stoschek, **18305**, Residenz, Raum Johann Christian

- **Fotofreunde HIP**, Di, 27. Februar, 19.30-22 Uhr, 11x, 25 €, Klaus Endres, **18650**, Residenz, Raum Maria Henriette

- **3D-Druck – Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**, Mo, 8. April, 18.30-21.30 Uhr, 1x, 24 €, Heinz Tschabrun, **23501**, Haus des Gastes

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **English Konversation – walk and talk Wir erkunden Hilpoltstein**, Mi, 21. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Halina Barrios, **32701**, Residenz

- **Living English Basic Fun English Conversation for beginners**, Di, 27. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32702**, Realschule

- **Living English for Young an Old Learning by talking! B2+**, Di, 27. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32703**, Realschule

- **Französisch für Anfänger*innen**, Mi, 28. Februar, 9-10.30 Uhr, 8x, 67 €, Anna Guilloux-Blütling, **33005**, Haus des Gastes

- **Italienisch Niveaustufe A1/A2 Mit guten Grundkenntnissen**, Do, 29. Februar, 19.15-20.30 Uhr, 13x, 81 €, Kerstin Deitmer, **35102**, Realschule

- **Italiano con piacere – Livello A1.2**, Mo, 11. März, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Karin Zargaoui, **35103**, Residenz

- **Italienisch – Niveaustufe B1**, Mi, 28. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 13x, 146 €, Kerstin Deitmer, **35302**, Realschule

- **Spanisch A1/2 – Fortsetzungskurs Teil 3**, Mi, 7. Februar, 19-20.30 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **37104**, Realschule

- **Spanisch A1/2 – Fortsetzungskurs Teil 4**, Di, 6. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 15x, 125 €, Halina Barrios, **37105**, Realschule

- **Spanisch – Niveaustufe B1 Los miércoles por la tarde**, Mi, 28. Februar, 19-20.30 Uhr, 14x, 104 €, Ursula Reitberger, **37302**, Realschule

- **Schulter-Nacken-Workshop Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Sa, 16. März, 14-16.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, **40035**, Haus des Gastes

- **Yoga**, Di, 5. März, 9-10.30 Uhr, 20x, 166 €, Doris Noll, **40380**, Haus des Gastes

- **Yoga**, Di, 5. März, 10.45-12.15 Uhr, 8x, 67 €, Doris Noll, **40381**, Haus des Gastes

- **Yoga**, Di, 7. Mai, 10.45-12.15 Uhr, 12x, 100 €, Doris Noll, **40382**, Haus des Gastes

- **Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 7. März, 17.30-18.30 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40389**, Haus des Gastes

- **Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 7. März, 18.45-19.45 Uhr, 10x, 56 €, Daniela Siegl, **40390**, Haus des Gastes

- **Yoga für Übergewichtige – BeYo® Beckenboden Yoga weiterführender Kurs**, Di, 27. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40391**, Haus des Gastes

- **Yoga mit Faszientraining Funktionelles Training für das Bindegewebe**, Di, 27. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 15x, 125 €, Eva Angela Böhm, **40392**, Haus des Gastes

- **Smovey-Fitness-Training am Rothsee Mit Schwung beweglich bleiben**, Di, 9. April, 18-19.30 Uhr, 5x, 48 €, Irmgard Zollner, **41075**, Seezentrum Heuberg, Wasserwacht

- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 26. Februar, 17-18 Uhr, 14x, 70 €, Heike Teufel, **41374**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 14x, 70 €, Heike Teufel, **41376**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit**, Mi, 28. Februar, 18-19 Uhr, 14x, 70 €, Heike Teufel, **41377**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Nordic Walking für Einsteiger*innen Gesundheitssport und/oder sportliches Training**, Sa, 13. April, 10-11.30 Uhr, 5x, 42 €, Klaus Rettlinger, **41670**, Parkplatz Stadthalle
- **Wassergymnastik**, Mi, 28. Februar, 17-17.45 Uhr, 13x, 54 €, Isabell Kraus, **41843**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mi, 28. Februar, 17.45-18.30 Uhr, 13x, 54 €, Isabell Kraus, **41844**, Auhof, Schwimmbad
- **Wassergymnastik**, Mo, 19. Februar, 17-18 Uhr, 16x, 89 €, Mario Brzosc, **41845**, Auhof, Schwimmbad

- **Wassergymnastik**, Mo, 19. Februar, 18.15-19.15 Uhr, 16x, 89 €, Mario Brzosc, **41846**, Auhof, Schwimmbad
- **Aquafitness**, Do, 22. Februar, 19-20 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosc, 1, Grundschule, Lehrschwimmbecken

Vielfalt leben wir auch in unseren Kursen am Auhof

- **Aquafitness**, Do, 22. Februar, 20-21 Uhr, 10x, 56 €, Mario Brzosc, **41848**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Einführung in die Dorn-Methode Selbsthilfebungen für Rücken und Gelenke**, Mi, 6. März, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Anna Velisek, **45308**, Haus des Gastes
- **Gitarrentreff der vhs** Do, 29. Februar, 20-22 Uhr, 7x, gebührenfrei, Peter Knaupp, **50455**, Sportheim Hofstetten

- **Gegenständliches Malen und Zeichnen Porträt, Stilleben und Akt**, Mi, 28. Februar, 17-19 Uhr, 10 x, 99 €, Reinhard Dellert, **52005**, Haus des Gastes
- **Freies Porträt zeichnen mit Model**, Sa, 23. März, 17-19 Uhr, 2x, 26 €, Andrea Frister, **52006**, Haus des Gastes
- **Handlettering Frühling/Ostern**, Mi, 13. März, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **52701**, Haus des Gastes
- **Handlettering – Brush Lettering**, Mi, 24. April, 17-20 Uhr, 2x, 45 € (+ Materialkosten), Angela Martin, **52702**, Haus des Gastes
- **Keramikteller und Tafelsilber – Teller selber bauen und gestalten (Erwachsene + Kinder ab 5 Jahre)**, Sa, 27. April, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Julia Isenberg, **53103**, Residenz
- **Goldschmiedekurs – Eigene Ideen verwirklichen**, Fr, 23. Februar, 18-20 Uhr, 2x, 95 € (+ Materialkosten nach Verbrauch), Nicola Deing-Kutzleb, **53603**, Goldschmiede im FuchsPeterHaus, Weinsfeld C 15
- **Silberringe „de Luxe“ – Luxuriöse Silberringe auch mit Edelsteinen**, Fr, 7. Juni,

17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53604**, Residenz

- **Schafkopf für Einsteiger*innen Grundlagen und Spielformen**, Fr, 12. April, 18-19.30 Uhr, 6x, 57 €, Klaus Rettlinger, **58000**, Stadthalle, Restaurant
- **KinderKampfKunst von 6 bis 12 Jahren**, Do, 22. Februar, 17.30-19 Uhr, 10x, 61 €, Michael Heinrich, **74033**, Auhof 1, Comeniuschule, Turnhalle
- **Eltern-Kind Anfängerschwimmkurs ab 5,5 Jahren mit Elternteil**, Fr, 1. März, 13.30-14.15 Uhr, 10x, 56 €, Michaela Penkert, **74219**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Eltern-Kind Anfängerschwimmkurs ab 5,5 Jahren mit Elternteil**, Fr, 1. März, 14.15-15 Uhr, 10x, 56 €, Michaela Penkert, **74220**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Grundtechniken des Kraulschwimmens Kraulkurs für Kinder ab 9 Jahren**, Fr, 1. März, 15-15.45 Uhr, 8x, 45 €, Michaela Penkert, **74230**, Grundschule, Lehrschwimmbecken
- **Keramikteller und Tafelsilber Teller selber bauen und gestalten (Kinder ab 7 Jahre)**, Sa, 20. April, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Julia Isenberg, **75300**, Residenz

- **Ach Du Grüne Neune! Gründonnerstagsuppe mit Wildkräutern**, Do, 21. März, 16-19 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 5,- bis 7 € Materialkosten), Katja Lerch, **44020**, Bürgerhaus
- **Die grüne Hausapotheke – Wiesenworkshop**, Sa, 27. April, 10-13 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 10 € Materialkosten), Katja Lerch, **44021**, Bürgerhaus
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfebungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 20. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **45309**, Bürgerhaus
- **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen – Selbsthilfebungen – speziell Hallux-Valgus**, Mi, 24. April, 19-20.30 Uhr, 1x, 12 €, Doris Böhm, **45310**, Bürgerhaus

- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 19. Februar, 18.15-19.30 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41102**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 19. Februar, 19.45-21 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41103**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. Mai, 17-18.15 Uhr, 9x, 72 €, Stephanie Schwarm, **41105**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. Mai, 18.15-19.30 Uhr, 9x, 72 €, Stephanie Schwarm, **41106**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 6. Mai, 19.45-21 Uhr, 9x, 72 €, Stephanie Schwarm, **41107**, Gemeindezentrum, Tagungsraum
- **Senioren-gymnastik**, Do, 22. Februar, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **41206**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Senioren-gymnastik**, Do, 16. Mai, 14.30-16 Uhr, 8x, 60 €, Stephanie Schwarm, **41207**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 20. Februar, 9-11.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **53101**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel
- **Bunt – fröhlich – kreativ – Keramik für Drinnen und Draußen**, Di, 20. Februar, 19-21.30 Uhr, 4x, 64 € (+ Material-/Brennkosten), Barbara Hechtel, **53102**, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

Gemeinde Kammerstein

Karin Löhner
Dorfstraße 10
91126 Kammerstein
Tel. 09122/9255-18
vhs-aussenstelle@kammerstein.de



- **Kräuter- und Waldwanderung mit Picknick**, Sa, 11. Mai, 10-13 Uhr, 1x, 23 € (+ ca. 5,- bis 8 € Materialkosten), Katja Lerch, **18453**, Heidenberg, Wanderparkplatz
- **Waldbaden – Entspannung im Wald**, Fr, 7. Juni, 18-19.30 Uhr, 1x, 12 €, Katja Lerch, **18454**, Heidenberg, Wanderparkplatz
- **Waldbaden – Entspannung im Wald**, Fr, 5. Juli, 18-19.30 Uhr, 1x, 12 €, Katja Lerch, **18455**, Heidenberg, Wanderparkplatz
- **Grundkurs Motorsägenarbeiten für Brennholzselbsterwerber**, Fr, 1. März, 17-21 Uhr, 2x, 165 €, Peter Helmstetter, **22151**, Haag, Fa. Götz

Gemeinde Rednitzhembach

Christian Wagner
Tel. 09122/6921-31
Selina Lang
Tel. 09122/6921-57
Rathausplatz 1
91126 Rednitzhembach
Fax 09122/6921-42
christian.wagner@vhs-roth.de
selina.lang@vhs-roth.de



- **BodyART® – Bewegung, Gymnastik, Fitness**, Mo, 19. Februar, 17-18.15 Uhr, 8x, 64 €, Stephanie Schwarm, **41101**, Gemeindezentrum, Tagungsraum

- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41860**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41861**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 29. Februar, 19.15-20 Uhr, 8x, 88 €, Sport & Fun Kids e.V., **41863**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness – Bauch, Beine, Po**, Do, 16. Mai, 19.15-20 Uhr, 9x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41864**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Aquafitness für Fortgeschrittene**, Mo, 13. Mai, 19.45-20.30 Uhr, 9x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **41868**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Wok vegetarisch – Kochkurs**, Do, 2. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42180**, G+M-Schule, Lehrküche
- **Indisch vegetarisch – Kochkurs**, Mi, 15. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42181**, G+M-Schule, Lehrküche

FAMILIEN-ERLEBNISPFAD

Der neue Wanderweg im Stadtgebiet Hilpoltstein

Wegkarte gibt es kostenfrei in der Tourist-Information

„Den Hilpoltsteinern auf der Spur“
Tipp für Familien: Pfalzgräfin, Nachtwächter, der traditionelle Flecklasmo und sogar ein Drache: Spannende Begegnungen warten an den achtzehn speziell für Familien angelegten Stationen. Die neue Route mit rund 2,6 Kilometern Länge ist auch für Kinderwagen geeignet. Das Brunnenmännlein am Rathausbrunnen in der Altstadt markiert Start und Ziel des Wegs.

Wanderverlängerung: 2,1 Kilometer Wegstrecke mit zwei weiteren sehenswerten Stationen, der Erlebnisbauernhof „Auhof“ und der Pumptrack am Jugendplatz.

Stadt Hilpoltstein, Amt für Kultur und Tourismus mit Tourist-Information in der Residenz Hilpoltstein
Kirchenstraße 1, 91161 Hilpoltstein, Telefon 09174 978-505, tourismus@hilpoltstein.de
www.hilpoltstein.de

- **Genießparadies Türkei – Kochkurs**, Di, 4. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42182**, G+M-Schule, Lehrküche
- **Sissis Lieblingsrezepte aus Bayern – Kochkurs**, Di, 11. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42183**, G+M-Schule, Lehrküche
- **Strudelkurs – Kochkurs**, Do, 27. Juni, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42184**, G+M-Schule, Lehrküche
- **Italienische Blitzküche Pronto-Pronto Kochkurs**, Do, 4. Juli, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42185**, G+M-Schule, Lehrküche
- **Töpfern ohne Drehscheibe – Aufbau- und Plattentechnik – Freies Töpfern**, Mo, 26. Februar, 19-21.15 Uhr, 8x, 95 € (+ Material-/Brennkosten), Karin Zumbühl, **53107**, G+M-Schule, kl. Töpferraum
- **Ballschule für Vorschul- und Grundschulkind (4 bis 6 Jahre)**, Mi, 10. April, 16-16.45 Uhr, 9x, 34 €, Melanie Hopp, **74050**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Ballschule für Vorschul- und Grundschulkind (6 bis 8 Jahre)**, Mi, 10. April, 16.45-17.30 Uhr, 9x, 34 €, Melanie Hopp, **74051**, Gemeindezentrum, Mehrzweckhalle
- **Babyschwimmen 1 – 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 28. Februar, 9.30-10 Uhr, 8x, 80 €, Sport & Fun Kids e.V., **74113**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 28. Februar, 10-10.30 Uhr, 8x, 80 €, Sport & Fun Kids e.V., **74114**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 28. Februar, 10.30-11.15 Uhr, 8x, 88 €, Sport & Fun Kids e.V., **74115**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 1 – 4. bis 8. Lebensmonat**, Mi, 15. Mai, 9.30-10 Uhr, 9x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74116**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 2 – 8. bis 12. Lebensmonat**, Mi, 15. Mai, 10-10.30 Uhr, 9x, 90 €, Sport & Fun Kids e.V., **74117**, Wohnanlage Rednitzgarten
- **Babyschwimmen 3 – 12. bis 24. Lebensmonat**, Mi, 15. Mai, 10.30-11.15 Uhr, 9x, 99 €, Sport & Fun Kids e.V., **74118**, Wohnanlage Rednitzgarten

Gemeinde Rohr

Norbert Wieser (Leitung)
Christa Greul und
Simone Hacker



(Anmeldung)
Alte Gasse 1
91189 Rohr
Tel. 09876/9775-18 oder -19
Fax 09876/9775-40
christa.greul@rohr-mfr.de oder
simone.hacker@rohr-mfr.de

- **Einstieg in den Sternenhimmel Sternegucken – Teil 1 Theorie**, Di, 16. April, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13201**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
- **Einstieg in den Sternenhimmel Sternegucken – Teil 2 Praxis**, Fr, 19. April, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13202**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Schulungsraum
- **Waldbaden – Stress reduzieren, Ballast abwerfen**, Mi, 29. Mai, 17-19.30 Uhr, 1x, 19 €, Petra Ortlepp, **18464**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus
- **Yoga für (Wieder-) Einsteiger*innen und Erfahrene**, Di, 27. Februar, 17.30-18.45 Uhr, 10x, 70 €, Anita Grupa, **40501**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 19-20.15 Uhr, 10x, 62 €, Jutta Weller, **40502**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mi, 28. Februar, 20-21 Uhr, 8x, 36 €, Simone Wendland, **41429**, Feuerwehrhaus
- **Wirbelsäulengymnastik**, Fr, 1. März, 10-11 Uhr, 8x, 36 €, Simone Wendland, **41430**, Sportheim, Turnhalle
- **Gesunder Rücken und Gelenke Einfache Selbsthilfeübungen**, Do, 6. Juni, 19-20.30 Uhr, 4x, 45 €, Bernhard Müller, **41432**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 26. Februar, 20-21 Uhr, 10x, 45 €, Lisa Bernecker, **41433**, Regelsbach, Grundschule, Turnhalle
- **Frühlingserwachen – Wildkräuterküche mit den Schätzen der Natur**, Mi, 15. Mai, 17.30-21.30 Uhr, 1x, 36 €, Petra Ortlepp, **42100**, Kottensdorf, Feuerwehrhaus, Küche

- **Lust und Freude mit Acryl – Einführung in die Grundtechniken**, Sa, 18. Mai, 13-17 Uhr, 1x, 30 €, Maria Schwab, **52124**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine Basics für das Maschinennähen**, Sa, 16. März, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **54020**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Kreative Oster-Dekoration Individuelle Oster-Loops gestalten**, Do, 7. März, 18.30-20 Uhr, 1x, 12 €, Johanna Vogl, **56009**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Kreativ in kugelrund – Mit Holzkugeln Dekoratives gestalten**, Do, 2. Mai, 18.30-20 Uhr, 1x, 12 €, Johanna Vogl, **56010**, Gustenfelden, Gemeindehaus, großer Saal
- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 13. Juli, 9-15 Uhr, 1x, 59 €, Uwe Pfeiffer, **58106**, Parkplatz Sportheim

Stadt Roth

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



Integrationsbüro

Simone Williams und
Gabriele Hartmann
Seckendorffschloss
Hilpoltsteiner Straße 2a
91154 Roth
Tel. 09171/9898-314
integration@vhs-roth.de



Persönliche und telefonische Beratung zu Kursen und Prüfungen (Einstufungstests, Leben in Deutschland/LiD, Deutschtest für Zuwanderer/DTZ, Einbürgerungstest

Öffnungszeiten:
Dienstag 9-12 Uhr
Donnerstag 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

- **Fotorecht – Fallstricke und Rechte beim Fotografieren**, Di, 27. Februar, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **11010**, Seckendorffschloss

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Effektive Mikroorganismen Bakterienfreundlich leben**, Mo, 22. April, 18-19.30 Uhr, 1x, 7 €, Ursula Moshandl, **14107**, Seckendorffschloss
- **Spaziergang zu den Wasserschutzgebieten**, Sa, 8. Juni, 14-16 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gerhard Brunner, **14110**, Wasserwerk
- **Solarspaziergang**, Sa, 4. Mai, 14-16 Uhr, 1x, gebührenfrei, Gerhard Brunner, **15110**, Marktplatz, Brunnen
- **Erziehung – Bausteine für eine gelingende Begleitung**, Di, 11. Juni, 19.30-21 Uhr, 6x, 57 €, Christa Wilpert-Wittmann, **16205**, Seckendorffschloss
- **Selbstmitgefühl – Vom liebevollen Umgang mit sich selbst**, Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 2x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **17300**, Seckendorffschloss
- **Mut zur Unvollkommenheit – Perfekt unperfekt**, Di, 12. März, 19.30-21 Uhr, 2x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, **1**, Seckendorffschloss
- **Hühnerhaltung – Im Hausgarten**, Mi, 17. April, 19-21 Uhr, 1x, 7 €, Sabine Fünfgelder, **17710**, GS Kupferplatte
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner I/2024 – vhs Fotoclub** Mo, 29. April, 9-17 Uhr, 13x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18007**, Seckendorffschloss, Foyer
- **Foto-Ausstellung der Quartalsgewinner II/2024 – vhs Fotoclub** Mo, 1. Juli, 9-17 Uhr, 10x, gebührenfrei, Thilo Bittner, **18008**, Seckendorffschloss, Foyer
- **Starke Frauen Nordafrikas – Fotoausstellung**, Do, 14. März, 9-17 Uhr, 17x, gebührenfrei, **18106**, Seckendorffschloss, Foyer
- **Starke Frauen Nordafrikas – Kulturabend zur Fotoausstellung**, Do, 14. März, 19-22 Uhr, 1x, gebührenfrei, Muriel Brunswig, **18107**, Seckendorffschloss
- **Radtour zum Tag des Wassers Teilführung „Auf Wassers Spuren“**, Sa, 23. März, 14-15.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Stadtwerke **18441**, Wasserwerk
- **Wildkräuterwissen – Wildkräuter erkennen, sammeln und einsetzen**, So, 5. Mai, 11-13 Uhr, 1x, 13 €, Ute Seelig, **18470**, Feuerwehrhaus Belmbrach
- **Arte della Toscana – Busreise Von der Luccheseer Toskana in die Terra di Siena**, Mi, 12. Juni, 5-23 Uhr, 9 Tage, 1798 € (Einzelzimmerzuschlag: 420 €), Ernst Hilber, **18551**
- **Fotoclub Roth der vhs** Fr, 23. Februar, 20-23.30 Uhr, 27, 30 €, Thilo Bittner, **18700**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Kleider machen Leute – Wörter auch!**, Fr, 12. April, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **20301**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Der Ton macht die Musik – auch in der Familie!**, Fr, 26. April, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **20302**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Respekt und (Selbst)Mitgefühl**, Fr, 17. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 23 €, Claudia Frohns, **20303**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Mit Sprache die (eigene) Resilienz stärken**, Sa, 22. Juni, 10-14 Uhr, 1x, 30 €, Claudia Frohns, **20304**, Seckendorffschloss
- **Wörter schaffen Wirklichkeit – Mit Sprache Lebensfreude stärken Denk dich FROH**, Fr, 5. Juli, 18.30-22 Uhr, 1x, 25 €, Claudia Frohns, **20305**, Seckendorffschloss
- **Word Grundlagenkurs**, Do, 7. März, 16-19 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23110**, Seckendorffschloss
- **Word Aufbaukurs**, Do, 6. Juni, 16-19 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23160**, Seckendorffschloss
- **Excel Grundlagenkurs**, Di, 5. März, 16-19 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23210**, Seckendorffschloss
- **Excel Aufbaukurs**, Di, 4. Juni, 16-19 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **23260**, Seckendorffschloss
- **Outlook kompakt – Grundlagen**, Do, 18. April, 15.30-18.30 Uhr, 2x, 45 €, Bert Timm, **23350**, Seckendorffschloss
- **Android am Smartphone oder Tablet für Senioren – Der leichte Einstieg und die ersten Schritte mit dem Handy**, Do, 7. März, 14-15.30 Uhr, 3x, 15 €, Bert Timm, **24050**, Zeughausüberl

- **Einzel-Schulung am PC/Laptop/Handy/ Tablet – Intensive individuelle Schulung**, Mi, 6. März, 15-17.30 Uhr, 1x, 37 € (pro 60 Min.), Bert Timm, **24200**, Seckendorffschloss
- **Start or Refresh English – Niveaustufe A1 – Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende**, Mo, 26. Februar, 10-11.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **32150**, Seckendorffschloss
- **Start or Refresh English – Niveaustufe A1 Englisch für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende**, Di, 9. April, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **32151**, Seckendorffschloss
- **English Evening Circle – B1/B2 Conversation and more**, Mo, 11. März, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Karin Zargaoui, **32310**, GS Kupferplatte
- **English Conversation – English Morning Circle**, Mi, 13. März, 10-11.30 Uhr, 5x, 56 €, Karin Zargaoui, **32710**, Seckendorffschloss
- **Let's talk – Basic English Niveaustufe A2**, Do, 21. März, 19-20.30 Uhr, 10x, 83 €, Andreas Herrmann, **32711**, Seckendorffschloss
- **Französisch für Anfänger**, Di, 27. Februar, 9-10.30 Uhr, 10x, 83 €, Claudia Lux, **33010**, Seckendorffschloss

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar/Februar

- **Französisch – Niveaustufe A1**, Mi, 28. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33120**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe A2**, Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33206**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe A2**, Do, 29. Februar, 16.30-18 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33207**, Seckendorffschloss
- **Französisch – Niveaustufe B1**, Do, 29. Februar, 18-19.30 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, **33307**, Seckendorffschloss

- **Französische Konversation Niveaustufe B1**, Mo, 26. Februar, 18.30-20 Uhr, 15x, 125 €, Karin Rösch, 33704, Seckendorffschloss
- **Italienisch – Niveaustufe A1**, Di, 27. Februar, 18.30-20 Uhr, 10x, 74 €, Sabine Krebs, 35108, GS Kupferplatte
- **Neugriechisch für Anfänger*innen – Griechisch für den Urlaub**, Mo, 3. Juni, 18-19.30 Uhr, 8x, 76 €, Sofia Tzoumalis-Spanger, 36300, GS Kupferplatte
- **Tschechisch – Für Anfänger*innen**, Mo, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 112 €, Uwe Hansen, 38000, GS Kupferplatte
- **Stress entsteht im Kopf – Entspannung auch! PMR – Progressive Muskelentspannung und mehr...**, Do, 7. März, 10-11.30 Uhr, 6x, 57 €, Tanja Bachhofer, 40001, Seckendorffschloss
- **Tag der Entspannung – Wohlfühlen und Energie schöpfen**, Sa, 16. März, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, 40026, Seckendorffschloss

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Tag der Entspannung – Stressabbau in Ruhe und Bewegung**, Sa, 20. April, 9-16 Uhr, 1x, 37 €, Eva Angela Böhm, 40027, Seckendorffschloss
- **Die positive Kraft des Atmens Stressabbau**, Sa, 13. April, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, 40028, Seckendorffschloss
- **Schulter-Nacken-Workshop Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden**, Sa, 23. März, 13.30-16 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, 40030, Seckendorffschloss
- **Rücken-Workshop – Mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden im Rücken**, Sa, 27. April, 10-12.30 Uhr, 1x, 23 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, 40031, Seckendorffschloss
- **Autogenes Training für Anfänger*innen**, Mo, 4. März, 17.45-19.15 Uhr, 6x, 57 €, Roswitha Schweiger, 40155, GS Kupferplatte

- **Autogenes Training für Fortgeschrittene**, Mo, 4. März, 19.30-21 Uhr, 4x, 38 €, Roswitha Schweiger, 40156, GS Kupferplatte
- **Yoga auf dem Stuhl**, Do, 29. Februar, 10-11 Uhr, 10x, 56 €, Elisabeth Luger, 40519, Augustinum, Saal
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mo, 26. Februar, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, 40520, Seckendorffschloss
- **Yoga auf dem Stuhl**, Mi, 28. Februar, 10-11.15 Uhr, 10x, 62 €, Elisabeth Luger, 40521, Seckendorffschloss
- **Yoga – Weiterführender Kurs**, Mi, 28. Februar, 17.45-19.15 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, 40522, Seckendorffschloss
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen**, Mi, 28. Februar, 19.30-21 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, 40523, Seckendorffschloss
- **Yoga für den Rücken Weiterführender Kurs**, Do, 29. Februar, 17.30-19 Uhr, 15x, 111 €, Eva Angela Böhm, 40524, Schule am Stadtpark
- **Schultern, Nacken und Rücken entspannen mit Hatha Yoga und Augen Yoga Sehtraining**, Sa, 9. März, 9-12 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, 40533, Seckendorffschloss
- **Yoga für Hüfte und Beckenboden – Beweglich & stabil in der eigenen Mitte**, Sa, 9. März, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, 40534, Seckendorffschloss
- **Yoga mit Faszientraining Kompaktkurs für Anfänger**, Sa, 13. April, 13-16 Uhr, 1x, 23 €, Eva Angela Böhm, 40537, Seckendorffschloss
- **Sommer Yoga – Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**, Do, 6. Juni, 19.15-20.45 Uhr, 4x, 34 €, Eva Angela Böhm, 40540, Schule am Stadtpark
- **Tai-Chi-Chuan für Anfänger*innen und mit Vorkenntnissen**, Di, 27. Februar, 19.45-21.15 Uhr, 10x, 112 €, Gerhard Spies, 40714, GS Kupferplatte
- **Qigong & Entspannung – Sanfte, fließende und wohltuende Bewegung**, Di, 27. Februar, 17-18.30 Uhr, 4x, 38 €, Sonja Heindl, 40776, Seckendorffschloss
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Di, 9. April, 17-18.30 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, 40777, Seckendorffschloss

- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Di, 4. Juni, 17-18.30 Uhr, 8x, 76 €, Sonja Heindl, 40778, Seckendorffschloss
- **Qigong für Anfänger*innen und Geübte**, Di, 27. Februar, 18-19.30 Uhr, 10x, 95 €, Margarita Hofmann, 40780, GS Kupferplatte
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mi, 28. Februar, 9.30-11 Uhr, 10x, 95 €, Edith Spies, 40781, GS Gartenstraße, Stadtorchester kleiner Raum
- **Qigong am Samstag**, Sa, 23. März, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, 40782, Seckendorffschloss
- **Qigong am Samstag**, Sa, 4. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, 40783, Seckendorffschloss
- **Qigong am Samstag**, Sa, 11. Mai, 10-12 Uhr, 1x, 15 €, Edith Spies, 40784, Seckendorffschloss
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 28. Februar, 18-19 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, 41140, GS Kupferplatte
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 28. Februar, 19.15-20.15 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, 41141, GS Kupferplatte
- **Fitness- und Figurtraining mit Spaß und Musik**, Mo, 26. Februar, 20.30-21.30 Uhr, 10x, 45 €, Daniela Lohmüller, 41142, Anton-Seitz-Mittelschule, Turnhalle
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 5. Juni, 18-19 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, 41145, GS Kupferplatte
- **Latin Dance Aerobic**, Mi, 5. Juni, 19.15-20.15 Uhr, 8x, 40 €, Fabiola Ferreira-Teschner, 41146, GS Kupferplatte
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Di, 5. März, 14-15 Uhr, 8x, 40 €, Irmgard Wechsler, 41208, Seckendorffschloss
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 4. März, 18-19.30 Uhr, 9x, 67 €, Nicole Frenzel, 41591, Schule am Stadtpark
- **Zumba® Fitness für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 3. Juni, 18-19.30 Uhr, 7x, 52 €, Nicole Frenzel, 41592, Schule am Stadtpark
- **Aquafitness für Frauen**, Di, 9. April, 19-19.45 Uhr, 11x, 170 €, Ulli's Schwimmschule, 41891, Schwanstetten, Schwimmbad

- **Farbberatung nach 10 Jahreszeiten – Natürliche Schönheit mit den richtigen Farben**, Mi, 17. Juli, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, 43110, Seckendorffschloss
- **Schminken – natürlich und dezent – Schmink-Workshop**, Di, 30. April, 17.30-21.15 Uhr, 1x, 33 €, Helga Dollhofer-Veleta, 43118, Seckendorffschloss
- **Boris von Heesen „Was Männer kosten“ – Lesung in der Stadtbücherei**, Mo, 4. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 10 €, Boris von Heesen, 50010, Stadtbücherei
- **Deutsche Krimis im Wandel der Zeit**, Mo, 26. Februar, 19-20.30 Uhr, 4x, 30 €, Albert Rösch, 50120, Seckendorffschloss
- **Montags-Lesungen**, Mo, 8. April, 16.30-18 Uhr, 7x, gebührenfrei, 50125, Schloss Ratibor, Ratsstuben

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Kulturfrühstück – Ein Ohren- und Gaumenschmaus**, So, 14. April, 9.30-12 Uhr, 1x, 14 €, Susanne Höcker, 50126, Schloss Ratibor, Ratsstuben
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Mo, 11. März, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, 51406, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Mo, 29. April, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, 51407, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal

- **Tanzen macht Freude – Kreistänze folkloristisch und meditativ**, Mo, 3. Juni, 10-11.30 Uhr, 1x, 12 €, Edith Spies, 51408, GS Gartenstraße, Stadtorchester Saal
- **Intuitives Malen Mit Freude und Lust ganz frei gestalten**, Sa, 22. Juni, 14-17 Uhr, 1x, 23 €, Christa Wilpert-Wittmann, 52007, Wilpert-Wittmann, Albrecht-Dürer-Str. 8
- **Flotte Linie – lockerer Strich Zeichnen**, Sa, 16. März, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, 52027, Seckendorffschloss
- **Zeichnen mit Kohle**, Sa, 13. April, 14-17 Uhr, 2x, 45 €, Jutta Bock von Wülfigen, 52028, Seckendorffschloss
- **Malen am Dienstagnachmittag**, Di, 5. März, 15-17.30 Uhr, 6x, 112 €, Jutta Bock von Wülfigen, 52130, Augustinum

Unsere und Ihre Energie für Ihr Zuhause und Ihre Zukunft!

Wir bieten
Solarstrom
Ökostrom Roth-Natur
Prämie für E-Auto
Roth-Natur E-Mobil
Wallboxen
Ladeinfrastruktur
Nahwärme

Wir liefern
Strom
Gas
Wasser

Klimaneutral
Immer für Sie da
Kompetente Partner
Alles aus einer Hand

Energie sichert Zukunft!
STADTWERKE ROTH

www.stadtwerke-roth.de
Ihre Ansprechpartner:
Tel. 09171 9727-0

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Freundschaftsringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber – Silberringe für Sie und Ihn**, Di, 12. März, 17.30-21 Uhr, 1x, 27 € (+ Materialkosten), Renate Brandel-Motzel, **53614**, GS Kupferplatte
- **Entdecken Sie Ihr Nähtalent Maschinennähen für Anfänger*innen oder Wiedereinsteigende**, Di, 5. März, 18.30-21.30 Uhr, 3x, 68 €, Petra Schwendner, **54041**, GS Kupferplatte
- **„English Paper Piecing“ – Patchwork Schablonennähen**, Do, 7. März, 19-21.15 Uhr, 6x, 75 €, Lieselotte Fink, **54105**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende – Frühjahr 1/2024**, Sa, 6. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54109**, GS Nordring

- **Patchwork – Wochenende – Frühjahr 2/2024**, Sa, 20. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54110**, GS Nordring
- **Patchwork – Wochenende – Themenkurs „Medaillonquilt“**, Sa, 27. April, 8.30-18 Uhr, 2x, 97 €, Lieselotte Fink, **54111**, GS Nordring
- **Reise-/Urlaubsfotografie – Wie mache ich gute Urlaubsfotos?**, Fr, 15. März, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **55200**, Seckendorffschloss
- **Fotoexkursion: Weißenburg – Weißenburg bei Nacht**, Do, 21. März, 19-22 Uhr, 1x, 40 €, Thilo Bittner, **55300**, Weißenburg, Seeweiher-Parkplatz, An der Hagenau
- **Schafkopf – Grundkurs mit Bayrischem Bild für Anfänger*innen**, Mi, 28. Februar, 19-20.30 Uhr, 10x, 80 €, Petra Köpflinger, **58105**, Seckendorffschloss
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 28. April, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **58211**, Ellingen, Golfanlage
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 12. Mai,

- 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **58212**, Ellingen, Golfanlage
- **Golf-Schnupperkurs – Erleben Sie die faszinierende Sportart Golf**, So, 21. Juli, 14-16 Uhr, 1x, 19 €, Wolfgang Friedel, **58213**, Ellingen, Golfanlage
- **Bewerbungstraining für Schüler*innen**, Di, 13. Februar, 13-17 Uhr, 31, gebührenfrei, Roth Senior-Unternehmer, **72000**, Seckendorffschloss
- **Bambini-Schwimmen für Kinder von 2 bis 4 Jahren**, Sa, 20. April, 11-11.45 Uhr, 8x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74221**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 4 Jahren (mit Begleitung)**, So, 21. April, 10.15-11 Uhr, 10x, 220 €, Ulli's Schwimmschule, **74228**, Schwanstetten, Schwimmbad
- **Schwimmkurs für Anfänger*innen ab 5 Jahren**, So, 21. April, 11-11.45 Uhr, 10x, 200 €, Ulli's Schwimmschule, **74231**, Schwanstetten, Schwimmbad

Gemeinde Röttenbach

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



- **Mut zum Leben – Mut zum Sterben – Ein Thema, das uns alle betrifft**, Sa, 2. März, 13.30-17.30 Uhr, 1x, gebührenfrei, Johannes Ammon, **12004**, Deutschordenshaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 1**, Mi, 8. Mai, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13191**, Rathaus, Rathaussaal
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 2**, Sa, 11. Mai, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13192**, Festplatz
- **Yoga (wieder)entdecken für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**, Mi, 28. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10x, 64 €, Isolde Apitius, **40471**, Deutschordenshaus
- **fitdankbaby® MINI/MAXI – Fitness für Dich & Dein Baby, 3 bis 14 Monate**, Do, 22. Februar, 9.30-10.45 Uhr, 5x, 75 €, Stache Fitness + Tanz, **41119**, Grundschule

Markt Schwanstetten

Stefanie Weidner (Leitung)
Susanne Waliser (Auskunft und Anmeldung)
Rathausplatz 1
90596 Schwanstetten
Tel. 09170 / 289-24
Fax 09170 / 289-35
susanne.waliser@vhs-roth.de



- **Wie entsteht ein Naturgarten? Bunte Vielfalt statt grüne Monotonie**, Sa, 4. Mai, 9-11.30 Uhr, 2x, 31 €, Marlene Mayer-Walter, **14215**, Kulturscheune Leerstetten
- **Italienisch – auch für den Urlaub Niveaustufe A2**, Di, 27. Februar, 19.30-21 Uhr, 10x, 74 €, Luciano Gassi, **35905**, Grundschule
- **Stress lass nach! – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**, Do, 29. Februar, 18.30-20.30 Uhr, 8x, 145 €, Wolfgang Stenz, **40011**, Kulturscheune Leerstetten
- **Meditation in Bewegung – Die vier Himmelsrichtungen**, Fr, 15. März, 9.30-11 Uhr, 12x, 89 €, Gerda Ana Porschert, **40170**, Kulturscheune Leerstetten
- **Yoga für Anfänger*innen**, Do, 29. Februar, 8.45-10 Uhr, 9x, 63 €, Daniela Siegl, **40560**, Kulturscheune Leerstetten
- **Yin Yoga trifft sanfte Flows und Mantras – Yoga für mehr Selbstliebe**, Mi, 28. Februar, 17.30-19 Uhr, 12x, 100 €, Larissa Schwachhofer-Koch, **40564**, Kulturscheune Leerstetten
- **Yin Yoga trifft sanfte Flows und Mantras – Yoga für mehr Selbstliebe**, Mi, 28. Februar, 19.15-20.45 Uhr, 12x, 100 €, Larissa Schwachhofer-Koch, **40565**, Kulturscheune Leerstetten
- **Therapeutisches Yoga – Yoga für Körper und Geist**, Mi, 28. Februar, 17.15-18.45 Uhr, 12x, 114 €, Peter Schwachhofer, **40566**, AWO-Kita Sonnenschein
- **T'ai-Chi-Chuan für Anfänger*innen**, Di, 27. Februar, 19.30-20.45 Uhr, 10x, 70 €, Richard Walter, **40732**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 9.30-11 Uhr,

12x, 89 €, Rita Utz-Wehle, **40785**, Kulturscheune Leerstetten

- **Thairobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 19.45-20.45 Uhr, 10x, 50 €, Simone Laube, **41156**, Gemeindehalle
- **Rücken in Bewegung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 18.45-19.30 Uhr, 10x, 48 €, Simone Laube, **41158**, Gemeindehalle
- **Sitzgymnastik für Senioren und Seniorinnen jeden Alters**, Mi, 28. Februar, 10-11 Uhr, 14x, 70 €, Stephanie Schwarm, **41210**, Gemeindehalle
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Di, 27. Februar, 8.45-10 Uhr, 9x, 56 €, Diana Lorenz, **41260**, Gemeindehalle
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 8x, 40 €, Diana Lorenz, **41262**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Mit Pilates im Gleichgewicht Aufbaukurs für jedes Alter**, Do, 29. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 8x, 40 €, Diana Lorenz, **41263**, AWO-Kita Sonnenschein
- **Wirbelsäulengymnastik für Ü 60**, Mo, 26. Februar, 18-18.45 Uhr, 12x, 50 €, Gabriela Liehret, **41456**, Kulturscheune Leerstetten
- **Wirbelsäulengymnastik**, Mo, 26. Februar, 19-19.45 Uhr, 12x, 50 €, Gabriela Liehret, **41457**, Kulturscheune Leerstetten
- **Indisch vegetarisches Menü – Kochkurs zu mehr als Curry und Reis**, Do, 21. März, 18-22 Uhr, 1x, 38 €, Sabine Ederer, **42071**, Grundschule

● **Gitarre zur Liedbegleitung für Fortgeschrittene Kurs V**, Di, 27. Februar, 19-19.45 Uhr, 10x, 50 €, Sarah Nold, **50470**, Kulturscheune Leerstetten

● **Gitarrentreff**, Di, 5. März, 19-20 Uhr, 5x, 34 €, Sarah Nold, **50472**, Kulturscheune Leerstetten

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Zumba® Workout für jede Altersgruppe**, Do, 29. Februar, 17-18 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41576**, Deutschordenshaus
- **Hochzeits-Crash-Tanzkurs**, Fr, 8. März, 17.30-19.30 Uhr, 2x, 30 €, Martina Pasch, **51001**, Grundschule, Aula
- **Handlettering meets Aquarell Lettercamp**, Fr, 19. April, 16-19 Uhr, 2x, 68 €, Angela Martin, **52706**, Rathaus, Rathaussaal
- **Entdecken Sie Ihre Nähmaschine – Basics für das Maschinennähen**, Sa, 13. April, 10-16.30 Uhr, 1x, 45 €, Petra Schwendner, **54011**, Deutschordenshaus

TÜV SÜD – 100% für Sie da in Roth!

Unsere gesetzlichen Leistungen:
 - Hauptuntersuchung (inkl. AU)
 - Änderungs- und Vollgutachten

Weitere Leistungen:
 o Schaden- und Wertgutachten
 o Fahrzeugänderungen

TÜV SÜD Service-Center Roth
 Drahtzieherstr. 7e · 91154 Roth
 Tel.: 09171 2896 · Fax 09171 63620

Öffnungszeiten
 Mo. – Do. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 – 17.00 Uhr
 Fr. 08.00 – 12.00 Uhr, 12.45 – 16.30 Uhr
 Sa. 08.30 – 12.00 Uhr

www.tuev-sued.de

Stadt Spalt

Gabi Landau
Stadtbücherei
Herrngasse 12
91174 Spalt
Tel. 09175/7965-29
gabi.landau@spalt.de
Mo, Mi und Do von 8 bis 12 Uhr
Di von 11 bis 17 Uhr



- **Android Smartphone/Tablet – Basiskurs**, Mi, 19. Juni, 16.30-19.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24010**, Spalatin-Schule
- **Android Smartphone/Tablet – Aufbaukurs**, Mi, 17. Juli, 16.30-19.30 Uhr, 2x, 49 €, Bert Timm, **24011**, Spalatin-Schule
- **Yoga für innere Kraft und Harmonie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 16-17.30 Uhr, 10x, 83 €, Elena Müller, **40590**, Spalatin-Schule
- **Yoga für innere Stabilität und Ruhe – Einführungskurs für Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 17.30-19 Uhr, 10x, 83 €, Elena Müller, **40591**, Spalatin-Schule
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung**, Do, 29. Februar, 17-18.30 Uhr, 4x, 38 €, Sonja Heindl, **40787**, Spalatin-Schule
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Do, 11. April, 17-18.30 Uhr, 6x, 57 €, Sonja Heindl, **40788**, Spalatin-Schule
- **Qigong & Entspannung – Sanfte und wohltuende Bewegung draußen**, Do, 13. Juni, 17-18.30 Uhr, 8x, 67 €, Sonja Heindl, **40789**, Spalatin-Schule
- **Erste Hilfe bei Kindernotfällen Kompaktkurs**, Do, 16. Mai, 18.30-22 Uhr, 1x, 30 €, Elke Spruck, **45010**, Spalatin-Schule
- **Entspannungstraining zum Kennenlernen für Kinder von 6 bis 8 Jahren**, Mi, 6. März, 16-17.30 Uhr, 1x, 10 €, Diana Halter, **74020**, Spalatin-Schule

Markt Thalmässing

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



- **Yoga für Jeden I**, Di, 5. März, 18.15-19.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **40610**, Grund- und Mittelschule
- **Yoga für Jeden II**, Di, 5. März, 19.15-20.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **40611**, Grund- und Mittelschule
- **Yoga für Jeden III**, Di, 5. März, 20.15-21.15 Uhr, 12x, 60 €, Birgit Wolf, **40612**, Grund- und Mittelschule
- **Yoga für den Rücken**, Do, 29. Februar, 16.50-17.50 Uhr, 8x, 40 €, Birgit Wohlgemuth, **40615**, Grund- und Mittelschule
- **Yoga für den Rücken**, Do, 29. Februar, 18-19 Uhr, 8x, 40 €, Birgit Wohlgemuth, **40616**, Grund- und Mittelschule

Kursdetails der Angebote vor Ort in den Gemeindeblättern Januar / Februar

- **Qigong**, Mi, 28. Februar, 8.30-09.30 Uhr, 5x, 38 €, Helga Muhr-Zenk, **40790**, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum
- **Bodystyling – Fit mit Fun**, Mo, 26. Februar, 19.30-20.30 Uhr, 15x, 67 €, Katja Bock, **41172**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Zumba® – Workout für jede Altersgruppe**, Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 10x, 50 €, Susanne Opitz, **41636**, Jugend-Pfarrheim Bunker
- **Thalmässing feiert das freie Wort Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933**, Fr, 10. Mai, 19.30-21 Uhr, 1x, gebührenfrei, Cordula Doßler, **50015**, Gemeindezentrum St. Marien
- **Handlettering im Schloss – Grundkurs – Die Kunst des schönen Schreibens**,

Fr, 24. Mai, 18-21 Uhr, 1x, 59 €, Monique Müller, **52720**, Eysölden G7, Schloss

- **Kartenspiel Sechsendsechzig (66) Schnell und einfach lernen**, Mi, 28. Februar, 18-20 Uhr, 4x, 56 €, Brigitte Schmeuling, **58001**, Schmeuling Brigitte, Im Pilzgarten 1

Markt Wendelstein

Heidi Brandl
Claudia Sorgenfrei
Gabriele Schliedermann
(Anmeldung)
Deyhlehaus
Schwabacher Straße 2
90530 Wendelstein
Tel. 09129/401-222
vhs@wendelstein.de



- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 1**, Do, 14. März, 18.30-21 Uhr, 1x, 30 €, Uwe Pfeiffer, **13221**, Taglöhnerhaus
- **Sternegucken – Einstieg in den Sternenhimmel – Teil 2**, Sa, 16. März, 18-22 Uhr, 1x, 35 €, Uwe Pfeiffer, **13222**, Wendehammer, In der Gibitzen 51
- **Wie kommt das Chaos in die Wohnung? Innere und äußere Ordnung im Zusammenhang**, Do, 7. März, 19-20.30 Uhr, 1x, 16 €, Petra Schwarz, **15006**, Taglöhnerhaus
- **Minimalismus im Kleiderschrank – Capsule Wardrobe**, Do, 18. April, 18-21 Uhr, 1x, 36 €, Petra Schwarz, **15009**, Taglöhnerhaus
- **Mehr Ordnung zu Hause – Basis-Workshop**, Fr, 15. März, 16-21 Uhr, 1x, 57 €, Petra Schwarz, **15010**, Taglöhnerhaus
- **Photovoltaikanlage und Speicher – Entscheidungshilfe für eine Photovoltaikanlage**, Fr, 15. März, 19-21.15 Uhr, 1x, 9 €, Hans-Jürgen Buchard, **15120**, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Wildkräuterwanderung Scharbockskraut-Vitaminbombe im Vorfrühling**, Mi, 20. März, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18484**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- **Wildkräuterwanderung Japanischer Flügelknöterich – ein Migrant aus China**, Mi, 17. April, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18485**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

- **Wildkräuterwanderung – Bunte Maiblüte – für den Winter in die Tüte**, Mi, 15. Mai, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18486**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63
- **Wildkräuterwanderung Johannis, -kraut, -beeren, -feuer, -fest**, Mi, 19. Juni, 16.30-18.30 Uhr, 1x, 18 €, Brigitte Reischle, **18487**, Röthenbach b.St.W., Tiefentalstr. 63

online

- **Chinesisch A1.1 – online über Zoom – Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**, Mi, 6. März, 17.30-19 Uhr, 10x, 112 €, Hongli Yang, **30202**, Online-Kurs
- **Chinesisch A2.1 – online über Zoom – Für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen**, Do, 7. März, 18.30-20 Uhr, 12x, 135 €, Hongli Yang, **30203**, Online-Kurs
- **Morning English – Niveau A2/B1 mit Vorkenntnissen**, Mo, 26. Februar, 10.45-12.15 Uhr, 18x, 150 €, Halina Barrios, **32322**, Taglöhnerhaus

- **English Conversation – intermediate and advanced learners – Niveaustufe B2**, Mo, 26. Februar, 9-10.30 Uhr, 18x, 150 €, Halina Barrios, **32731**, Taglöhnerhaus
- **Evening Conversation for intermediate learners – Niveaustufe B1/B2**, Di, 5. März, 18-19.30 Uhr, 14x, 117 €, Sonja Göbler, **32732**, Taglöhnerhaus
- **Living English for young and old Enjoy using your English from B1 level and higher**, Mi, 28. Februar, 10-11.30 Uhr, 15x, 125 €, Nigel Greenhalgh, **32734**, Taglöhnerhaus
- **English Conversation for Advanced Learners (B1/B2)**, Do, 7. März, 9-10.30 Uhr, 13x, 108 €, Sonja Göbler, **32735**, Taglöhnerhaus
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Mo, 4. März, 18.30-20 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **33129**, Taglöhnerhaus
- **Französisch – Niveaustufe A1**, Do, 7. März, 10.45-12.15 Uhr, 14x, 133 €, Nadine Schäfer, **33130**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Niveaustufe A1/A2**, Do, 29. Februar, 11.15-12.45 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **35110**, Taglöhnerhaus

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Di, 27. Februar, 17-18.30 Uhr, 14x, 133 €, Marco Cupelli, **35220**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch – Niveaustufe A2**, Do, 29. Februar, 9.30-11 Uhr, 12x, 100 €, Kerstin Deitmer, **35221**, Taglöhnerhaus
- **Italienisch Mittelstufe – Benvenuti! Niveaustufe B1**, Di, 27. Februar, 18.30-20 Uhr, 14x, 117 €, Marco Cupelli, **35331**, Taglöhnerhaus
- **Spanisch – Niveaustufe A2**, Mi, 6. März, 18.30-20 Uhr, 13x, 97 €, Karin Wolfermann, **37220**, Taglöhnerhaus
- **¿Café solo – o cortado? Niveaustufe A2**, Di, 27. Februar, 10.15-11.45 Uhr, 15x, 111 €, Ursula Reitberger, **37222**, Taglöhnerhaus



Hopfen Bier Gut
Museum im Kornhaus Spalt

Hopfen- & Bier-Erlebniswelt

Interaktiv und lebendig Hopfen und Bier entdecken

- ProBierBar
- GenussLaden
- Bier & Kulinarik
- Braukurse
- BierSeminare
- Führungen Museum & Stadtbrauerei Spalt








www.HopfenBierGut.de ▪ www.spalt.de

- **Los martes por la mañana Niveaustufe B1**, Di, 27. Februar, 8.15-9.45 Uhr, 15 x, 111 €, Ursula Reitberger, 37321, Taglöhnerhaus
- **Spanische Konversation – Niveaustufe B1**, Mi, 6. März, 10-11.30 Uhr, 13 x, 97 €, Karin Wolfermann, 37720, Taglöhnerhaus
- **Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Erfahrene**, Mo, 26. Februar, 9-10.30 Uhr, 10 x, 74 €, Anita Grupa, 40640, Jegelscheune
- **Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Erfahrene**, Mo, 26. Februar, 10.40-12.10 Uhr, 10 x, 74 €, Anita Grupa, 40641, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 7. März, 17.30-18.45 Uhr, 12 x, 74 €, Sonja Boenke, 40642, Jegelscheune
- **Klassisches Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 7. März, 19-20.15 Uhr, 12 x, 74 €, Sonja Boenke, 40643, Jegelscheune
- **Integral Yoga**, Mi, 13. März, 16.15-17.45 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, 40644, Jegelscheune
- **Integral Yoga**, Mi, 13. März, 18.30-20 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, 40645, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Integral Yoga**, Do, 14. März, 9.30-11 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, 40646, Ev. Gemeindehaus Kornburg
- **Integral Yoga**, Mo, 11. März, 18-19.30 Uhr, 12 x, 89 €, Gerda Ana Porschert, 40647, Jegelscheune
- **Hatha Yoga – Nach einem aktiven Tag zur Ruhe kommen**, Di, 12. März, 17.30-18.45 Uhr, 13 x, 87 €, Pia Hegmann, 40648, Jegelscheune
- **Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Ein Yoga-Stil für Kraft und Entspannung**, Mi, 6. März, 17.45-18.45 Uhr, 8 x, 40 €, Arianna Schröter, 40649, GS Kleinschwarzenlohe
- **Faszien-Yoga – Workshop**, Sa, 2. März, 14.30-16.30 Uhr, 1 x, 17 €, Sonja Maier, 40650, Gymnasium
- **Faszien-Yoga**, Mo, 4. März, 19.15-20.15 Uhr, 11 x, 72 €, Sonja Maier, 40651, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 17.30-19 Uhr, 12 x, 89 €, Rita Utz-Wehle, 40795, Gymnasium

Ausführliche Infos zu allen Kursen unter vhs-roth.de

- **Qigong – Gestärkt den Tag beginnen**, Do, 29. Februar, 9.30-10.30 Uhr, 6 x, 38 €, Thomas Übelacker, 40796, Jegelscheune
- **Qigong**, Di, 27. Februar, 18-19.45 Uhr, 6 x, 67 €, Thomas Übelacker, 40797, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Entspannung für Rücken, Schultern und Nacken mit der Feldenkrais®-Methode**, Fr, 1. März, 10-11.30 Uhr, 12 x, 114 €, Heike Steinbauer, 40931, Gymnasium
- **Smovey-Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 26. Februar, 16.45-17.45 Uhr, 13 x, 85 €, Sonja Maier, 41186, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey Training oder Smovey-Walk Schwung und Bewegung mit Schwingringen**, Mo, 26. Februar, 18-19 Uhr, 13 x, 85 €, Sonja Maier, 41187, Hort, Röthenbach b.St.W.
- **Smovey-Walk – Mit Schwung und gesunder Bewegung**, Mo, 5. August, 18-19 Uhr, 3 x, 21 €, Sonja Maier, 41188, Gymnasium
- **Isolation & Gymnastik – Tanz-Yoga als Ganzkörpertraining**, Fr, 1. März, 17.30-19 Uhr, 13 x, 108 €, Ute Dietz, 41189, Gymnasium
- **Panofit – Kraftausdauertraining – Präventives Outdoortraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Do, 21. März, 17.30-18.30 Uhr, 8 x, 90 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, 41192, Forststr. 13, Waldweg am Waldfriedhof
- **Functional Aging – Funktionelles Ganzkörpertraining – ZPP-Zertifiziert – Bezuschussung durch Krankenkasse**, Mi, 28. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 10 x, 115 €, Stefanie Kübler-Nikolaiczik, 41193, Jegelscheune
- **Nordic Walking – Bewegung mit Spaß und Freude**, Mi, 28. Februar, 9.45-11.15 Uhr, 8 x, 76 €, Ulla Quarda, 41740, Gymnasium, Parkplatz
- **Italienische Blitzküche Pronto-Pronto – Kochkurs**, Fr, 8. März, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, 42085, Mittelschule

- **Fischmenue vom Feinsten – Kochkurs für alle Fischliebhaber**, Fr, 22. März, 18-22 Uhr, 1 x, 38 €, Sabine Ederer, 42086, Mittelschule
- **Bei Stimme bleiben – Stimmtraining für Beruf und Freizeit**, Mi, 28. Februar, 19-20.30 Uhr, 3 x, 29 €, Laura Grampp, 44102, Taglöhnerhaus
- **Thailändische Fußreflexzonenmassage Workshop**, Sa, 27. April, 10-17.30 Uhr, 1 x, 56 € (+ 5 € Kosten für Skript + Öl), Sabine Harbauer, 45325, Hort, Röthenbach b.St.W.

online

- **Heilsames Fasten Lächelnd ans persönliche Ziel**, Mo, 4. März, 19.30-20.30 Uhr, 4 x, 65 €, Veronika Ehm, 45673, Online-Kurs

- **Biografisches Schreiben – Lebensschätze heben und bewahren**, Do, 7. März, 14.30-16.30 Uhr, 9 x, 89 €, Brigitte Riemann, 50201, Taglöhnerhaus
- **Chinesische Tusmalerei – Einführung für Neugierige**, Sa, 29. Juni, 10-12 Uhr, 2 x, 37 €, Hongli Yang, 52040, Taglöhnerhaus
- **Bleistiftzeichnungen – Licht- und Schatten – Perspektive und Kontrast**, Sa, 8. Juni, 10-15 Uhr, 1 x, 29 €, Khaled Abdo, 52042, Taglöhnerhaus
- **Kreative Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Do, 29. Februar, 18.30-21 Uhr, 9 x, 97 €, Christa Ruthrof, 52330, Nägeleinsbuck 24 A, Atelier
- **Chinesische Kalligraphie zum Kennenlernen**, Sa, 22. Juni, 10-12 Uhr, 1 x, 18 €, Hongli Yang, 52750, Taglöhnerhaus
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 11. April, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, 53430, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- **Lust am farbigen Glas – Glaskunst**, Do, 6. Juni, 19-21.30 Uhr, 3 x, 58 € (+ ca. 30 bis 50 € Materialkosten), Christoph Eder, 53431, Werkstatt Eder, Wilhelm-Maisel-Str. 7
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 26. Februar, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54080, Taglöhnerhaus
- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Mo, 4. März, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54081, Taglöhnerhaus

- **Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**, Di, 5. März, 18-21 Uhr, 9 x, 150 €, Gertraud Linck, 54082, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 11. April, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55240, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 18. April, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55241, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 1**, Do, 18. Juli, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55243, Taglöhnerhaus
- **Digitale Fotografie – Basiswissen Teil 2**, Do, 25. Juli, 18-21 Uhr, 1 x, 25 €, Uwe Pfeiffer, 55244, Taglöhnerhaus
- **Fahrsicherheitskurs für E-Bike Theorie und Praxis für mehr Spaß mit dem Pedelec**, Sa, 8. Juni, 9-13 Uhr, 1 x, 30 €, Klaus Tscharnke, 58005, Verkehrsübungsplatz
- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 27. April, 9-15 Uhr, 1 x, 59 €, Uwe Pfeiffer, 58110, Röthenbach b.St.W., Alte Salzstr. 24, Drohnenbase
- **Nur Fliegen ist schöner! Einstieg ins Drohnenfliegen**, Sa, 8. Juni, 9-15 Uhr, 1 x, 59 €, Uwe Pfeiffer, 58111, Röthenbach b.St.W., Alte Salzstr. 24, Drohnenbase

Zell
Peter Münch
Tel. 09177/97139
peter.muench@regens-wagner.de

- **Gebärdenkurs – Die Gebärdensprache kennenlernen**, Mi, 28. Februar, 18.30-19.30 Uhr, 6 x, 34 €, Marcus Willam, 19252, Haus des Gastes

Kooperationsangebote

online

vhs Oberasbach-Rosstal
Tel. 0911 9691-2124
info@vhs-oberasbach-rosstal.de

- **Finanziell gut vorbereitet in Rente! Versicherung + Finanzen vor Renteneintritt**, Do, 18. April, 19-21 Uhr, 2 x, gebührenfrei, Arthur Wilm, 11020GS, Online-Kurs
- **Wer wird Millionär? Aus eigenem Geld das Meiste rausholen Ein Angebot für junge Menschen bis 30 Jahre**, Di, 23. April, 19-21.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Arthur Wilm, 11021GS, Online-Kurs
- **Mobile Payment – Funktionsweise, Rechtliches und Risiken des mobilen Bezahlens**, Di, 11. Juni, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, 11022GS, Online-Kurs
- **Heizungstausch – Was gilt es zu beachten?**, Mi, 28. Februar, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, 15104GS, Online-Kurs
- **Photovoltaik und Speicher im Privathaushalt**, Mi, 6. März, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, 15105GS, Online-Kurs
- **Wärmepumpe und Photovoltaik – Eine sinnvolle Kombination?**, Mi, 13. März, 19-20.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verbraucherzentrale Bayern, 15106GS, Online-Kurs

vhs Schwarzachtal
Tel. 09187 9090-10
info@vhs-schwarzachtal.de

online

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Tel. 09141 875-1204
<https://aelf-rw.bayern.de/ernaehrung/familie/272921/index.php>

- **Bewegung bewegt alles – Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**, Fr, 23. Februar, 9.30-11 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Eva Hefe, 74054GS, Online-Kurs
- **Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft**, Mi, 28. Februar, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verena Fuchs, 74055GS, Online-Kurs
- **Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft**, Mi, 10. April, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verena Fuchs, 74056GS, Online-Kurs
- **Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft**, Mo, 19. Juni, 17.30-19 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Verena Fuchs, 74057GS, Online-Kurs
- **Kinderlebensmittel unter der Lupe**, Mo, 4. März, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Melanie Wolter, 74405GS, Online-Kurs
- **Von der Milch zum Brei**, Mo, 18. März, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Melanie Wolter, 74406GS, Online-Kurs
- **Vom Brei zum Familientisch Den Übergang entspannt gestalten**, Mo, 13. Mai, 9-10.30 Uhr, 1 x, gebührenfrei, Melanie Wolter, 74407GS, Online-Kurs

- **Dokumentationsort Hersbruck/Happburg – Exkursion**, Sa, 23. März, 14-16 Uhr, 1 x, 9 €, Barbara Raub, 18406GS, Hersbruck, Finanzamt, Parkplatz
- **Das ehemalige Reichsparteitagsgelände in Nürnberg – Rundgang**, Sa, 27. April, 13-15.30 Uhr, 1 x, 9 €, Arne Marena, 18408GS, Nürnberg, Tramhaltestelle Luitpoldhain

AGB der vhs im Landkreis Roth

Anmeldung per Anmeldeschein / Brief / 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 Mitarbeiter*innen schnellstmöglich bearbeitet. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per E-Mail. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden 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 / Fälligkeit

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 Gebührenhöhe von 30,- € möglich. Ein entsprechender Nachweis muss bei Anmeldung vorgelegt werden; eine rückwirkende Ermäßigung wird nicht gewährt.
- Arbeitssuchende, Bezieher*innen von Grundsicherung und Sozialhilfeempfangende erhalten bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung des Arbeitsamtes (Bewilligungsbescheid) bzw. Sozialamtes (Sozialhilfebescheid) 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Schüler*innen allgemeinbildender Schulen mit Schülerschein (ausgenommen Berufs- und Abendschüler*innen, Studenten) erhalten 50 % Ermäßigung auf die Kursgebühr.
- Spezielle Kinder- und Schülerkurse werden nicht ermäßigt.
- Inhaber*innen 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 Teilnehmender aus von ihm bzw. 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 Fest-

netz- 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 Kursleitenden (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 der Kursleitenden und Vorschriften von Gebäudeträgern diesbezüglich 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 / Steuer- vergünstigungen

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 Hiltpolsteiner Kurier, im Schwabacher Tagblatt, in der Roth-Hiltpolsteiner Volkszeitung und der Hiltpolsteiner Zeitung bekanntgegeben.

Kurstipps Wildkräuter

Wildpflanzenführung

Was Oma noch wusste


Wildpflanzen wurden von unseren Großmüttern und Urgroßmüttern noch ganz selbstverständlich und regelmäßig verwendet. Den Weg in die Apotheke hat man sich durch Anwenden von einfachen „Hausmittelchen“ meistens sparen können. Auch in der Küche bediente man sich des „Superfoods“ aus dem Garten oder vom Wegrand. Bei unserem Spaziergang lernen wir Wildpflanzen kennen und lernen, wie wir sie ganz einfach – wieder – in unseren Alltag integrieren können.

 **Sa, 11. Mai, 11-13 Uhr**
Allersberg (18468)
mit Ute Seelig
Gebühr: 13,- €

Die grüne Hausapotheke

Wiesenworkshop

Auf einer kleinen Runde entdecken wir bekannte und weniger bekannte Unkräuter. Wegerich, Brennessel, Gänseblümchen & Co: In diesen vermeintlichen „Unkräutern“ steckt so viel Gutes und Hilfreiches, dass man sich daraus eine grüne Hausapotheke herstellen kann. Im Workshop „kochen“ wir eine Wiesensalbe für kleine Kümmernisse und stellen außerdem noch eine Tinktur für äußerliche kleine Verletzungen her. Außerdem gibt es die Gelegenheit, bei einem kleinen Imbiss das eine oder andere Kräutlein zu probieren.

 **Sa, 27. April, 10 - 13 Uhr**
Kammerstein (44021)
mit Katja Lerch
Gebühr: 23,- €
(+ ca. 10,- € Materialkosten)

 **Unsere Wildkräuterexpertinnen**
auf Seite 17



Foto: es75/128rl.com

Wildkräuterseifen

Workshop

Nach einem kurzen Wildkräuterspaziergang verarbeiten wir die Schätze der Natur zu ausgelesenen Kräuterölen und stellen natürliche Seifen her – ohne Konservierungsstoffe – ganz individuell mit Farben, Düften, getrockneten Blüten und Kräutern. Wir tauchen ein in die wilde Welt der heimischen Heilkräuter, erleben Gemeinschaft unter Gleichgesinnten und holen dabei kreativ und schöpferisch die Natur in den Alltag.


 **Sa, 8. Juni, 14 - 19 Uhr**
Greiding (43040)
mit Elke Kuhnke
Gebühr: 32,- €
(+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)

Foto: Brigitte Reischle



Kurstipps

Naturschutz und Energiewende

Solarspaziergang

Durch die Rother Innenstadt

Der Werkleiter der Rother Stadtwerke, Dr. Gerhard Brunner, begleitet im Rahmen der Themenreihe „Energie“ der vhs Roth einen Solarspaziergang durch die Innenstadt von Roth.

Die Teilnehmer*innen erwartet ein spannender Spaziergang zu verschiedenen Projekten rund um die Themen Photovoltaik, Heizen mit Sonne (Solarthermie), Solarstrom-Modelle und/oder Wärmepumpen. Dabei werden unter anderem die Technik, die Montagen und die aktuellen Förderprogramme diskutiert.

Der Solarspaziergang findet immer statt. Ganz egal bei welchem Wetter!

Sa, 4. Mai, 14 - 16 Uhr
Roth (15110), mit Dr. Gerhard Brunner
Gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich!



Foto: Stadtwerke Roth

Photovoltaikanlage und Speicher

Entscheidungshilfe für eine Photovoltaikanlage

Es gibt viele Gründe über eine Photovoltaikanlage nachzudenken: Klimawandel, Gaspreiserhöhung, Strompreiserhöhung, etc.

Hauseigentümer stellen sich in diesem Zusammenhang viele Fragen: Wie kann ich unabhängiger werden und meine Energiekosten durch eine Photovoltaikanlage reduzieren? Welche Komponenten gehören zu einer PV-Anlage? Ist mein Hausdach geeignet? Wie viel Leistung (kWh) braucht eine Anlage und welche Kosten sind damit verbunden? Wie aufwändig ist die Installation? Wie kann ich die Energie speichern? Wo liegen die Vorteile bzw. Nachteile? Wie ist es mit dem Eigenverbrauch und der Anmeldung der Anlage?

Der Dozent wird die Grundlagen der PV mittels Folienpräsentation und Beispielen erklären und auf Fragen aus dem Publikum eingehen.

Fr, 15. März, 19 - 21.15 Uhr
Wendelstein (15120), mit Hans-Jürgen Buchard
Gebühr: 9,- €



Foto: Brebca / 123rf.com



Foto: microgen / 123rf.com

Pflanzenflohmarkt im Residenzhof

Ableger und Samen von originellen Pflanzen und Stauden zu Schnäppchenpreisen!

Hobbygärtnerinnen und -gärtner können alles anbieten, was im eigenen Garten keinen Platz mehr findet, zum Beispiel Stauden, selbst vermehrte Gehölze, Kräuter oder Saatgut. Es ist auch möglich, Gartenwerkzeuge oder Blumentöpfe zu tauschen oder zu verkaufen. Für Verkäufer ist eine Anmeldung vorab erforderlich: per E-Mail oder Telefon.

Sa, 4. Mai, 9 - 12 Uhr
Hilpoltstein (14200)
Gebührenfrei
In Kooperation mit dem Obst- und Gartenverein Hip

Balkonkraftwerk – kann ich das auch?

Wie man die eigene Stromrechnung reduzieren kann

Angesichts explodierender Energiepreise wäre jede noch so kleine Unterstützung wünschenswert. In diesem Seminar erfahren Sie, wie einfach es ist, die eigene Stromrechnung mithilfe einer bezahlbaren „stecker-



Foto: escapejaaj / 123rf.com

fertigen Erzeugungsanlage“ – kurz Balkonkraftwerk genannt – nennenswert zu reduzieren. Was benötige ich für ein Balkonkraftwerk und was nicht? Wie sehen die rechtlichen Bedingungen aus? Wo liegen die Fallstricke? Welche neuen Entwicklungen bahnen sich an, die den Start erleichtern? All diese Fragen werden im Seminar beantwortet.

Do, 18. April, 19 - 22 Uhr
Greding (15100), mit Armin Schüssler
Gebühr: 9,- €

Spaziergang zu den Wasserschutzgebieten von Roth

Der Werkleiter der Rother Stadtwerke, Dr. Gerhard Brunner, führt im Rahmen der Themenreihe „Energie“ der vhs den Spaziergang zum Wasserschutzgebiet von Roth. Für die Stadt Roth wird das Trinkwasser ausschließlich im Rother Stadtwald und im Wasserschutzgebiet Eckersmühlen gewonnen. Wir alle sind darauf angewiesen, genügend Wasser und sauberes Trinkwasser zu jeder Zeit zur Verfügung zu haben. Trinkwasser wird für die Ernährung, die Gesundheit, in Haus und Garten, für die Industrie, die Ökosysteme und für Energie benötigt. Der Klimawandel führt zu einer großen Herausforderung, die jeder Bürger und jede Bürgerin mittragen muss und es stellt sich die Frage: Hat die Trinkwasserentnahme in den beiden Wasserschutzgebieten negative Auswirkungen auf die Umwelt und unser Leben in Roth?

Diese Frage wird beim Gang durch den Wald um das Wasserwerk Roth beantwortet. Über Wassermangel und Wasserkonflikte hört man vieles in den Medien, aber viel zu wenig darüber, dass Wasser, wenn es effektiv bewirtschaftet wird, zum Klimaschutz beitragen kann und sich an den Klimawandel anpasst. Wir alle müssen Wasser effizienter nutzen, Wasserverluste und unnötigen Nutzen von Wasser vermeiden. Dafür sorgen die Stadtwerke Roth.

Sa, 8. Juni, 14 - 16 Uhr,
Roth (14110), mit Dr. Gerhard Brunner
Gebührenfrei



Ein Landkreis – eine Familie – ein **Festival für den Triathlon**



Foto: Franziska Krois

Interview mit Alice Walchshöfer

Der **Datev Challenge Roth** bewegt einmal im Jahr den gesamten Landkreis und bringt die Region weltweit in die Medien. Wie kam es dazu und was macht den Challenge im Landkreis Roth aus? Wir haben Alice Walchshöfer dazu befragt – die „Queen Mum“ des Triathlon. Alice Walchshöfer führt seit 20 Jahren den Challenge Roth, sie ist die starke Frau hinter dem fränkischen Familienunternehmen.

vhs: Wie hat es angefangen? Wie konnte im ganzen Landkreis eine derartige Begeisterung für den Triathlon entstehen?

AW: Alles begann im Partykeller Im Jahr 2002 hat mein Mann, Herbert Walchshöfer, den Neuanfang nach der Rückgabe des Ironman-Labels gewagt und den ersten Triathlon unter dem Label Quelle Challenge Roth veranstaltet. 2001 hat die Organisation dafür in unserem ehemaligen Partykeller begonnen, da nicht klar war, ob der Wechsel von Ironman zu Challenge funktionieren würde. Es war am Anfang ein steiniger Weg, wir hatten Schwierigkeiten die Top-Athleten zu bekommen, die auf Hawaii ausgerichtet waren und die Qualifikation dafür.

2003 gelang uns der Durchbruch. Die Bilder vom Herzschlagfinale auf der Ziellinie von Lothar Leder und Chris McCormack (Sieger: Lothar Leder) gingen um die Welt und das Interesse an Roth stieg wieder an.

Das Ziel: Ein Triathlon-Wochenende für die ganze Familie Wir wollten schon immer beim Triathlon einen Festival-Charakter erreichen. Die Menschen sollten länger im Landkreis bleiben, sollten sich heimisch fühlen. Wenn der Ehemann oder die Ehefrau teilnimmt, sollten auch die Kinder dabei sein können, sollten die Möglichkeit haben, z. B. beim Junior-Challenge teilzunehmen.

Home-Stay als Schlüssel zum Erfolg Wir haben einen Aufruf in der Zeitung geschaltet: Home-Stay-Familien im Landkreis gesucht. Daraufhin haben sich viele gemeldet. Dadurch konnten so viele Menschen verlässlich untergebracht werden, obwohl ja eigentlich wenig Hotelkapazitäten in Roth vorhanden sind. Wir haben dabei auch die jeweiligen Wünsche der aufnehmenden Familien berücksichtigt z. B. nach der Sprache, wenn ein Kind die Sprache in der Schule gelernt hat.

Das Wichtigste sind die Helfer Die Helfer sind das Herz und die Seele des Triathlons. Wertschätzung ist das Wichtigste, was die Helfer brauchen! Uns ist es beispielsweise wichtig, dass auch die Top-Athleten sich bei den Helfern bedanken, sie müssen unbedingt am Helferfest da sein.

Am Wettkampftag fahren Katrin und Felix auf Motorrädern die Strecke ab. Sie fahren zu jeder Station, bedanken sich bei den Helfern per Handschlag. Die Helfer

unterstützen ja nicht nur am Wettkampftag, ihr Einsatz beginnt schon Tage und teilweise Wochen vorher. Sie bereiten alles vor, das ist ein Riesenaufwand. Wir sind enorm dankbar für die Loyalität. Pro Woche erreichen uns fast 10 Anfragen aus dem ganzen Bundesgebiet und darüber hinaus. Das ist ungemein wertvoll – ohne Helfer gibt es keine Veranstaltung.

Eine Woche internationales Flair und gute Laune Beim Challenge sind über 91 Nationalitäten vor Ort, er ist daher überall bekannt. Eine Freundin war am Nordkap und hat einen Mann angesprochen, der einen Challenge-Rucksack aufhatte. Der hat auch am Challenge teilgenommen. In dieser Woche ist so viel Freude – so viel internationales Flair im Landkreis. Was so toll ist am Landkreis, die freuen sich alle so darauf. Freuen sich, dass wieder mal Triathlon ist. Wenn z. B. ausländische Athleten beim Bäcker sind und versuchen sich verständlich zu machen, dann versuchen auch die Verkäuferinnen mit allem Möglichen den Athleten zu helfen.

Sicher gibt es Menschen, die eher genervt sind, z. B. von den Staus und Blockaden, das kann ich verstehen, aber es sind ja nur ein paar wenige Tage mit diesen Einschränkungen.

Die Mehrheit freut sich, da halten alle zusammen, in der Woche sind alle gut gelaunt und das zieht sich durch den ganzen Landkreis.

vhs: Der Sport dient als Brücke, er verbindet die Generationen, begeistert viele. Menschen aus dem Seniorenzentrum in Roth sitzen draußen, fiebern mit und feuern die Laufenden beim Endspurt an.

AW: Der Challenge verbindet Generationen Noch zu Ironman-Zeiten habe ich jedes Jahr eine ältere Dame beim Schwimmstart beobachtet, nach etlichen Jahren habe ich sie angesprochen. „Jetzt sehe ich sie schon so viele Jahre hier sitzen und zuschauen. Macht Ihnen das Spaß?“ „Ja, freilich“, hat sie geantwortet, „und ich muss ja dann helfen mit meiner Familie. Aber den Start schaue ich mir immer an.“ Ihre Tochter hat inzwischen auch schon geholfen und dann auch die Enkel. Das wird über Generationen weitergegeben, dass man beim Challenge mithilft, weil die Mama und die Oma auch schon geholfen haben.

vhs: Wie sieht die Zukunft des Challenge aus? Wie geht es weiter?

AW: Wir sind sehr zuversichtlich. Die Anmeldezahlen in Roth sind sehr gut, der Challenge 2024 war innerhalb von 40 Sek. ausgebucht. Wir legen großen Wert darauf, uns immer zu verbessern. Es muss immer besser werden, es muss immer sicherer werden, auf der Straße, im Wasser, überall, das ist die oberste Priorität.

Der Challenge 2024 war innerhalb von 40 Sek. ausgebucht.

Die Triathleten müssen sagen: Ich muss einmal im Leben beim Challenge starten. Das muss der schönste Tag im Leben sein, nach der Hochzeit und der Geburt der Kinder. Wenn wir das erreichen, sehe ich positiv in die Zukunft.

Am Boden bleiben und mit den Mitteln, die man hat, ein tolles Festival gestalten, das ist unser Ziel.

Das Interview führte Cordula Doßler. Das gesamte Interview finden Sie auf unserer Homepage



Foto: Christoph Raithel




Kurstipps

Kultur und Kreatives

Thalmässing feiert das freie Wort

Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Vor mehr als 90 Jahren brannten in Berlin und anderen Städten Bücher kritischer Autor*innen. Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor diesem Hintergrund die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Lesende aus Thalmässing gestalten den Abend. In Zusammenarbeit mit der Ev. öffentlichen Bücherei Thalmässing.

 **Fr, 10. Mai, 19.30 - 21 Uhr**
Thalmässing (50015)
Gebührenfrei



Boris von Heesen „Was Männer kosten“

Lesung in der Stadtbücherei

Ein Wirtschaftswissenschaftler erklärt die Negativbilanz des Patriarchats. In „Was Männer kosten“ beleuchtet der Autor die dunkle, meist im Schatten liegende Seite des Patriarchats. Kriminalität, Sucht, Unfälle und Gewalt. All diese Bereiche werden von Männern dominiert. Dieses Ungleichgewicht belastet den Zusammenhalt und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Zudem kostet es jedes Jahr über 63 Milliarden Euro. Der Autor trägt Schritt für Schritt die Kosten zusammen, benennt Ursachen und gibt eine Vielzahl Impulse, wie wir der Schiefelage begegnen können.

 **Mo, 4. März, 19 - 20.30 Uhr**
Roth (50010)
Gebühr: 10,- €

Kreative Oster-Dekoration Individuelle Oster-Loops gestalten

Ostern naht und Sie möchten in Ihrer Wohnung noch dekorative Akzente setzen? Sie haben Freude am eigenen Gestalten und lernen gerne neue Techniken kennen? An nur einem Abend lernen Sie, worauf es bei der Gestaltung eines österlichen Loops ankommt. Die Dozentin erklärt, wie Sie einen Metallrohling mit verschiedenen Materialien zu einem ganz individuellen Hingucker machen können. Und das auch als Anfänger*in. Dabei kommen Juteschnüre und dekorative Oster-Elemente ebenso zum Einsatz wie eine Auswahl an Trockenblumen und anderen Deko-Elementen. Speziell gewünschte Deko-Elemente dürfen selbstverständlich mitgebracht werden. So entstehen ganz individuelle Stücke, z. B. zur Oster-Dekoration der Haustür, fürs Wohnzimmer oder als Oster-Geschenk. Jeder erschafft sein eigenes kleines Werk. Und oft ergeben sich im Austausch mit der Dozentin oder den anderen Teilnehmenden ganz neue Ideen.


 **Do, 7. März, 18.30 - 20 Uhr**
Rohr (56009), mit Johanna Vogl
Gebühr: 12,- € (+ ca. 15 € Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Foto: Johanna Vogl



eyou!

in Gmünd und Spalt.

WIR
BILDEN
AUS!

TALENTE GESUCHT:

Werde Teil
unserer
Erfolgs-
geschichte!



Alle Infos zu uns, unseren Stellen-,
Ausbildungs- und Praktikumsangeboten
findest du unter: www.toolcraft.de/karriere



Meine schönste vhs-Geschichte

Es ist soweit. Die Wahl ist getroffen. Unsere schönste vhs-Geschichte ist gekürt. Die Wahl ist uns sehr schwer gefallen, da uns etliche sehr schöne Texte erreicht haben. Diese werden wir in den nächsten Ausgaben veröffentlichten. Der siegreiche Text stammt von **Iris Zeilmann-Wagner** und handelt von ihren Erfahrungen im Italienisch-Kurs bei Kerstin Deitmer. Wir gratulieren zu einem Gratis-Jahr an der vhs im Landkreis Roth.

Ciao ragazzi, eine heiße Liebe zum Italienischen

Endlich Ruhestand, Zeit endlich italienisch zu lernen. Kannste in der Schule leider nicht, die bieten nur Englisch, Französisch und vielleicht Spanisch an. Italienisch kommt nicht vor, niente. Glück gehabt, die vhs bietet im Herbst 2019 einen Anfängerkurs in Hip an. Der liebe Gott meint's gut mit mir oder er ist ein Italiener.

Warum italienisch? Was für eine Frage, weil italienisch Musik ist, Tempo, Temperament, hart und weich zugleich. Weil uns Italien auf Schritt und Tritt begleitet, Pasta und Pizza, Roma und Rimini, Toscana und Trentino, Adriano Celentano und Tuto Cutugno. E basta! Andiamo!

Treffen sich 19 Menschen, jeden Donnerstagabend, sie kennen sich noch nicht, aber sie haben eines gemeinsam, sie wollen italienisch lernen, bei Kerstin. Mamma mia, sie kann das, unterrichtet schon seit 30 Jahren erwachsene Menschen. Sie hat einen unglaublichen, stets abrufbaren Speicherplatz in ihrem Oberstübchen. Zu jedem unvorhersehbaren Thema hat sie den passenden Wortschatz parat, seien es die Bienen (ape), die Fischereirechte (il diretto di pescare) oder die rote Unterwäsche der Italienerinnen zu Silvester. Beeindruckend! Wir dagegen schlagen uns anfangs noch damit herum, wie

man Espresso für zwei bestellt und kommen dabei ins Schleudern: zwei espressos, duos expressis? Ach was, der Kellner wird schon wissen, was wir da zusammenkauerwelschen. Richtig spannend wird es, wenn jemand diese kleinen Kartoffelklöschen ordert: gnotschi, knocki? Wenn wir schon mal dabei sind, sie heißen njoki! Und warum steht bei einigen Gerichten auf der Speisekarte ‚al forno‘ dahinter? 19 Menschen wollen jedenfalls mehr als grazie, arrividerci und buon giorno.

Den Blick fest auf den nächsten Italienurlaub gerichtet sind wir also gemeinsam gestartet. Neue Vokabeln müssen gelernt werden, Eselsbrücken für die Aussprache helfen uns weiter, bald können wir kleine Sätze bilden. Hausaufgaben sind erwünscht, aber gänzlich freiwillig, jeder kann, keiner muss! Vladi, der mit seinem Bus viel rumkommt, glänzt mit seinem italienisch, das er so aufgeschnappt hat. Klingt richtig gut, aber von Grammatik hält er nicht viel. Er soll die Pluralform bilden, was für ein Plural, bitte schön? „Weiß ich nicht, was ist so Plural überhaupt?“

Einige Mamis und Berufstätige werfen nach kurzer Zeit das Handtuch. Sie haben das mit dem Lernen total unterschätzt. Und bevor du dich versiehst,



v.l.n.r. Kursleiterin Kerstin Deitmer, Gewinnerin Iris Zeilmann-Wagner und Cordula Doßler von der vhs bei der Preisübergabe

ist die Woche rum, un altro giovedi, schon wieder Donnerstag, dio mio. Anderen wird auf Dauer die Fahrerei zum Kurs zu viel. Zu allem Überfluss kommt uns auch noch Corona in die Quere. Wir können nur noch online weitermachen, nicht das Gelbe vom Ei für einen Sprachkurs. Auch Reisen in unser Lieblingsland sind in dieser Zeit nicht möglich. Letzten Endes dümpeln wir zwischen vier und sechs Teilnehmern dahin.

Ich persönlich hätte mir so einen Privat-Italiener gewünscht, natürlich zwecks Sprache. Mein Mann war leider dagegen, dass ich mir einen Gigolo ins Haus hole. Er muss da irgendwas missverstanden haben. blieb uns also nur ein Besuch im ristorante italiano. Mein erster Versuch in einem italienischen Restaurant in Fürth geht gründlich schief. Die cameriera flieht vor meinem italienisch entsetzt und schickt einen Kollegen. Ich versuch's noch einmal. Da druckst er ganz verlegen herum und gesteht, dass hier leider niemand italienisch spricht oder versteht. Che peccato, wie schade. Der padrone im nächsten ristorante freut sich wie Bolle, dass je-

v.l.n.r. Siegfried Schmidt, Hermann Falk, Eva Wenzel, Kerstin Deitmer (Kursleiterin), Iris Zeilmann-Wagner (Gewinnerin), Birgit Guttenberger, Doris Rick – die Teilnehmenden des vhs Kurses



Foto: Cordula Doßler, vhs im Landkreis Roth

mand seine Bestellung auf italienisch macht. Mit einem Gläschen vino lockert sich dann auch die Zunge. Siehe da, wir kommen sogar ein bisschen ins Plaudern, stimmt's Mädels?

Sieben Semester haben wir schon durchgehalten, ein dicker Ordner ist daraus entstanden. Zugegeben, nicht alles, was ich auf Papier festgehalten hab, hat auch einen Platz in meinem Gehirn gefunden. Wir sind mit Sicherheit nicht der fleißigste Kurs, aber bestimmt der lustigste.

Unsere Kerstin hält uns zusammen, sie ist aber auch durch nichts zu erschüttern. Ein Teilnehmer erzählt von einem unvergesslichen Urlaubserlebnis, er hat tausende peni cotti beobachtet. Wir haben keine Ahnung wovon er spricht, Kerstin aber platzt gleich vor Lachen. Gekochte Penisse??? Ne, Flamingos hat er gesehen, fenicotteri! Knapp daneben ist eben auch daneben, aber bekanntlich lernt man am meisten aus seinen Fehlern. Und ich bin sicher, da geht noch was! Kennt ihr diese Fehler, die sich hartnäckig im Gehirn verhakt haben? Ein Kursteilnehmer nennt seine Ehefrau voller Überzeugung Mogli, wie der aus dem Dschungelbuch. Na ja, gibt ja viele Kosenamen, die man sich für seinen Partner ausdenken kann. Es hat etwas gedauert bis wir herausgefunden haben, dass er aus mia moglie (meine Ehefrau) kurzerhand Mogli gemacht hat. Wir finden es irgendwie total süß. Sollte ich sie jemals treffen, muss ich aufpassen, dass ich sie nicht mit Mogli anspreche.

Was soll ich sagen, mein Herz hüpft, salto mortale! Nicht tödlich, aber voll Freude. 10 Anmeldungen für das neue Semester, wir haben uns verdoppelt! Benvenuti amici, ihr seid herzlich willkommen, ihr werdet mit Spaß lernen und euch auf jeden Donnerstag freuen. ○

Foto: Doris Rick



Kurstipps Natur ganz Oben

Der höchste Punkt der Welt

**Mount Everest 8.848 m
Ein Abenteuer für Jedermann**

Der höchste Punkt der Welt, der Mount Everest. Er polarisiert, er wird auch Gipfel der Eitelkeit genannt. „Für Geld lassen sich die Teilnehmer auf den Gipfel tragen“, nur eine Schlagzeile die geschrieben wird. Ich habe ihn, allen Unkenrufen zum Trotz, bestiegen. Dies ist ein ehrlicher, ungeschönter Bericht über die Vorbereitung und die Erlebnisse während meiner Everest-Besteigung als Teilnehmer einer kommerziellen Expedition.

**Fr, 15. März, 19 - 20.30 Uhr
Hilpoltstein (18305),
mit Dr. Martin Stoschek
Gebühr: 7,- € (Abendkasse)**

Segelfliegen Grundlagen in Theorie und Praxis

Im Theorieteil, vermitteln die Fluglehrer den Teilnehmenden die ersten Grundlagen des Segelfliegens. Darüber hinaus erfolgt eine Sicherheitseinweisung in den Flugbetrieb. Beim Probesitzen im Segelflieger wird mit dem praktischen Teil gestartet. Jeder Teilnehmende kann sich so einen ersten Eindruck von den Flugzeugen und dem Platz verschaffen. Abschließend findet ein 15-minütiger Schulungsflug im Motorsegler statt, bei dem ein erster Eindruck vom Fliegen gewonnen und bereits selbst die Steuerung übernommen wird. Sofern witterungsbedingt kein Flugbetrieb möglich ist, wird ein Ausweichtermin vereinbart. Unter Anleitung von Fluglehrern und erfahrenen Piloten nehmen Sie am Segelflugbetrieb teil, z. B. beim Aufrüsten der Flugzeuge und den Startvorbereitungen der Winde. Gemeinsam mit den Fluglehrern kann jeder Teilnehmende zwei Windenstarts mit einem modernen Segelflugzeug absolvieren. Zusätzlich wird noch ein Start im Flugzeugschleppverfahren durchgeführt.

**Theorie: 4. Mai, 10 - 16 Uhr, Praxis: Termin nach Vereinbarung
(abhängig vom Wetter), Greiding (58600), Gebühr: 98,- €
in Zusammenarbeit mit dem Aero-Club Greiding e. V.**

Sternegucken Einstieg in den Sternenhimmel Teil 1 + 2

Jeder Stern hat seine eigene Geschichte. Manche sind fast so alt wie das Universum und leuchten schwach. Andere strahlen hell und beenden ihr Leben in einer gewaltigen Explosion. Jeden Tag entstehen neue Sterne in riesigen Wolken aus Gas und Staub. Mond und Planeten begleiten uns. Der Experte Uwe Pfeiffer vom Astro-/Teleskop-Fachgeschäft und FotoFachgeschäft LICHTBLITZ Pfeiffer in Wendelstein führt Sie in die Feinheiten der Teleskopnutzung ein und zeigt Ihnen allerlei Wissenswertes rund um unseren Sternenhimmel. Teleskope und Ferngläser stellt er zur Verfügung, eigene können in diesen Kursen nicht verwendet werden.

**Mi, 8. Mai, 18.30 - 21 Uhr / Sa, 11. Mai, 18 - 22 Uhr
Röttenbach (13191 + 13192), mit Uwe Pfeiffer, Gebühr: 30,- / 35,- €
Auch in Wendelstein (14./16.3.), Heideck (20./22.3.) und Rohr (16./19.4.)**



Foto: pixabay.com

Kurstipps Natur entdecken

Ach Du Grüne Neune! Gründonnerstagsuppe mit Wildkräutern

Der Brauch, am Gründonnerstag etwas Grünes zu essen, ist uralte Tradition. Wir knüpfen an diese Tradition an, sichten auf einem kleinen Spaziergang essbare Wildkräuter, sammeln sie und zaubern daraus eine schmackhafte Gründonnerstagsuppe. Natürlich müssen es neun Kräuter sein, denn

die Neun galt als magische Zahl. Mit neun Kräutern zubereiteten Speisen sagte man ganz besondere Kräfte nach. Aber auch so enthält jedes einzelne Wildkraut ein Vielfaches an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen im Vergleich zu Kulturgetreide. Wir lernen nicht nur den sehr unterschiedlichen Geschmack von Wegerich, Gundermann & Co kennen,

sondern hören auch, wie wir sie sonst noch verwenden können und welche Wirkung sie in der Natur- und Volksheilkunde haben.

**Do, 21. März, 16 - 19 Uhr
Kammerstein (44020), mit Katja Lerch
Gebühr: 23,- € (+ ca. 5 - 7,- € Materialkosten)**



Foto: pixabay.com

Wildkräuterwissen Wildkräuter erkennen, sammeln und einsetzen



Foto: pixabay.com

Einfach, wild und gut! Bei unserem Kräuterspaziergang (1 - 2 km) lernen Sie unsere heimischen Wildkräuter zu erkennen und zu bestimmen. Sie haben die Gelegenheit, einige Kräuter zu sammeln und ein individuelles Frischkräutersalz herzustellen.

**So, 5. Mai, 11 - 13 Uhr
Roth (18470), mit Ute Seelig
Gebühr: 13,- €**

Der Main Von der Quelle bis zur Mündung

Der Main, eine faszinierende Wasserstraße. Auf 527 km bahnt sich der Main seinen Weg, beginnend im Fichtelgebirge (weißer Main) und in der Fränkischen Alb (roter Main) mündet er bei Mainz in den Rhein. Auf dem Weg dahin durchfließt der Main mehrere fränkische Mittelgebirge und große Teile fränkischer Weinbaugebiete, sowie Gebiete in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen und Rheinland-Pfalz.

**Fr, 26. April, 19 - 20.30 Uhr
Abenberg (18301), mit Peter Goppelt
Gebühr: 7,- €**



Foto: Peter Goppelt

Ein Amt in einer Doppelrolle

Wann waren Sie zum letzten Mal beim Landratsamt? Und was hatten Sie dort zu erledigen? Haben Sie Ihr Auto umgemeldet? Wissen Sie, was sonst noch alles in diesem großen Gebäude passiert? Wussten Sie, dass es ein Amt in einer Doppelrolle ist?

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen und gemeinsam das Landratsamt erkunden. Was sind die Aufgaben, denen sich rund 700 Mitarbeitende jeden Tag widmen?

Insgesamt **652** Beschäftigte

(inkl. der Bauhöfe und weiterer Außenstellen, aber ohne die Kreisklinik)

8 Fachabteilungen **5** Stabsstellen **27** Sachgebiete

73 Staatsbeamt*innen **26** Kreisbeamt*innen

379 Angestellte **27** Staatsangestellte

138 Arbeiter*innen

9 Fleischbeschauer

Ausbildung am Landratsamt, derzeit 42 junge Nachwuchskräfte

Ausgebildet werden:

- Verwaltungsfachangestellte in der Kommunalverwaltung
- Beamte (2. + 3. QE)
- Fachinformatiker*innen für Systemintegration
- Gärtner*innen Garten- und Landschaftsbau
- Straßenwärter*innen

Staats- und Kreisbehörde in einem

Das Landratsamt erfüllt als Doppelbehörde zwei wichtige Aufgaben. Zum einen ist es eine Staatsbehörde, das bedeutet, es arbeitet für den Freistaat Bayern. Zum anderen ist es eine Verwaltungsbehörde für das Landkreisgebiet, also den Landkreis Roth.

Das Landratsamt hat also eine Doppelrolle – es erfüllt staatliche und kommunale Aufgaben. Als Staatsbehörde handelt es als Teil des Freistaates Bayern, indem es Gesetze vollzieht und verschiedene staatliche Angelegenheiten regelt. Das kann zum Beispiel das Staatsangehörigkeits- und Ausländerwesen, die Rechtsaufsicht über Gemeinden, das Verkehrs- und Führerscheinenwesen oder auch Naturschutz und Wasserrecht sein. Da arbeitet das Landratsamt wie ein Gesetzeshüter, der darauf achtet, dass alles nach den Regeln läuft.

Aber das ist noch nicht alles! Das Landratsamt hat auch seine eigenen Aufgaben als Landkreisbehörde.

Dürfen wir vorstellen: Das Landratsamt!

Hier kann es im eigenen Ermessen handeln und übernimmt alle möglichen Verwaltungsaufgaben für die Region. Das sind Sachen wie Ausbildungsförderung, Straßenplanung, Bau und Unterhalt der weiterführenden Schulen und Förderschulen, das kommunale Abfallrecht, der Öffentliche Personennahverkehr und die Jugendhilfe.

Spiel in zwei Wirkungskreisen

Aber jetzt wird es noch interessanter! Die Verwaltungsaufgaben der Kreisbehörde lassen sich in zwei Bereiche gliedern – den eigenen und den übertragenen Wirkungskreis.

Aber was bedeutet das eigentlich? Nun, der eigene Wirkungskreis ist wie ein Spielfeld, auf dem der Staat die Rechtsaufsicht ausübt. Das ist so ähnlich wie ein Schiedsrichter beim Fußball, der darauf achtet, dass alle Regeln eingehalten werden. Die Rolle des Staates hier besteht darin, sicherzustellen, dass alles, was im Landkreis passiert, auch rechtmäßig ist.

Im übertragenen Wirkungskreis hat der Staat nicht nur die Rechtsaufsicht, sondern auch die Fachaufsicht. Das bedeutet, er schaut nicht nur nach, ob alles rechtmäßig ist, sondern auch, ob es zweckmäßig ist. Das ist, als ob der Staat nicht nur die Regeln überprüft, sondern auch schaut, ob die Spieler die besten Strategien verwenden. Er darf nicht nur nachsehen, ob alles rechtmäßig ist, sondern auch, ob es zweckmäßig ist. Das ist wie ein zusätzliches Auge, das darauf achtet, dass alles gut durchdacht ist.

In beiden Wirkungskreisen sorgt der Staat also dafür, dass im Landkreis alles mit rechten Dingen zugeht. Ob Regeln oder Strategien, er hat alles im Blick!

Zusammengefasst, hat das Landratsamt ein breites Aufgabenspektrum zu erfüllen – als Staatsbehörde für Bayern und als Landkreisbehörde für den Landkreis Roth. Es ist damit ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt für die Region. Eine Doppelrolle, die man ihm auf den ersten Blick gar nicht ansieht. ○

Kurstipps

ZPP Kurse

ZPP Kurse kurz erklärt

Sogenannte ZPP-Kurse sind **qualitätsgeprüft und mit dem Qualitätssiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet. Welchen Vorteil hat dies für Sie?** Für diese Kurse erhalten Sie einen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse. Jede Krankenkasse legt die Höhe und den Umfang der Erstattung individuell fest. Die genaue Erstattungsregelung Ihrer persönlichen Krankenkasse können Sie entweder direkt bei der Krankenkasse erfra-

gen oder auf der Homepage der jeweiligen Krankenkasse nachlesen.

In der Regel erstatten gesetzliche Krankenkassen die Kursgebühren für Präventionskurse nach § 20 SGB V vollständig oder bis zu 80 Prozent. Es werden somit meist bis zu ca. 80 Euro pro Maßnahme bzw. vhs Kurs erstattet. Pro Kalenderjahr werden maximal zwei Maßnahmen bezuschusst.

Für die Kostenerstattung setzen die Krankenkassen eine regelmäßige Teilnahme (mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten werden besucht) voraus. Diese bestätigen wir Ihnen im Rahmen einer vhs Teilnahmebestätigung am Ende des Kurses. Diese reichen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse ein und erhalten damit die entsprechende Bezuschussung.




Functional Aging

Funktionelles Ganzkörpertraining

Functional Aging ist ein Trainingskonzept, das den älter werdenden Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Der Kurs ist vor allem für Menschen ab der Lebensmitte geeignet.

Zielgruppe Functional Aging: Alle gesunden Erwachsenen, egal ob Menschen mit Bewegungsmangel, Sporteinsteigende, -wiedereinsteigende oder -erfahrene. Er richtet sich ebenso an Risikogruppen im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Das Ziel der Prävention von Krankheiten, die durch Bewegungsmangel über die Lebensspanne hinweg entstehen, steht an oberster Stelle.

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit **erstatten Krankenkassen i. d. R. bis zu 80 € pro Kurs**. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-KKZA5U.

 **Mi, 28. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x Wendelstein (41193) mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik**
Gebühr: 115,- €



Panofit Kraftausdauertraining

Präventives Outdoortraining

Panofit verbindet „Panorama“ mit „Fitness“ in Form eines Kraftausdauertrainings in freier Natur. Der Kurs zielt vorrangig auf die Verbesserung der Kraft, insbesondere der Rumpfstabilität und der Kraftausdauer ab. Das Training wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch durch den Einsatz großer Muskelgruppen, fördert die Herz-Kreislauffunktion und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend durch das Training in freier Natur. Die reine Walkingstrecke beträgt ca. 2,5 km.

Dieser Kurs ist ZPP-Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V) und somit **erstatten Krankenkassen i. d. R. bis zu 80 € pro Kurs**. Fragen Sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse nach unter Angabe der ZPP-Kursnr.: KU-BE-WIQ8WC.


 **Do, 21. März, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x Wendelstein (41192), mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik, Gebühr: 90,- €**



Foto: wavebreakmediamicro/123rf.com

Kurstipps

Bewegung und Entspannung

Schulter-Nacken-Workshop


Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden



Foto: stylephotographs/123rf.com

In diesem Workshop lernen wir Übungen zur Selbsthilfe, schaffen Bewusstsein für belastende Bewegungsmuster, bringen den Schultergürtel und Nacken in Balance, lösen Spannungen auf und erfahren Zusammenhänge über Schmerzproblematiken. Der Workshop beinhaltet Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung, Faszientraining, Neurozentriertes Training, Dehnung,


Entspannungs- und Achtsamkeitstraining. Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, was gibt es für Möglichkeiten, wenn alle Übungen nicht genügend weiterhelfen?

 **Mo, 18. März, 18 - 20.30 Uhr**
Abenberg (40029), mit Stefanie Kübler-Nikolaiczik
Gebühr: 23,- €
Auch am 16.3. in Hilpoltstein und am 23.3. in Roth

Entspannungstraining zum Kennenlernen

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Für Kinder, die neu eingeschult oder umgeschult wurden, mit Leistungsdruck kämpfen, mit langem Sitzen oder mit der Konzentration Probleme haben. In einer Bewegungseinheit zu Beginn kommen alle langsam zur Ruhe und werden mittels einer Geschichte oder Mitmach-Aktion in die Entspannung gebracht. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga sind Teil dieses Kurses. Den Kindern werden Möglichkeiten an die Hand gegeben, welche sie in stressigen Situationen zur Ruhe bringen können. Sollten sich aus dem Workshop heraus genügend Interessierte finden, kann ein mehrteiliger Kurs angeboten werden.

 **Fr, 1. März, 16 - 17.30 Uhr**
Spalt (74020), mit Diana Halter
Gebühr: 10,- €

Spiralmuskeltraining

Gesunde Wirbelsäule durch natürliche Bewegung

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.

Neueinsteigende, 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.


 **Di, 12. März, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 x Georgensgmünd (41336), mit André Berger**
Gebühr: 75,- €



Foto: Tatiana Glotsekikh/123rf.com



Foto: Ganzmann GmbH

Die vhs-Geschäftsleiterin **Petra Winterstein** im Gespräch mit **Ben Schwarz**, Landrat des Landkreises Roth

Petra Winterstein
Geboren 1978 in Nürnberg
Studium der Theaterwissenschaften / Literaturgeschichte / Philosophie in Erlangen
Mehrjährige Tätigkeit im Ausland für eine NGO (Sri Lanka) und eine Universität (China)
Dozentin im Integrationsbereich Drittmittelprojekte im Bereich der Integration
Seit 2018 Geschäftsleiterin der vhs im Landkreis Roth

Weiter denken... für den Landkreis!

Was sind für Sie die wichtigsten Herausforderungen des Landkreises für das kommende Jahr und auch darüber hinaus?

Menschen, mit denen ich ins Gespräch komme, erzählen mir, dass sie verunsichert sind. Grund: Die vielen Herausforderungen, vor denen wir als Gesellschaft stehen, seien es die Kriege und Unruhen, die Fragen des Klimawandels, der Transformation oder der Zuwanderung. Viele haben das Gefühl, dass unsere „Gewohnheiten“ und auch unser Lebensstandard in Gefahr wären. Die „Politik“ findet hierauf nach deren Ansicht keine klaren Antworten. Die Reflexion der eigenen Situation ist dann aber in der Regel positiver, weil es sich – abgesehen von persönlichen Schicksalsschlägen – bei uns im Landkreis nicht schlecht leben lässt.

Als große Herausforderung sehe ich, die Menschen bei Entscheidungen mitzunehmen und ihnen auch Mut zu machen, positiv zu gestalten und nicht nur mit Abgrenzung und Populismus die Schuld beim jeweiligen politischen Mitbewerber zu suchen.

Gerade jetzt, wo der finanzielle Spielraum vermutlich in den nächsten Jahren etwas kleiner wird, ist eine Priorisierung der Projekte wichtig und dabei möglichst auf eine sozial ausgewogene und nachhaltige Verteilung der Ressourcen zu achten. Einerseits sind nach wie vor die Investitionen in Bildung und die soziale Gewährleistung des Zugangs dazu sowie die Erwerbs- und Wohnmöglichkeiten für die Menschen wichtig. Andererseits müssen wir darauf achten, dass unsere natürlichen Ressourcen erhalten werden.

Welche noch nicht genutzten Potenziale und Entwicklungsmöglichkeiten sehen Sie im Landkreis Roth?

Der Landkreis Roth und seine Menschen schöpfen ein riesiges Potential durch die Vielfalt und das ehrenamtliche Engagement. Bereits die ersten Monate meines Amtes zeigen mir, dass wir im Landkreis ein riesiges Potential an Entwicklungsmöglichkeiten haben, die jeweils geprägt sind durch das Engagement der Menschen.

Wenn ich mir die Entwicklungsmöglichkeiten im touristischen Bereich ansehe, dann beginnt es damit, dass wir reich an unterschiedlichen Naturräumen und Landschaften sind, die ideal Erholung, Sport und Genuss verbinden können. „Original Region“, Natur und Sporterlebnis verbunden mit regionalen, kulinarischen Spitzenprodukten. Das beginnt mit der Vielfalt an Direktvermarktern, der Gastronomie und den Potentialen die im Rothsee bzw. Seenland liegen, verbunden mit DER „Triathlonregion“ in Deutschland.

Gleichzeitig belegen wir deutschlandweit einen der Spitzenplätze, wenn es um die Dichte und Anzahl der unternehmer- und familiengeführten Betriebe geht. Wohnortnahe Arbeitsplätze, bei denen man in der Regel die Unternehmensführung persönlich kennt.

Zusätzlich haben wir eine sehr gute Landschaft an Bildungs-, Freizeit- und Kinderbetreuungsmöglichkeiten, was uns gerade für Familien hochinteressant macht. Diese Angebote und diese Vielfalt gilt es auszubauen und zu stärken.

Koordination und Kooperation sind die Schlüssel für erfolgreiche und effiziente Zusammenarbeit. Und es gibt bereits schöne Koordinations-Projekte des Landratsamts, wie z. B. die „Bildungsregion“ und die „Gesundheitsregion Plus“. Diese haben zum Ziel, Kooperationspartner für Themen zusammenzubringen, um mit konkreten Angeboten für Bürger*innen des Landkreises einen echten Mehrwert zu schaffen. Welche Schritte braucht es dabei, um von gutgemeinten Arbeitstreffen zu realen Veranstaltungen für die Menschen zu gelangen?

Richtig ist, dass für alle unsere Projekte die Grundvoraussetzung die Koordination und Kooperation der Akteure ist. Kooperationsprojekte, wie „Gesundheitsregion“ oder „Bildungsregion“ wären ohne die Menschen, die Ideen konkret umsetzen, nur leere Worthülsen. Gerade deshalb ist es wichtig, aus diesem „Networking“ konkreten Mehrwert zu erzielen. Hier sei z. B. bei der Gesundheitsregion genannt, dass durch diese der „Ausbildungsverbund“ im Rahmen der neuen Pflegeausbildung entstanden ist oder auch in Kooperation mit dem Landkreis Weißenburg ein „Hospiz“, das am Brombachsee entstehen soll.

Die Bildungsregion trägt gerade die unterschiedlichen „Ganztagesbildungsangebote“ im Landkreis zusammen, um so den einzelnen Gemeinden die Chance zu geben den Ganztagesanspruch ab 2026 so gut wie möglich umzusetzen. Auch die Kooperation mit der Unternehmerfabrik ist erfolgreich: Gerade im Bereich der Nachwuchsgewinnung und Ausbil-

Ben Schwarz
Geboren 1976 in Schwabach
Aufgewachsen in Georgensgmünd
Rechtsanwalt / Dozent
Ein Jahr Studium in Rennes
Teil des Rechtsreferendariats im Generalkonsulat in Marseille
2011 - 2023 Erster Bürgermeister
Gemeinde Georgensgmünd
Seit Mai 2023 Landrat des Landkreises Roth
Verheiratet, 3 Kinder

Foto: Martina Bogdahn



dung hat der Arbeitskreis Schule-Wirtschaft schon viele Ausbildungsmessen etc. organisiert, die dem ein oder anderen den Weg ins Arbeitsleben geebnet haben. Wichtig ist dabei jeweils: Tun, statt nur reden!

In welchen zusätzlichen Bereichen kann das Landratsamt Ihrer Meinung nach besonders gut als Koordinator fungieren?

In vielen Bereichen unseres Lebens genügen unsere bisherigen Strukturen und das Denken in Kommunal- und Landkreisgrenzen nicht mehr. Angefangen von der Digitalisierung, dem öffentlichen Nahverkehr, Wohnbau und der Gewerbeentwicklung, dem Naturschutz und der Energieerzeugung – das alles funktioniert nicht in engen Grenzen sondern muss gemeinsam, interkommunal organisiert und gedacht werden. Genau hier kann das Landratsamt als Koordinator tätig werden, da vielfach die „Zuständigkeiten“ dieser Bereiche originär bei den einzelnen Gemeinden liegen, diese die Aufgaben aber alleine nur schwer lösen können. Hier braucht es ein Verständnis und den Mut zur Kooperation.

Dem Landratsamt fallen sehr viele wichtige Aufgaben für die Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens eines Landkreises zu (Naturschutzbehörden, öffentlicher Nahverkehr, Ausländerbehörde etc.): Welche Eigenschaften und Qualifikationen werden benötigt, um diese gut meistern zu können?

Genauso vielfältig wie die Bereiche, in denen das Landratsamt tätig ist, genauso vielfältig sind die Anforderungen an die Qualifikationen der Mit- ▷

arbeiter. Es bieten sich in allen Bereichen zusätzlich jeweils Möglichkeiten der Nach- oder Weiterqualifizierung, weshalb der Einstieg für die Mitarbeiter im Landratsamt auf vielfache Weise möglich ist. Egal, in welchem Bereich der Einstieg erfolgt, ist die wichtigste Eigenschaft für die Kolleginnen und Kollegen im Landratsamt aber, dass sie ihre Aufgaben mit Engagement und Leidenschaft angehen und im Hinterkopf haben, dass sie für die Menschen im Landkreis mitgestalten können.

Viele Aufgaben der Landratsämter sind fremdbestimmt (Bundesvorgaben etc.),

d. h., sie müssen Lösungen für Problemstellungen finden, deren Ursache außerhalb ihres Einflussbereiches liegen (z. B. Verteilung der geflüchteten Menschen und Asylsuchenden). Wie muss eine Behörde aufgestellt sein, um resilient und nachhaltig bezüglich der eigenen Ressourcen damit umgehen zu können?

Ein nicht unerheblicher Teil der Arbeit des Landratsamts ist der Vollzug und die Umsetzung bundes- oder landesrechtlicher Angelegenheiten auf deren Rahmenbedingungen wir auf unserer Ebene keinen Einfluss haben. Wir stehen aber direkt mit unseren Mitbürgern in Kontakt und müssen uns in dem vorgegebenen Rahmen bewegen. Hier versuchen meine Mitarbeiter und ich mit großem Kraftaufwand für Verständnis und Unterstützung zu werben. Gleichzeitig müssen wir Entscheidungen treffen, die im Einzelfall nicht von allen Beteiligten in gleichem Maße mitgetragen werden. Wir erleben hier die ganze Bandbreite von Reaktionen – einerseits Ablehnung und Unverständnis, andererseits aber auch echte Hilfsbereitschaft und Mitgefühl der Menschen. Meist liegen hinter einer ablehnenden Haltung aber eher Ängste, die man oft durch entsprechende Information und Aufklärung nehmen kann. Leider merkt man aber, dass durch die in den letzten Monaten stark polarisierte und populisierte Diskussion – vor allem in den Sozialen Medien – Sachargumente und echte Diskussion gar nicht mehr zugelassen werden. Das verlangt von den Mitarbeitenden, die in diesen Bereichen tätig sind, ein hohes Maß an Stabilität und Resilienz.

Das Landratsamt selbst kann hier aufgrund der begrenzten personellen und finanziellen Ressour-

cen nicht unbegrenzt Kapazitäten aufbauen. Am wichtigsten wäre es meiner Meinung nach den Menschen, die sich in vielen Lebensbereichen mit komplexen Thematiken und Zusammenhängen konfrontiert sehen, die Werkzeuge an die Hand zu geben, einen Sachverhalt und die verfügbare Information dazu zu bewerten. Das beginnt mit einer sachlichen und guten Berichterstattung in den

Medien. Es ist aber auch und vor allem die Bildung und Schulung darin, welche Informationsquellen verlässlich sind und wie Information zu bewerten ist. Gerade vor dem Hintergrund von

Social Media, KI und „Deep Fakes“ wird es immer wichtiger, dass sich Bildung noch stärker darauf konzentriert, Menschen den Umgang mit der Vielfalt an Kommunikationsformen und deren Mechanismen zu lehren. Für mich eine der Schlüsselaufgaben für die Demokratie in der Zukunft.

Wie kann die Zusammenarbeit zwischen Landratsamt, Kommunen und Volkshochschule aussehen, um die gemeinsamen Herausforderungen bestmöglichst zu meistern?

Wie schon vorher erwähnt können unsere komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen nicht mehr im „Klein-Klein“ gelöst werden, sondern es braucht Antworten über Gemeindegrenzen hinweg, in enger Zusammenarbeit mit unseren Bildungsträgern. Gerade die vhs – als interkommunale Einrichtung im Landkreis – ist hier ein wichtiger Player. Bildung in allen denkbaren Formen und für alle Altersgruppen ist zentraler Baustein unserer Gesellschaft.

Gerade im Bereich der Medien- und Demokratiebildung kann die vhs die Gesellschaftsschichten erreichen, die in der eigenen Schulzeit noch nicht mit Social Media, KI und Algorithmen konfrontiert war. Dies muss nicht nur in eigens dafür erdachten Infoabenden geschehen. Auch im „normalen“ vhs-Yoga-, Sprach- oder Kochkurs kann spielerisch der Umgang mit digitalisierten Medien interdisziplinär vermittelt werden. Diese Vernetzung der Kursformen würde auch im Bereich der Integration guttun. Voraussetzung dafür ist, dass der vhs durch die Trägerkommunen der notwendige Spielraum gegeben wird, die Menschen auch mit einem solchen Angebot überall zu erreichen. ○

Wichtig ist dabei: Tun, statt nur reden!



**Green is just
the way we are**

**Werden Sie Teil des Klingele-Teams in Hilpoltstein!
Jetzt bewerben: www.klinge.com/karriere/hilp**

Klinge bietet Ihnen Arbeitsplätze mit guten Karriereaussichten, ein umfassendes Programm zur persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie weitere Vorteile. Wir sind nicht nur ein Unternehmen – wir sind eine Familie.

Die Klingele Gruppe mit Sitz in Remshalden gehört zu den größten Herstellern von Wellpappenroh-papieren und Verpackungen aus Wellpappe in Deutschland. Wir schätzen Vertrauen, offene Kommunikation und Ehrlichkeit innerhalb des Unternehmens genauso wie mit unseren Kunden. Diese Werte zählen zu unseren größten Stärken und sind die Grundlage für unseren Erfolg.



KLINGELE
PAPER & PACKAGING GROUP

Klinge Paper & Packaging SE & Co. KG · Wellpappenwerk Hilpoltstein · www.klinge.com

Kurstipps

Online

bequem von Zuhause aus Angebote wahrnehmen

online

Heilsames Fasten – Online Lächelnd ans persönliche Ziel

Aufgrund der großen Nachfrage starte ich wieder eine Online-Fastengruppe. Wie immer könnt ihr euch entscheiden, ob ihr Basisch fasten möchtet oder nach Dr. Buchinger eine heilsame Fastenwoche einlegt. Unterstützen werde ich euch mit voller Kraft und wir widmen uns interessanten Themen zu Ernährung, Gesundheit und aktuellen Fastenstudien. Traumreisen und Yoga finden bei euch zu Hause mit mir am PC statt. Hierfür benötigen wir das Programm Zoom.


 Mo 04.03., Fr 08.03., So 10.03., Di 12.03., jeweils von 19 - 19.45 Uhr
Online-Kurs (45673), mit Veronika Ehm
Gebühr: 65,- € (inkl. Materialkosten)

online

Smart Home Was ist eigentlich „schlau“? Und was weiß meine Wohnung über mich?

Das „Smart Home“, das schlaue Zuhause, ist angeblich schon seit Jahren bereit, intelligent zu heizen oder zu beleuchten und vieles mehr. Und viel bequemer soll es sein, mit schlauer Automation und intuitiver Steuerung. Klappt das wirklich? Ist das Firlefanz oder tatsächlich nützlich? Und wenn ja, bleibt das überhaupt bedienbar oder ist es kompliziert und undurchsichtig? Muss ich komplett neu bauen, oder lassen sich auch Bestandsgebäude und Mietwohnungen nachrüsten? Und was ist mit dem Datenschutz – ist mein Zuhause dann in der Cloud für alle einsehbar?

Mit diesem interaktiven Vortrag binden wir unsere ersten Leuchten (eine ganz „normale“ und eine aus dem „smarten“ Sortiment) in eine smarte Steuerung ein, teilen Erfahrungen und stellen nützliche (und auch ein wenig verspielte) Anwendungsfälle vor. Im Nachgang erhalten Sie die Vortrags-Folien und eine kleine digitale Zugabe.

 Mi, 19. Juni, 19 - 21.15 Uhr
Online-Kurs, (13006), Gebühr: 9,- €
Mit Martin Haseneyer

VORSCHAU



Das nächste Edukado erscheint am
Montag, 2. September 2024

Wir werden Ihnen dann wieder ein reiches Angebot an Kursen und Veranstaltungen machen. So können Sie im Herbst noch richtig aufzutanken, damit Sie die kürzeren Tage und den Winter fit, fröhlich und gesund verbringen.

www.vhs-roth.de



vhs_landkreis_roth



vhslandkreisroth



www.youtube.com



LUST AUF

WEITER-ENTWICKLUNG?

WIR SUCHEN BILANZ- UND LOHNBUCHHALTER MIT WEITBLICK!

Die Welt um uns herum wird immer digitaler. Früher undenkbar, schlagen uns heute Systeme wie Datev Unternehmen-Online bereits Buchungen automatisch vor oder lesen Kunden- und Rechnungsdaten automatisiert ein. Althergebrachtes wird somit automatisiert, Workflows verändern sich.

Weg vom Althergebrachten und hin zu den industriellen Anforderungen von morgen? Unterstützt von künstlicher Intelligenz und integriert in plattformübergreifende Datenanalysen?

Möchten auch Sie sich verändern?

Dann bewerben Sie sich bei uns.
Als **Bilanzbuchhalter/in** (Job 10705) oder **Lohnbuchhalter/in** (Job 10706) (M/W/D)

Bewerben Sie sich!

Siehe www.mangelberger.com  

Mangelberger Elektrotechnik GmbH | Norisstraße 25 | 91154 Roth

mangelberger

| Corporate Technology

2024

26.04.
03.05.

29.

Jazz & Blues Wendelstein Open

www.jazzandbluesopen.de

